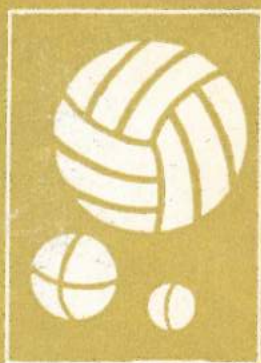
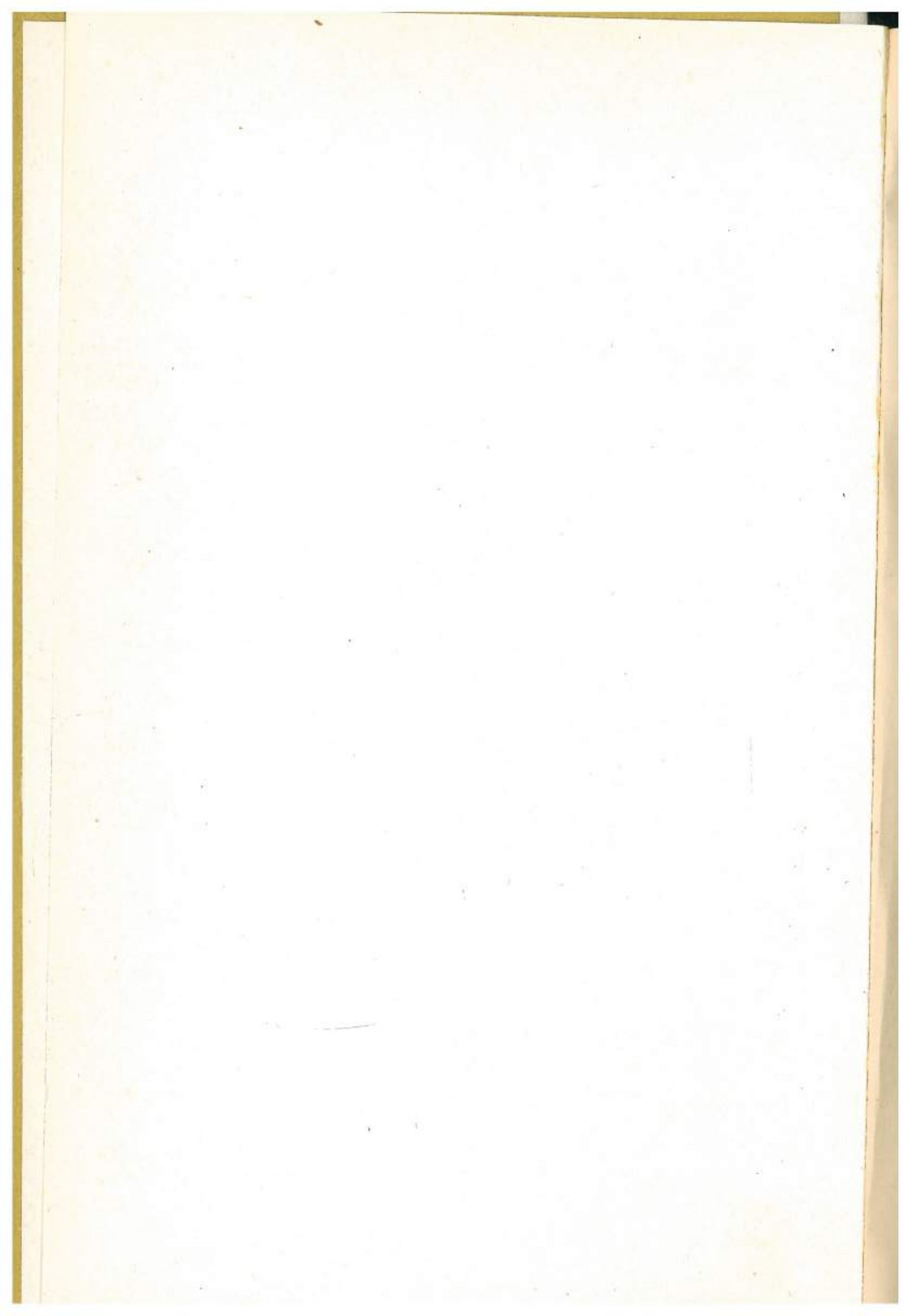


Б  $\frac{70-22}{287}$



# СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ





Б  $\frac{70-22}{287}$

# СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

*Допущено Комитетом  
по физической культуре и спорту  
при Совете Министров СССР  
в качестве учебного пособия  
для техникумов физической  
культуры*

Под общей редакцией  
доцента П. А. Чумакова



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
МОСКВА 1970

7A8  
490



6—9—2  
Тем. план  
1970 г. № 72

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Учебное пособие написано на основе программы по спортивным и подвижным играм, утвержденной в 1965 г.

В нем излагается характеристика, техника и тактика основных видов спортивных игр (баскетбола, волейбола, футбола, хоккея с шайбой и с мячом, ручного мяча 7:7), а также методика обучения им. Такие игры, как теннис, городки, бадминтон и русская лапта, описаны лишь в общем плане. Теоретические вопросы, имеющие отношение к каждой спортивной игре, выделены в отдельную главу: «Общие вопросы теории».

Отдельной главой представлены подвижные игры.

В написании учебника принимали участие: канд. пед. наук Л. И. Гурович, доц. Н. М. Люшкинов, м. с. В. И. Лапин, Г. С. Ласин, доц., канд. пед. наук И. А. Мещерянин, доц., канд. пед. наук Ю. И. Портных, м. с. И. С. Самсонов, м. с. В. А. Быстров, м. с. И. М. Таланов и доц., канд. пед. наук П. А. Чумаков.

Авторы будут благодарны всем лицам и организациям, призвавшим свои замечания и предложения по содержанию учебника.

### Условные обозначения

- Мяч, шайба
- Игрок нападающей команды
- △ Игроки защищающейся команды
- Путь игрока
- ↪ Остановка, поворот
- - - → Путь мяча, шайбы
- ~ ~ ~ → Ведение
- ( Заслон
- — Блокирование мяча
- # → Бросок по корзине, удар и бросок по воротам
- П Преподаватель

## ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ

## ВВЕДЕНИЕ

Широкие перспективы новых свершений и подъема жизненного уровня советского народа намечены на ближайшее время в решениях XXIII съезда КПСС. Большое внимание в этих решениях уделяется и физическому воспитанию. ЦК КПСС и Совет Министров СССР 25 августа 1966 г. принял постановление о мерах по дальнейшему развитию в нашей стране физической культуры и спорта, как одного из важных средств воспитания советского человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Перед физкультурными работниками поставлена трудная и очень важная задача: вовлечь все население нашей страны в систематические занятия физкультурой и спортом с тем, чтобы способствовать всестороннему гармоническому развитию трудящихся нашей страны, способных к высокопроизводительному труду и защите Родины. Эта задача решается всей системой физического воспитания, в которой видное место занимают игры.

Игры возникли в глубокой древности, использовались в целях воспитания, отдыха и развлечения. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игр, способствует развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно с этим в играх совершенствуются жизненно важные умения и навыки.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные\* и спортивные. Спортивные игры — высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных единичными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Технические приемы и тактические действия спортивных игр сложны. Для овладения ими постоянным составом команд (в коллективных играх) нужна длительная специальная подготовка.

\* Подвижные игры излагаются в главе II.

Спортивные игры широко распространены в советской системе физического воспитания. Ими занимаются в школах, техникумах и вузах, на предприятиях, в Советской Армии, в колхозах и совхозах, в домах отдыха, санаториях и других организациях.

В техникумах физической культуры спортивные игры представляют специальный учебный предмет, включающий: историю, теорию, методику преподавания, практическое освоение техники и тактики отдельных игр, воспитание педагогических навыков.

Наибольшее распространение в СССР получили: футбол, баскетбол, волейбол, хоккей (с шайбой и с мячом), ручной мяч 7:1, теннис, настольный теннис, городки. Последнее время очень быстро развивается бадминтон; проводятся соревнования по регби и русской лапте. Представители большинства видов спортивных игр добились высоких показателей.

Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных игр имеются и сходные признаки, позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снаряжением (клюшка, ракета, бита) и без него.

При определении влияния спортивных игр на организм занимающихся, а также их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий.

В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие противника приводит к постоянному изменению условий при осуществлении задуманных действий отдельного игрока и команды в целом, к быстрой смене игровых ситуаций в защите и нападении. Перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Им необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча или шайбы), оценить ее, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Это возможно осуществить при наличии у играющих определенных знаний, навыков, умений, двигательных и волевых качеств.

Двигательные навыки у занимающихся спортивными играми характеризуются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары по воротам, броски мяча в корзину и другие действия различными способами и в самых разнообразных условиях.



К важным особенностям спортивных игр относятся также сложные коллективные тактические действия. Большинство спортивных игр проводятся командами, и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участников. Трудность хорошего взаимодействия состоит в том, что в игре нет заранее определенной последовательности выполнения игровых приемов и постоянного ритма. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная и правильная взаимопомощь. Как в нападении, так и в защите, помогая друг другу, необходимо стремиться создавать постоянное численное преимущество игроков над противником.

Рамки игровой деятельности определяются правилами, за нарушение которых игроки получают определенные наказания. Это также затрудняет и обуславливает деятельность участников игры. Определяя, какие технические приемы и тактические действия нужно использовать в данный момент, играющие вынуждены помнить о правилах игры.

Таким образом, спортивные игры способствуют воспитанию целого ряда таких положительных навыков и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т. п.

Активные действия на протяжении довольно длительного времени (в зависимости от вида спортивной игры), часто изменяющиеся по характеру и интенсивности, связаны с большими энергетическими затратами.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для тех из них, которые заняты напряженной умственной деятельностью.

Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно.

У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8—10 раз по сравнению с состоянием покоя. Такая усиленная потребность в кислороде вызывает значительные из-

менения в дыхании и кровообращении: пульс учащается, частота дыхания возрастает. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах.

Значительные изменения происходят и в двигательном аппарате занимающихся. Укрепляется костная система, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц, движения приобретают необходимую для деятельности непринужденность и ловкость, обмен веществ улучшается. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы лучше обеспечивают потребность тканей в кислороде и питательных веществах.

Наиболее значительное влияние оказывают спортивные игры на центральную нервную систему. Быстрота выполнения движений, частая смена их формы, изменение интенсивности мышечной деятельности способствуют увеличению силы и подвижности, возбудимости и лабильности всей нервной системы. У квалифицированных игроков латентный период двигательной реакции значительно меньше, чем у начинающих. Если у новичков он равен 217 м/сек, то у подготовленных баскетболистов — 162 м/сек, у футболистов — 180 м/сек.

Занятия спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Спортивная борьба в играх интересна не только для участников, но и для зрителей. Наблюдая за ловкими, быстрыми действиями играющих, некоторые зрители увлекаются игрой и включаются в систематические занятия.

Итак, спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и агитационное значение. Однако занятий ими недостаточно для полноценного, гармонического развития организма. Чтобы успешно содействовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию, игрокам необходимо заниматься гимнастикой и другими видами спорта.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

### ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочный процесс по спортивным играм очень сложен, так как занимающимся необходимо овладеть разнообразными двигательными навыками и уметь применять их в постоянно изменяющихся условиях игры, требующих проявления определенных физических и волевых качеств, а также специаль-

ных знаний. Обязательным условием успешности учебно-тренировочного процесса является воспитание занимающихся.

Исходя из сказанного, в учебно-тренировочном процессе решаются следующие основные задачи:

1. Воспитание занимающихся в духе морального кодекса строителя коммунизма.
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности на основе всестороннего, гармонического развития занимающихся.
3. Овладение специальными знаниями, навыками и умениями.

4. Достижение спортивного разряда и систематическое совершенствование в избранном виде игры.

Эти задачи конкретизируются в зависимости от подготовленности занимающихся, периода тренировочного процесса и других условий. В дальнейшем они детализируются в виде частных задач, выдвигаемых перед отдельными уроками.

Важно помнить, что учебно-тренировочный процесс в любой игре нельзя сводить к достижению высоких спортивных показателей в соревнованиях. Необходимо решать весь комплекс задач воспитания и физического совершенствования занимающихся.

В содержание учебно-тренировочного процесса включается: морально-волевая, физическая, техническая, тактическая и теоретическая подготовка. Эти составные части спортивной тренировки тесно взаимосвязаны. Недостатки хотя бы в одной из них отрицательно сказываются на решении общих задач и спортивных результатах.

#### МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Моральная и волевая подготовка — очень важная составная часть спортивной тренировки. Она органически связана с физической, технической и тактической подготовкой и направлена на воспитание занимающихся в духе коммунистической морали и волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания).

Особенно возросло значение воспитания.

В Программе КПСС указывается: «Партия считает главным в идеологической работе на современном этапе — воспитание всех трудящихся в духе высокой идейности и преданности коммунизму, коммунистического отношения к труду и общественному хозяйству, полное преодоление пережитков буржуазных взглядов и нравов, всестороннее, гармоническое развитие личности, создание подлинного богатства духовной культуры. Особое значение партия придает воспитанию подрастающего поколения»\*.

\* Программа КПСС. Госполитиздат, 1961, стр. 117.

«Вся идейно-политическая работа партии и комсомола должна вырабатывать и укреплять у молодого поколения марксистско-ленинское самосознание, классовый подход ко всем явлениям жизни, преданность делу Коммунистической партии»\*.

Воспитывать моральные качества на основе коммунистической нравственности необходимо как в трудовой, так и в спортивной деятельности. Очень часто успех команды в соревнованиях зависит от морально-волевого состояния участников.

Положительный эффект использования спортивных игр в целях воспитания достигается лишь в том случае, если учебно-тренировочный процесс соответствующим образом организован, если весь коллектив повседневно и целеустремленно занимается воспитанием. Следуя заветам В. И. Ленина, необходимо использовать каждый момент учебно-тренировочного процесса для нравственного воспитания занимающихся, привития у них черт, отраженных в морально-волевого кодексе строителя коммунизма.

В учебно-тренировочном процессе центральной фигурой является преподаватель. К нему, как воспитателю, предъявляются высокие требования. Он должен обладать коммунистическим мировоззрением и быть активным пропагандистом и участником построения коммунистического общества.

Отмечая важность поведения и деятельности воспитателя, А. С. Макаренко указывал: «Воспитанник воспринимает вашу душу и ваши мысли не потому, что знает, что у вас в душе происходит, а потому, что видит вас, слушает вас»\*\*.

Деятельность преподавателя будет эффективной, если он пользуется авторитетом, любит свою работу, хорошо знает свой предмет, обладает необходимым педагогическим тактом, если он требователен и справедлив к своим воспитанникам.

Имеет значение и внешний облик преподавателя. Он обязан проводить занятия в хорошо подогнанном, аккуратном костюме.

Выразительная, правильная речь, бодрый и уверенный тон также положительно сказываются на поведении занимающихся.

Воспитание занимающихся осуществляется в процессе организованных занятий, соревнований, спортивно-массовых мероприятий, в личных беседах.

Перед каждым занятием преподаватель должен ставить конкретные воспитательные задачи. Например: воспитание смелости (при изучении силовых приемов в хоккее), воспитание дисциплинированности (при выполнении сложных групповых упражнений), воспитание настойчивости (в специальных упражнениях для устранения недостатков в физической подготовленности или технике отдельных игровых приемов), воспитание трудолюбия (поручая занимающимся подготовку инвентаря, разметку пло-

\* Л. И. Брежнев. Отчетный доклад ЦК КПСС XXIII съезду Коммунистической партии Советского Союза. Госполитиздат, 1966.

\*\* А. С. Макаренко. Избранные педагогические произведения. М., 1946, стр. 120.

щадки, уборку помещений, ремонт и строительство спортивных площадок). Повседневное наблюдение преподавателя за сохранением инвентаря содействует воспитанию социалистического отношения к общественной собственности.

Большое внимание следует уделять развитию инициативы и творчества. Для этого используются упражнения, в которых занимающиеся могут решать тактическую задачу различными путями.

Положительное влияние на занимающихся оказывает: своевременное начало и окончание занятий, систематичность их проведения, хорошая организация, постоянный учет посещаемости и успеваемости.

Моральные и волевые качества еще в большей мере совершенствуются в условиях соревнований. Соревнования по спортивным играм очень эмоциональны, поэтому серьезное внимание следует обращать на их организацию и проведение.

Воспитательное воздействие во многом зависит от поведения тренера. Обоснованная установка на игру, разумное руководство игрой, спокойные и уверенные замечания в перерывах положительно сказываются на поведении участников. Игрока, который недостойно ведет себя на поле, необходимо немедленно заменить (если это разрешается правилами игры). Плохую услугу оказывают тренеры и представители, разрешающие выступать за свою команду игрокам из других коллективов, стремящиеся выиграть любыми путями и средствами.

Соревнования по спортивным играм, где действия одного спортсмена зависят от действий других членов команды, необходимо использовать для воспитания коллективизма, дружбы и товарищества. Один за всех и все за одного — это правило, на котором должны строиться действия советских спортсменов.

Соревнования играют важную роль в воспитании патриотизма и социалистического гуманизма. Выступая в международных соревнованиях, советские футболисты, хоккеисты, баскетболисты, волейболисты и др. демонстрируют высокую дисциплинированность, коллективность действий и гуманное отношение к своим соперникам. Этим они способствуют укреплению дружбы между народами, воспитанию в духе социалистического патриотизма и пролетарского интернационализма. Такие положительные качества следует начинать воспитывать в соревнованиях среди низовых коллективов, неустанно работая над созданием сплоченного коллектива и здоровых традиций.

Весьма эффективное воздействие соревнования по спортивным играм оказывают на воспитание детских коллективов. Хорошо организованные соревнования по спортивным играм нередко помогают улучшить дисциплину учащихся и их успеваемость.

Успешное использование спортивных соревнований для нравственного воспитания спортсменов возможно лишь при высококачественном их проведении.

При решении воспитательных задач необходим индивидуальный подход к занимающимся. Наблюдая за поведением своих воспитанников в учебно-тренировочных занятиях, быту и особенно на соревнованиях, тренер может составить довольно точное представление о них, что позволит ему правильно воспитывать своих учеников и вовремя исправлять возможные ошибки. Личные беседы дают возможность ближе узнать каждого члена команды и являются также ценным средством воспитательного воздействия.

Воспитание занимающихся — это сложный, трудоемкий процесс. Чтобы создать здоровый, крепкий коллектив, преподавателю необходимо опираться на комсомольскую и общественные организации. Коллектив создается не только в процессе учебных занятий и соревнований. Большую роль играет проведение вечеров, лекций, дискуссий, коллективных походов в кино, театр, на соревнования и т. п. В работе с коллективом необходимо опираться на актив, в первую очередь на комсомольцев.

Нарушения дисциплины должны рассматриваться на заседаниях секций или общем собрании коллектива, освещаться в стенной газете. Недостатки в поведении отдельных игроков легче исправить при активном воздействии всего коллектива. Возможные наказания: замечание, выговор, временное отстранение от занятий и участия в соревнованиях, исключение из коллектива.

Используются также поощрения отдельных игроков и команд: объявление благодарности, награждение грамотой, ценным призом и т. п. Не следует перехваливать отдельных игроков, ибо это может привести к зазнайству, кичливости и недисциплинированности.

Воспитание коммунистической морали тесно связано с воспитанием волевых качеств. Волевая подготовка имеет огромное значение для достижения высоких спортивных результатов. Иногда команды более слабые в технико-тактическом отношении выигрывают у более сильных противников за счет волевых качеств.

Волевые качества развиваются в процессе преодоления определенных трудностей. Во время занятий и соревнований по спортивным играм спортсмену приходится сталкиваться с разнообразными трудностями, которые можно свести к нескольким группам.

#### 1. Преодоление наступающего утомления.

Для преодоления этой трудности в процессе спортивной тренировки необходимо применять длительные и интенсивные нагрузки, неожиданно увеличивать продолжительность тренировочных занятий, проводить игры в быстром темпе, играть против более сильного противника, стремиться к выигрышу при разрыве в счете, прибегать к дополнительным нагрузкам после занятий и т. п.

#### 2. Новизна и неожиданность в действиях противника (изменение тактических действий, применение новых игровых прие-

мов и т. д.), непривычные действия игроков своей команды (слабая игра сильнейшего игрока команды, неожиданная травма, нарушение согласованности и т. д.), повышение возбудимости, изменение мест соревнований и метеорологических условий.

Для преодоления этих трудностей следует проводить учебные игры на различных площадках, в разное время и при различных метеорологических условиях, сознательно ставить игрока в затруднительное положение (неточные передачи, проведение игр без ведущих игроков команды и т. п.).

3. Боязнь выполнять заключительные действия: удар по воротам в футболе, нападающий удар в волейболе, бросок в корзину в баскетболе и т. п.

Для преодоления этой трудности можно использовать следующие методические приемы: сводить игру в заключительных атаках на игрока, который боится брать на себя ответственность: выполнять заключительные удары (броски) только левой рукой (ногой), давать упражнения, связанные с определенным риском, и т. п.

Преодоление перечисленных трудностей, которые нужно постоянно создавать на тренировочных занятиях и соревнованиях, поможет развить волевые качества. Однако в полной мере развить волевые качества только на занятиях и соревнованиях по какой-либо спортивной игре невозможно. Необходимо об этом помнить и при выполнении учебных заданий, трудовых процессов, общественных поручений и т. п.

Тренируясь, спортсмен должен поставить себе определенную задачу на какой-либо срок и обязательно ее выполнить. Например, освоить удар левой ногой в футболе или нападающий удар с короткой передачи в волейболе. Воспитание воли во многом зависит от личных усилий спортсмена; от его морального и психологического состояния, технической, тактической и физической подготовленности.

Общие рекомендации для воспитания волевых качеств:

1. Ставить перед собой и выполнять конкретные задачи, начиная с несложных, отвечающие возможностям спортсмена.
2. Каждое задание обязательно исполнять вовремя и качественно.
3. Соблюдать режим дня и питания.
4. Заставлять себя работать над слабыми сторонами в физической, технической и тактической подготовке.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка — один из основных разделов учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма. В процессе физической подготовки воспитываются физические качества (сила, выносливость, быст-

рота, ловкость, прыгучесть, гибкость) и навыки, необходимые для успешной деятельности в труде, в военном деле и спорте

От физической подготовки в значительной мере зависят и спортивные достижения. Она тесно связана с технической, тактической и морально-волевой подготовкой. Без достаточного развития силы, быстроты, выносливости и ловкости невозможно успешно применять технические приемы и осуществлять задуманные тактические действия в короткие отрезки времени на протяжении всего состязания.

Различают две стороны физической подготовки: общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на разностороннее воспитание физических способностей, необходимых для гармонического развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Для решения задач общей физической подготовки используются естественные факторы природы и разнообразные физические упражнения: прежде всего из комплекса ГТО, в дальнейшем из гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики, различные виды игр. При выполнении упражнений занимающиеся обязаны соблюдать определенные гигиенические требования.

Большое значение имеет правильный подбор физических упражнений для занимающихся той или иной спортивной игрой. Не все средства общей физической подготовки положительно отражаются на развитии специальных качеств. В зависимости от влияния на организм различают три типа физических упражнений: содействующие одно другому, нейтральные и противоположные, дающие отрицательный результат.

Исходя из этого в занятиях по спортивным играм из гимнастики используются общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, скакалками), на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, канате, коне). Из легкой атлетики — кроссы, бег на короткие и средние дистанции, метание гранаты, толкание ядра, прыжки в высоту и длину. Из тяжелой атлетики — различные подготовительные упражнения со штангой. Из акробатики — стойки, кувырки, сальто и т. д.

Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечить разностороннюю работу основных мышечных групп и оказать общее воздействие на организм занимающихся.

Недостаточно правильно подобрать определенные средства общей физической подготовки, необходимо установить их объем и распределить в годовом цикле тренировки.

**Специальная физическая подготовка** — это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.



Каждая спортивная игра имеет свои отличительные особенности. В то же время действия спортсменов в различных играх имеют много общего: они ацикличны, разнообразны, выполняются с переменной интенсивностью. Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости и прыгучести. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике изучаемого вида игры, подвижные игры и игра, в которой специализируются занимающиеся.

**Сила** — очень важная основа для проявления различных качеств. Она необходима для осуществления игровых действий во всех видах игр, в большей степени в футболе, хоккее, регби и в меньшей — в настольном теннисе, бадминтоне.

Во всех видах спортивных игр первостепенное значение имеет развитие силы мышц ног. Необходимость преимущественного развития силы других мышечных групп зависит от конкретной игры. Например, для гандболистов и теннисистов не менее важно развивать силу мышц рук; для хоккеистов — силу мышц рук и туловища и т. п. Развитие специальной силы в отдельных видах спортивных игр направлено на увеличение быстроты и точности движений. Чрезмерно увеличивать размеры физиологического поперечника основных мышечных групп занимающимся спортивными играми нежелательно.

Для развития силы и быстроты мышечных сокращений применяются разнообразные упражнения с отягощением: рывок, толчок и поднимание на грудь штанги весом, равным 50% и больше максимального результата, показанного спортсменом; упражнения с партнером; в преодолении собственного веса; в метании предметов различного веса; упражнения с эспандером, резиной, утяжеленными поясами, манжетами на голени и предплечье. Упражнения с поясами и манжетами позволяют развивать силу и одновременно овладевать техникой и тактикой игры.

Развитие силы с использованием отягощений осуществляется несколькими методами: выполнением упражнений с малым весом сериями, с повторением до отказа; со средним весом (70—75% максимального результата) сериями, с повторением до отказа; с постепенным повышением веса до предельного, начиная с веса, равного 50—60% максимального результата, показанного спортсменом.

В занятиях с женщинами и детьми применять упражнения на силу следует осторожно.

**Быстрота** — одно из ведущих качеств в спортивных играх. История развития игр показывает, что успех в соревнованиях во многом зависит от умения играющих вести игру в быстром темпе. Быстрота в спортивных играх проявляется в трех формах: быстрой реакции, быстрой выполнения движений и быстрой смены одного движения другим.

Быстрота реакции, как ответ на изменившееся положение партнеров и действие противника, а также умение переходить от одного действия к другому зависят от степени подвижности центральной нервной системы. Эта форма быстроты совершенствуется путем уменьшения затраты времени на оценку обстановки, принятие решений и их выполнение.

В современных играх очень важна быстрота выполнения различных игровых приемов (передач, ударов, бросков и др.) и передвижений.

Для развития быстроты используются следующие упражнения: бег на короткие дистанции с высокого старта; повторный бег с ускорением на дистанции; пробегание коротких отрезков с изменением направления (например, 4 раза по 20 м); бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками, передачами мяча и т. п. по зрительному и слуховому сигналам; разнообразные эстафеты и подвижные игры; упражнения в технике и тактике игры; двусторонние игры в футбол, хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол и др.

Скорость движений повышается путем выполнения упражнений в затрудненных условиях (с отягощением, бег по песку и др.), в облегченной (бег под уклон) и в обычной обстановке.

Основным для развития быстроты является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью выполнять длительное время (до 20—22 сек.) невозможно, то необходимо перед повторением делать паузы. Количество повторений и величина паузы определяются изменением времени выполнения упражнений или состоянием пульса. При резком падении быстроты нужно перейти к другому упражнению.

**Выносливость** — это способность организма преодолевать утомление, действуя с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и быстроту до конца соревнования. Большое значение при этом имеют волевые усилия играющих.

Развитие специальной выносливости в спортивных играх затрудняется ациклическостью игровых действий. Чем точнее удастся смоделировать характер игры, тем лучше показатели выносливости достигаются в той или иной игре.

Для развития выносливости используются: кроссы по пересеченной местности; бег в изменяющемся темпе с преодолением препятствий; бег по отрезкам на скорость, повторяемый через 5—10 сек.; упражнения в технике и тактике, различные по характеру и интенсивности (например, атака ворот (кольца) с сопротивлением одного защитника, удары на точность, игра в квадрате 2×2 и т. д.), игра в баскетбол, футбол, хоккей и др.

Применяя изучаемую спортивную игру для развития выносливости, увеличивают ее продолжительность (время, счет), а также количество игр за неделю, проводят двусторонние игры в повышенном темпе, но в небольшие промежутки времени (10—20 мин.).

В качестве основных методов рекомендуются интервальный и повторный.

Широко распространена круговая тренировка, которая состоит в том, что занимающимся предлагается выполнить комплекс специальных упражнений с передвижением по установленному кругу от «станции» к «станции» с заранее определенными количеством повторений и интенсивностью.

Например, в баскетбольном зале занимающиеся последовательно выполняют: бег по лицевой линии, поднятие штанги на пересечении лицевой и боковой линий, ускорение по боковой линии, прыжки на специальную подставку и соскоки, бег спиной вперед по лицевой линии, ускорения до средней линии, кувырки и т. д.

**Ловкость** — это способность быстро и точно реагировать на ситуации, неожиданно возникающие в игре, искусное владение движениями в сложных изменяющихся условиях. Без достаточно развитой ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей ни в одной игре.

Ловкость зависит от наличия двигательного опыта игрока. Развивать ее рекомендуется с раннего детства, используя широкий круг двигательных навыков. Осваивая любой двигательный навык, необходимо добиваться точности движений, чтобы способствовать развитию ловкости.

Для развития ловкости используются: гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

**Прыгучесть** зависит от силы мышц нижних конечностей и быстроты их сокращения. Умение высоко и быстро выполнять прыжки очень важно для успешного ведения любой спортивной игры. Особенно большое значение прыгучесть имеет в волейболе, баскетболе, футболе и гандболе.

Основные средства для развития прыгучести: передвижение прыжками на одной и обеих ногах, прыжки со скакалкой, с доставанием подвешенных предметов, с отягощением, опорные прыжки, быстрый бег с остановками и ускорением, бег с отягощением, напрыгивание и спрыгивание со специальных подставок.

**Гибкость** — умение хорошо расслаблять мышцы и выполнять движения по большим амплитудам. Это качество необходимо для совершенствования техники движений. Так, например, при недостаточной подвижности в лучезапястном суставе невозможно добиться высокого уровня техники в бросках в корзину (баскетбол) и нападающих ударах (волейбол). Одновременно с этим при правильном сочетании напряжения с расслаблением снижаются энергетические затраты и предупреждаются травмы мышечно-связочного аппарата.

Для развития гибкости используются специальные упражнения на растягивание, выполняемые с постепенным увеличением

амплитуды движений. При овладении техникой изучаемого вида игры необходимо акцентировать внимание на увеличении подвижности и своевременном расслаблении.

Все физические качества взаимосвязанны. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии одного из них. Развитие одного физического качества в ущерб другим отрицательно сказывается на подготовке занимающихся спортивными играми.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая и тактическая подготовка в спортивных играх имеют равноценное значение и тесно связаны друг с другом; на отдельных этапах тренировки один из этих видов подготовки может превалировать.

Под техникой игры принято понимать специальные приемы, с помощью которых ведется игра, под тактикой — выбор средств, способов и методов ведения игры для достижения побед с учетом конкретного противника.

**Техническая подготовка** направлена на овладение техникой выполнения отдельных приемов изучаемой игры. Чем выше техническая подготовленность игрока, тем больше у него возможностей для успешной, творческой игры.

Приступая к обучению технике отдельных приемов, необходимо назвать изучаемый прием, показать и объяснить его: указать исходное положение, направление усилий, амплитуду движений в основной фазе и в заключительной. Обучение начинается с основных, наиболее часто применяемых приемов игры.

Техника игры изучается и совершенствуется в процессе выполнения специальных упражнений в отдельных приемах игры и упражнениях с определенными тактическими заданиями. Условия выполнения изучаемых приемов нужно постоянно менять, чтобы выработать подвижные навыки в ударах, бросках, передачах, ведении мяча и т. д. Изученные приемы закрепляются в учебных играх и соревнованиях.

**Тактическая подготовка** предусматривает освоение индивидуальных, групповых и командных действий.

Под индивидуальными действиями понимается целесообразное применение технических приемов в процессе игры. Игроков необходимо научить правильно передвигаться и выбирать место с учетом обстановки, складывающейся в игре, определять наиболее целесообразный способ действий. Для этого каждый игрок должен знать, в каких случаях и как применять различные удары, передачи, броски, ведение, финты и другие приемы.

Индивидуальная тактическая подготовка является продолжением технической подготовки. Так, например, если ведение мяча без сопротивления относится к разделу только технической под-

готовки, то обводка защитника связана с освоением тактических индивидуальных навыков.

Для обучения индивидуальным тактическим действиям используют упражнения в бросках, ударах, ведении, финтах с обгрыванием одного и нескольких противников. Эти действия совершенствуются в более сложных упражнениях и двухсторонних играх.

Групповые действия осуществляются при решении разнообразных тактических комбинаций. Под тактическими комбинациями понимается взаимодействие двух и более игроков, направленное на решение частных тактических задач игры. Групповые действия применяются как в нападении, так и в защите. Они усложняются количеством участвующих игроков и различными действиями (встречным и скрестным перемещением, постановкой заслонов, переключением и т. д.).

Вначале обучают взаимодействию двух игроков, передвигающихся параллельно и навстречу друг другу. Затем подключается один защитник, действия которого сначала определяются тренером. Изученные групповые действия совершенствуются в игровых упражнениях  $2 \times 2$ ,  $3 \times 3$ ,  $4 \times 4$  и т. д., учебных играх и соревнованиях.

Командные действия предусматривают выбор способов и организацию ведения спортивной борьбы в нападении и защите командой в целом. Успех реализации тактических действий команды зависит от творчества и инициативы игроков. Схематизм и шаблон часто приводят к поражению.

Большинству спортивных игр присущи коллективные действия. Правильное взаимодействие всех игроков и совместное решение тактических задач с максимальным использованием знаний и умений каждого являются обязательным условием командных действий.

После того как освоены индивидуальные и групповые действия, переходят к двусторонним играм в упрощенных условиях. На первом этапе важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать в ограниченной площади. Постепенно условия их действия усложняются и доходят до двусторонней игры без ограничений.

В тактической подготовке важно одинаковое внимание уделять изучению нападающих и защитных действий. При этом следует помнить, что начинающие испытывают большие затруднения при ведении нападающих действий с мячом.

**Теоретическая подготовка.** Решение задач физической, технической, тактической и морально-волевой подготовки невозможно без изучения определенного круга теоретических вопросов, без минимума знаний. В процессе практических и теоретических занятий занимающиеся усваивают необходимые знания по гигиене, физиологии, режиму питания и тренировки, технике и тактике игры и т. п.

С этой целью используются лекции, просмотр кинофильмов, беседы, разбор игр, а также практических занятий.

Теоретические занятия способствуют формированию коммунистического мировоззрения, развитию познавательной способности, умению мыслить и обобщать полученные знания.

В содержание учебно-тренировочного процесса входит организационно-методическая и судейская подготовка. Для лучшей организации учебно-тренировочной работы в коллективе тренер из числа наиболее способных членов секции подготавливает помощников по судейству и проведению отдельных занятий. Эта подготовка начинается на занятиях: тренер дает ученикам сначала несложные поручения, а затем постепенно их усложняет.

### ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В процессе обучения занимающиеся осваивают определенные знания, навыки и умения. При обучении необходимо исходить из данных педагогики, психологии, физиологии и других дисциплин.

Определились следующие этапы формирования навыков и умений:

1. Создание предпосылок.
2. Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им.
3. Совершенствование.

**Создание предпосылок.** Техника и тактика спортивных игр довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучать занимающихся технике и тактике игры, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим следует привить любовь к систематическим занятиям, подготовить занимающихся в психологическом отношении.

**Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им.** Обучение новому техническому приему или тактическому действию начинается с создания представления о нем. С этой целью занимающимся объясняют назначение данного приема и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о техническом приеме и тактическом действии используются схемы или специальные макеты.

Важно, чтобы занимающиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением преподавателя. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его.

Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и занимающимся предоставляется

возможность для развития самостоятельности. Как только будет освоена общая схема изучаемого движения, следует переходить к его совершенствованию.

**Совершенствование двигательных навыков** осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

У занимающихся спортивными играми нужно формировать подвижные навыки. Чтобы повысить эффективность занятий, необходимо разнообразить условия выполнения технических приемов и применять различные тактические упражнения, так как однообразные упражнения быстро надоедают и не приносят должного результата.

На данном этапе обучения используются упражнения в отдельных приемах игры (передачах и ловле, бросках, ударах, в ведении мяча) и более сложные упражнения с тактической направленностью. Последняя группа упражнений имеет большее значение, так как именно эти упражнения позволяют овладевать техническими приемами в условиях, приближенных к игровым, совершенствовать технику одновременно с тактикой.

Постепенное усложнение условий выполнения технических приемов, введение сопротивления позволяют совершенствовать и индивидуальные тактические действия. Так, например, после овладения ведением мяча с изменением направления и быстрым передвижением даются упражнения в обводке защитника, т. е. переходят к освоению индивидуального тактического действия. В дальнейшем занимающиеся осваивают групповые тактические действия с участием двух, трех и более игроков, преодолевая сопротивление защитников сначала при численном перевесе, а затем при численном равенстве и меньшинстве. Техника и тактика окончательно совершенствуются в двусторонних играх.

Процесс совершенствования в двигательных навыках тесно связан с развитием физических и волевых качеств. Поэтому на данном этапе увеличиваются интенсивность и продолжительность выполнения большинства упражнений и игр.

В основе овладения двигательными навыками и функциональной подготовки организма лежат дидактические принципы и принципы спортивной тренировки.

**Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснять занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием.

При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров.

В тактических упражнениях нужно создавать такие условия,

при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями.

**Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

**Принцип систематичности и последовательности** предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному.

Правило от простого к сложному вполне применимо в тактической и физической подготовке, в то же время в технической подготовке обучение начинается с основного, главного, приема.

Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к ее упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переходят к изучению ее отдельных сторон: техники игровых приемов, индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и в нападении.

Принято начинать обучение с основных технических приемов в простейших условиях. Однако следует заметить, что выполнять каждый новый прием на месте, затем во время ходьбы, во время бега и т. д. не обязательно. Прием нужно выполнять сразу в движении (на месте выполняется прием при создании первичных представлений). Упрощать условия его выполнения следует только в тех случаях, когда занимающиеся допускают существенные ошибки, нарушающие общую структуру движений.

Упражнения усложняются различными путями: увеличением силы и точности ударов (бросков), скорости выполнения, увеличением количества участвующих в упражнении и усложнением их функций, введением пассивного и активного сопротивления защитника.

**Принцип доступности** требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, а также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступными и в то же время представлять определенную трудность для занимающихся.

**Принцип прочности** состоит в том, что изученный материал путем повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре.

Например, длительное повторение (баскетбол) упражнений в



позиционном нападении в дальнейшем усложняет применение нападения быстрым прорывом.

Кроме дидактических принципов в спортивной тренировке необходимо соблюдать и некоторые специфические принципы: всесторонности, разнообразия, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

Для успешного проведения учебно-тренировочного процесса большое значение имеют методы обучения.

**Методы обучения** — это способы взаимосвязанной деятельности преподавателя и ученика, с помощью которых осваиваются знания, навыки, умения и развиваются различные качества (двигательные, моральные и волевые).

Выбор метода определяется педагогическими задачами, содержанием учебного материала, условиями проведения, состоянием и подготовленностью занимающихся. Следует помнить, что универсальных методов не существует.

В учебно-тренировочном процессе по спортивным играм применяются: словесные методы, методы наглядности и методы упражнений.

**Словесные методы.** В усвоении занимающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекций, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) преподаватель объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана: называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения в игре.

Особое значение имеет краткое, но точное и образное объяснение, помогающее понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество выполнения. При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном, не акцентируя внимания занимающихся на деталях. Объяснение, рассказ — ведущие методы при изучении групповых и командных тактических действий. Рассказ и беседа используются для пополнения знаний занимающихся в технике, тактике и методике тренировки, для сообщения о современных достижениях лучших команд страны и т. д. Беседы о предстоящей встрече, разбор проведенной игры расширяют круг знаний по технике и тактике, способствуют умению анализировать допущенные ошибки и определять план предстоящих встреч. В таких беседах активное участие принимают все игроки команды. Указания используются при непосредственном выполнении упражнений. Особо велико их значение в процессе учебных двусторонних игр.

**Методы наглядности.** К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, кинограмме, макете, фотографии, в кинофильме. Изучаемый прием показывает преподаватель или один из занимающихся. Важно, чтобы он был образцовым.

Первый показ осуществляется в целом и в полную силу. А затем, если необходимо, можно показывать прием с замедленной скоростью и по частям, сопровождая показ пояснениями.

В спортивных играх труднее всего демонстрировать групповые тактические действия и различные системы игры. С этой целью используется просмотр игр на соревнованиях, схем, специальных макетов, фотографий и кинофильмов.

**Методы упражнений.** С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой игры, необходимо применять методы упражнений, т. е. организованно повторять определенные приемы и действия.

Можно разучивать приемы в целом, по частям и в условиях соревнования.

Отдельные технические приемы целесообразно изучать в целостном виде, ибо при расчленении на мелкие части овладение ими усложняется. При устранении ошибок внимание занимающихся обращается на недостатки в ходе целостного выполнения приема или упрощаются условия его выполнения (без мяча, в замедленном темпе, в подводящем упражнении).

Технические приемы разучиваются по частям в тех случаях, когда при целостном выполнении занимающиеся допускают грубые ошибки, искажающие структуру данного движения. Например, у волейболиста не получается прямая верхняя подача мяча из-за неправильного подбрасывания мяча. Здесь нужно дать упражнения только в подбрасывании.

Командные тактические действия в основном изучаются расчлененным методом, так как эти действия слишком сложны. Предварительно занимающиеся осваивают индивидуальные и групповые действия.

Технические приемы и тактические действия совершенствуются методом соревнования (в условиях усложненных по времени, количеству движений). С этой целью используются: ведение и бег на скорость, удары и броски в цель, эстафеты, игровые упражнения и двусторонние игры.

Во время спортивной борьбы совершенствуются не только техника и тактика, но также двигательные, волевые и моральные качества. У занимающихся повышается чувство ответственности и долга, дисциплинированность, воля к победе и пр.

Наиболее типичен для спортивных игр игровой метод. Он совпадает с методом соревнования в том случае, если игра проводится с определением победителя. Однако игровой метод часто применяется для изучения тактических взаимодействий и совершенствования технических приемов (игра 2×2, 3×3, 4×4 и т. д. в одну корзину или ворота, двусторонние игры без ведения счета).

В процессе систематически повторяемых упражнений развиваются двигательные качества занимающихся, их организм под-

готовливается к выполнению специфических физических нагрузок. Для развития двигательных качеств в учебно-тренировочном процессе по спортивным играм применяют следующие методы: интервальный, повторный и переменный.

**Интервальный метод** используется для развития скоростно-силовой выносливости. Для этого занимающиеся выполняют упражнения в беге по отрезкам (например,  $4 \times 20$  м) на время, постепенно уменьшая интервалы для отдыха, участвуют в интенсивных двусторонних играх по 10—15 мин., уменьшая паузы активного отдыха. Возможны также относительно постоянные интервалы для отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности.

**Повторный метод** предполагает многократное повторение определенных упражнений или игры в целом после продолжительного отдыха.

**Переменный метод** наиболее соответствует характеру действий в играх. Применяя этот метод, тренер чередует упражнения, требующие большого напряжения, с упражнениями менее интенсивными, упражнения в точности с упражнениями в единоборстве и др.

#### ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

При современной методике тренировки занимающиеся спортивными играми показывают наилучшие достижения в 20—25 лет. Известно, что для подготовки высококвалифицированного игрока необходимо не менее 5—6 лет упорной систематической работы. Следовательно, начинать занятия спортивными играми следует с раннего детского возраста. Правила соревнований по отдельным видам спортивных игр разрешают проведение соревнований по следующим возрастным группам: младшая (12—14), средняя (15—16) и старшая (17—18 лет).

Если учесть, что к участию в соревнованиях можно допускать детей, систематически занимавшихся не менее 1,5—2 лет, то начинать обучение следует примерно с 9—10-летнего возраста.

Детский организм не является копией организма взрослого. В детстве формируется личность человека и закладывается фундамент для долголетней жизни и высоких спортивных достижений, поэтому тренеру необходимо знать анатомо-физиологические и психологические особенности детей различных возрастных групп.

**Младшая возрастная группа (10—14 лет).** Чтобы лучше организовать занятия по спортивным играм, детей 10—12 лет целесообразно выделить в подготовительную группу. Это связано с тем, что в деятельности центральной нервной системы детей этого возраста отмечается повышенная возбудимость и относительная слабость тормозных процессов. У них формируется опорно-двигательный аппарат: мышцы отличаются хорошей эластично-

стью, но не все одинаково развиты. Отстают в развитии разгибатели и мышцы туловища, которые имеют существенное значение для формирования осанки. Дыхательный аппарат и сердечно-сосудистая система детей 11—12 лет еще не могут выдерживать больших напряжений.

Исходя из сказанного, основное внимание в занятиях с детьми этого возраста необходимо уделять всесторонней физической подготовке (50% времени), технике игровых приемов и индивидуальным тактическим действиям.

Для правильного формирования навыков целесообразно уменьшать вес и размеры инвентаря и площадок, одинаковое внимание уделять выполнению технических приемов левой и правой рукой (ногой).

Учитывая слабость тормозных процессов, необходимо постоянно разнообразить материал и больше использовать подвижные игры.

В возрасте 12—14 лет начинается процесс полового созревания (у девочек несколько раньше, чем у мальчиков), что в значительной степени отражается на состоянии всего организма. Отмечается усиленный рост костей и ухудшение координации движений, быстрая утомляемость и неуравновешенность, выражающаяся в резкости, грубости. Значительно увеличивается сила мышц, центральная нервная система уже способна к дифференцировке. Однако состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем еще не позволяет увлекаться развитием выносливости и силы. В то же время организм справляется с упражнениями скоростного характера.

В занятиях с детьми этого возраста по-прежнему основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке. Помимо того, совершенствуется техника индивидуальных действий, изучаются групповые и командные действия, проводятся двусторонние игры и соревнования (не более одного в неделю).

Большое внимание уделяется воспитанию. Преподавателю необходимо быть требовательным, добиваться выполнения порученных заданий.

**Средняя возрастная группа (15—16 лет).** В этом возрасте организм подростка уже достигает довольно высокой степени развития. Прежде всего сказанное относится к центральной нервной системе. Возбудительно-тормозные процессы становятся более уравновешенными, повышается устойчивость внимания. Энергично протекающий процесс полового созревания отражается на развитии и деятельности всех систем организма. Отмечается значительное укрепление сердечно-сосудистой деятельности при мышечной нагрузке по сравнению с младшим возрастом. Однако организм детей 15—16 лет еще недостаточно работоспособен.

К 16 годам усиленный рост костей начинает замедляться, увеличивается вес мышц, укрепляется связочно-суставный аппарат. Мышечная сила значительно увеличивается, что позволяет ис-

пользовать упражнения в поднятии тяжестей. Двигательный анализатор достаточно развит для овладения сложными приемами техники и тактики.

Именно в этом возрасте занимающиеся достигают значительных успехов в развитии физических качеств, а также в освоении техники и тактики игры.

**Старшая возрастная группа (17—18 лет).** В этом возрасте в основном завершаются процессы функционального созревания и организм приближается к состоянию, характерному для взрослого человека. Почти полностью заканчивается развитие опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и центральной нервной системы. Юноши и девушки становятся более выдержанными, работоспособными, могут проявлять чувство коллективизма и ответственности за свои поступки (при правильно поставленной воспитательной работе).

Методы, применяемые на занятиях с юношами и девушками, приближаются к методам, используемым в работе со взрослыми. Юноши и девушки 17—18 лет изучают весь комплекс двигательных качеств и специальных навыков в условиях игровой обстановки. Продолжая работу над совершенствованием техники, необходимо повысить требовательность к освоению сложных тактических взаимодействий в группах и команде в целом, развивать самостоятельность, творчество и инициативу.

Одновременно с этим большое внимание следует уделять воспитанию, используя разнообразные приемы и методы.

Занятия со всеми возрастными группами девочек несколько специфичны. Девочкам не рекомендуются упражнения, связанные с сильным натуживанием и прыгиванием с большой высоты. Занимаясь с ними, необходимо ограничивать силовые упражнения и снижать нагрузку (по сравнению с мальчиками), увеличивая паузы между интенсивными, скоростными упражнениями.

#### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Основной формой организации и проведения занятий по спортивным играм является урок, который проводится с постоянным составом занимающихся под руководством преподавателя. Для полноценной подготовки, помимо того, спортсмену необходимо систематически заниматься утренней гимнастикой, самостоятельно совершенствоваться в технике и тактике, участвовать в соревнованиях.

#### Урок

Урок составляется по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности, предусмотреть организацию и методы проведения в зависимости от задач урока и конкретных условий. Продолжительность урока (зая-

тия) может быть различной — от 45 мин. (в школе) до 3 час. (с командами высших разрядов).

План (структура) урока предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи, разрешаемые специфическими средствами.

#### **Первая часть урока — подготовительная.**

Основное назначение — организация и подготовка занимающихся к последующей работе.

**Задачи:** 1. Организация группы для занятий, мобилизация внимания и регулирование эмоционального состояния занимающихся.

2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

**Средства:** построение, ходьба различными способами в изменяющемся темпе в сочетании с движениями рук и туловища, умеренный бег, бег с ускорением, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры.

Продолжительность: 10—20% времени, отведенного на урок.

**Методические указания.** Вначале необходимо коротко и ясно объяснить задачи урока, чтобы повысить сознательность и активность занимающихся. Содержание первой и второй частей урока должно быть взаимосвязано.

Чтобы добиться высокой эффективности подготовительной части урока, необходимо: проводить упражнения без больших пауз; чередовать упражнения, оказывающие воздействие на различные мышечные группы; выполнять движения с большой амплитудой; чередовать упражнения, различные по характеру выполнения — на силу, на растягивание и расслабление, упражнения медленные и плавные с быстрыми.

В отдельных занятиях тренировочного характера первая часть урока проводится в виде разминки (общей и специальной), направленной на специализированную подготовку организма к выполнению основной части урока.

#### **Вторая часть урока — основная.**

Основное назначение: обучение специальным знаниям и навыкам и их совершенствование.

**Задачи:** 1. Повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся.

2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

3. Владение техникой и тактикой игры.

**Средства:** упражнения в технике и тактике игры, подготовительные и двусторонние игры изучаемого вида.

Продолжительность: 70—80% времени, отведенного на урок.

**Методические указания.** Продолжительность и построение основной части урока зависят от задач, вида игры, подготовленности занимающихся и условий проведения.

Основная часть урока может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование в технике и тактике игры с помощью специальных упражнений.
2. Применение и закрепление изученного материала в двусторонней игре.

Однако в отдельные уроки можно включать лишь один из этих разделов.

**Третья часть урока — заключительная.**

Основное назначение: завершение урока.

Задачи: 1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления.

2. Подготовка к последующей деятельности (после урока).

3. Подведение итогов урока.

Средства: медленная ходьба и бег, строевые упражнения, упражнения на внимание, расслабление, упражнения в отдельных приемах игры, разбор ошибок и замечания по уроку.

Продолжительность: 5—10% времени, отведенного на урок.

Методические указания. В заключительной части применяются упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, известные занимающимся. Их назначение — снизить нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. После проведенной игры важно умело снизить эмоциональное состояние занимающихся, особенно в тех случаях, когда предстоят занятия по другим предметам.

При подведении итогов преподаватель останавливается на типичных ошибках занимающихся и путях их устранения, разбирает на схемах или специальных макетах тактические недостатки. После этого даются индивидуальные задания.

Урок во всех случаях заканчивается организованно. После урока рекомендуются самомассаж и душ.

Задачи, поставленные перед уроком, должны разрешаться на протяжении всех его частей.

Структура урока не является стандартом, она изменяется в зависимости от задач и содержания урока, периода тренировки и контингента занимающихся. В связи с этим в практике используются различные типы уроков: вводный, общей физической подготовки, изучения нового материала, совершенствования (игровой урок), смешанный, контрольный (для текущего учета) и зачетный.

Большое значение имеет правильная дозировка нагрузки в уроке. Объем и интенсивность нагрузки в конкретном уроке зависят от недельного цикла тренировки и подготовленности занимающихся. Для начинающих и недостаточно тренированных кривая нагрузки в уроке увеличивается постепенно, достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

Если занимающиеся достаточно хорошо подготовлены, то нагрузка может значительно увеличиваться уже в первой части урока. Достигается это применением интенсивных упражнений в

бега, прыжках, ускорениях, с неожиданными остановками и т. п.

Дозировка в уроке регулируется изменением общей продолжительности урока, его характера, интенсивности упражнений и времени активного отдыха.

Дозировка нагрузки тесно связана с плотностью урока. Добиться высокой плотности урока, особенно на одной площадке без дополнительных помещений и оборудования, очень сложно. Чтобы обеспечить достаточную плотность, необходимо иметь на каждые 3—4 человека (в теннисе на 1—2 человека) один мяч и дополнительное оборудование (тренировочную стенку, щиты, тумбочки для обводки, подвесные мячи и т. п.).

Занимающихся должно быть: в футболе и хоккее с мячом — 22—25 чел., в баскетболе — 12—15 чел., волейболе — 12—18, хоккее с шайбой — 15—20, теннисе — 8—12 чел.

Увеличенный или уменьшенный состав группы затрудняет проведение полноценных тренировочных занятий. При увеличенном составе неизбежны большие простои, а при уменьшенном невозможно работать над командной тактикой игры.

В процессе проведения урока применяются следующие формы организации занимающихся: групповая, командная и индивидуальная.

Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики игры. Суть ее в том, что преподаватель проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех занимающихся.

Большие группы целесообразно подразделять на несколько подгрупп, которые будут выполнять различные упражнения и меняться по команде преподавателя.

Командная форма применяется в тех случаях, когда укомплектованы команды; упражнения выполняются постоянным составом. Такая форма распространена в занятиях по спортивным играм, так как она позволяет изучать и совершенствовать тактические взаимодействия игроков в зависимости от их функций в команде.

Индивидуальная форма используется в тех случаях, когда отдельные занимающиеся отстают в физической, технической или тактической подготовке. Преподаватель определяет слабые места в подготовке занимающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время урока или вне его. Эта форма чаще применяется в занятиях с опытными игроками, способными самостоятельно анализировать и исправлять свои недостатки.

### Соревнования

Соревнования — важная составная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовленность спортсмена, совершенствуются его физические качества и двига-



тельные навыки, закаляется воля. Без участия в соревнованиях нельзя по-настоящему научиться играть в футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и другие игры.

Соревнования проводятся по определенному плану: установка на игру и разминка, игра и замечания после окончания игры.

Установка на игру заключается в том, что тренер совместно с командой составляет план предстоящей встречи.

В плане учитываются следующие вопросы:

1. Сильные и слабые стороны в физической, технической, тактической и волевой подготовке противника.

2. Первоначальный состав команды и возможные замены игроков.

3. Тактика ведения игры в защите и нападении.

4. Конкретные задания отдельным игрокам.

Успех проведения соревнования во многом зависит от руководства тренера, который использует для этого минутные перерывы (баскетбол, волейбол) и перерывы между половинами игры.

В играх, где разрешаются замены игроков (баскетбол, хоккей, ручной мяч, волейбол), очень важно определить их своевременность и целесообразность. Они осуществляются по плану, а также в тех случаях, когда игрок не справляется со своими функциями, получает повреждение, не может продолжать игру из-за утомления, когда необходимо изменить характер игры.

После окончания игры тренер делает краткие общие замечания, а окончательный анализ проводит позднее. Для проведения анализа игры необходимо записать основные действия каждого игрока в ходе соревнования.

## ОРГАНИЗАЦИЯ, ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

### ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Первичными физкультурными организациями, в которых проводится в основном физическое воспитание трудящихся нашей страны, являются коллективы физической культуры, организуемые на предприятиях, в учреждениях, школах, учебных заведениях, колхозах и т. п.

Руководит работой коллектива физической культуры Совет коллектива, который организует секции по отдельным видам: баскетболу, волейболу, футболу, хоккею, гандболу и др. В каждой секции создаются группы или команды, подобранные по возрасту, полу и подготовленности; чаще всего в группу входят две команды. Детские группы мальчиков и девочек состояются по возрастному признаку. Занятия проводит тренер, который отвечает за постановку всей учебно-воспитательной работы в секции.

Каждая группа выбирает старосту, а команда — капитана. Кроме того, на общем собрании секции избирается бюро из 3—7 человек. Бюро секции проводит работу в тесном контакте с тренером. Члены бюро участвуют в организации команд, составлении общего плана работы секции, вовлечении новых членов, контроле проводимых занятий, составлении сметы расходов, подготовке команд к участию в соревнованиях и т. д.

Занятия в секциях проводятся на протяжении всего года 3—4 раза в неделю (всего 300—400 час.). В содержание занятий обязательно входит разносторонняя физическая подготовка, овладение теоретическими знаниями, техникой и тактикой игры.

Одна из важных задач работы секции состоит в подготовке актива из числа занимающихся. Хорошо подобранный и организационно-методически подготовленный актив поможет качественнее проводить массовую спортивную работу в секции и в коллективе.

Общий план работы секции составляется на год и включает следующие разделы: организационный, учебно-спортивный, спортивно-массовый, политико-воспитательный, повышения квалификации, врачебного контроля и хозяйственный.

На основе общего плана работы секции составляется календарный план на сезон, полугодие или квартал, в котором определяются сроки проведения намеченных мероприятий и определяются ответственные лица.

#### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи и условия работы, преемственность и перспективность, содержание предыдущих планов работы. Планы должны быть конкретными.

Планирование учебно-тренировочной работы осуществляется на длительный период (перспективное), на год (годовое), на короткие отрезки времени — на четверть, семестр, период, месяц (оперативное).

Перспективный план для подготовки взрослых спортсменов составляется на 4 года, для детских групп — на весь период обучения (с 10—11 лет до 18 лет). В перспективных планах указываются ориентировочные результаты, которые должны показать команды и отдельные игроки.

Детальные планы составляются на один год. При их составлении учитывается непрерывность учебно-тренировочной работы в течение всего года для достижения максимальной работоспособности к периоду соревнований и создания предпосылок для более высокой подготовленности к следующему спортивному сезону.

Учебно-тренировочная работа на год планируется с учетом трех периодов: подготовительного, соревновательного и переход-

на. } — ре- ле- нт- го- } — тий ов- } — ак- за- эн- эк- } — зет } — р- ри- } — эн- ре- де- } — мо } — эк- ж- } — ся } — со- яц } — ов } — од } — а- } — а- } — в- } — ты } — ю- } — ю- } — се- } — ом } — ид-

ного. Если в течение года проводится несколько соревнований, то предусматривается несколько циклов. Так, например, по баскетболу и волейболу, как правило, первенство города проводится зимой и летом. В этом случае планирование будет двухциклическим.

Длительность периодов зависит от подготовленности занимающихся, климатических условий и сроков соревнований.

**Подготовительный период** начинается минимум за 2—2,5 месяца до начала соревнований.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке. Одновременно комплектуются команды, изучается и восстанавливается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества.

Средства: общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами, акробатика, ходьба на лыжах, бег, прыжки, различные игры, упражнения с отягощением; упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

На втором этапе продолжается совершенствование общей физической подготовки, но больше внимания уделяется развитию специфических двигательных качеств, совершенствованию игровых приемов и тактических действий в условиях, близких к игровым, занимающиеся подготавливаются к выполнению максимальных нагрузок, т. е. к наилучшей спортивной форме.

Средства: общеразвивающие упражнения, упражнения в специальной физической подготовке, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры.

**Соревновательный период** — это период календарных соревнований.

Задачи: дальнейшее улучшение физической подготовленности, совершенствование в технике игровых приемов, групповых и командных тактических действиях.

Средства: упражнения в специальной физической подготовке, в технике и тактике, в беге и прыжках, различные игры, прогулки, плавание, гребля, товарищеские и календарные встречи.

В первой половине основного периода объем нагрузки сохраняется, а затем постепенно уменьшается. Интенсивность постепенно повышается, а примерно во второй трети периода начинает уменьшаться.

Соревновательный период в спортивных играх продолжается длительное время (до 6—7 месяцев), поэтому важно определить количество тренировочных занятий в неделю, их содержание, объем и интенсивность нагрузки.

Между отдельными календарными встречами обычно проводится не более 3—4 занятий в неделю. Те же команды, которые участвуют в первенстве СССР или готовятся на специальных сборах к другим крупным соревнованиям, занимаются ежедневно,

а иногда и по два раза в день. Планирование объема и интенсивности отдельных тренировочных занятий для этих команд зависит от интервалов между календарными встречами, подготовленности занимающихся и других причин.

Занятия по спортивным играм на каждую неделю планируются по различным циклам: 3—1—2—1 (три занятия, один выходной, два занятия, один выходной), 6—1 (шесть занятий, один выходной) и др.

Нагрузка чередуется примерно так: малая, средняя, большая, средняя, большая (при недельном цикле 3—1—2—1).

Нагрузка увеличивается за счет изменения продолжительности занятий, применения большего числа интенсивных упражнений, уменьшения пауз отдыха. Конкретное определение (малой, средней и большой) нагрузки зависит от подготовленности коллектива. Она может быть выражена в баллах (см. главу «Баскетбол») или определяется по количеству выполненных приемов игры (например, в волейболе, если количество выполненных нападающих ударов, первых передач партнера и других приемов в занятии превышает средние показатели этих приемов в соревнованиях в 3 раза,— это соответствует малой нагрузке, в 5 раз — средней, 8—10 раз — большой).

В настоящее время соревнования по многим видам спортивных игр (баскетбол, волейбол, гандбол и др.) проводятся по принципу туров: участники после 6—7 ежедневных встреч имеют перерыв в несколько недель. При подготовке к этим соревнованиям необходимо предусмотреть подобную нагрузку в тренировочных занятиях.

В соревновательном периоде не рекомендуется вносить коренные изменения в технику выполнения отдельных приемов и тактику игры. Больше внимание следует уделять психологическому состоянию занимающихся. Тренеру необходимо постоянно наблюдать за состоянием отдельных игроков и команды в целом и вносить необходимые коррективы.

**Переходный период** начинается после окончания соревнований. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. Часто спортсмены переключаются на другой вид игры, так, например, футболисты начинают заниматься хоккеем или баскетболом.

Планирование учебно-тренировочной работы на год отражается в учебном плане, программе, графике учебного плана, индивидуальном плане подготовки; текущее планирование (оперативное) — в рабочем плане, конспекте и расписании занятий.

Учебный план определяет содержание учебно-тренировочной работы по основным разделам и количество часов по каждому из них.

Программа определяет объем теоретических знаний, практических навыков, уровень физического развития и физической подготовленности, зачетные требования.

В графике учебного плана раскрывается последовательность прохождения материала по циклам, периодам, месяцам и неделям.

Рабочий план составляется на короткий отрезок времени: неделю, месяц, период или четверть учебного года (в школе). В нем конкретный учебный материал излагается в методической последовательности. Наиболее распространенные формы рабочего плана — поурочная и графическая.

Конспект урока составляется на основе рабочего плана. В нем определяются задачи урока, приводятся упражнения с дозировкой и организационно-методическими указаниями.

Ниже приводится примерная форма составления учебного и рабочего планов, индивидуального плана подготовки и конспекта урока.

Примерный учебный план для секции хоккея с шайбой коллективов физической культуры

Содержание занятий	Количество часов для групп III разряда
<b>Теория</b>	
1. Физическая культура и спорт в СССР . . . . .	2
2. Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития хоккея с шайбой в СССР . . . . .	2
3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4. Гигиена хоккеиста. Самоконтроль. Оказание первой помощи	2
5. Установка перед игрой и разбор проведенных игр . . . . .	16
6. Техника и тактика игры в хоккей с шайбой . . . . .	4
7. Обучение и тренировка хоккеиста . . . . .	2
8. Правила соревнований . . . . .	2
9. Оборудование, инвентарь и уход за ним . . . . .	2
<b>Итого часов . . . . .</b>	<b>34</b>
<b>Практика</b>	
1. Строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения из комплекса ГТО . . . . .	100
2. Упражнения в технике и тактике игры . . . . .	160
3. Товарищеские встречи . . . . .	10
4. Соревнования по хоккею с шайбой . . . . .	30
<b>Итого часов . . . . .</b>	<b>300</b>
<b>Всего часов . . . . .</b>	<b>334</b>

Примерный рабочий план тренировки I мужской команды баскетболистов коллектива \_\_\_\_\_ на период \_\_\_\_\_

Задачи: 1. Совершенствование в технике передач на максимальной скорости передвижения и овладение основами быстрого прорыва.

2. Развитие быстроты и выносливости.

Занятие 1. 1. Общеразвивающие упражнения. Бег, ускорение на 15—20 м по сигналу, бег по отрезкам 4×15 на время.

2. Передача мяча на быстроту выполнения.

3. Передача мяча в парах вдоль площадки с заключительным броском в корзину без сопротивления и с сопротивлением.

4. Штрафные броски.

5. Упражнение 3 с учетом времени.

6. Двусторонняя игра.

Занятие 2. 1. Общеразвивающие упражнения в парах, бег—6—8 мин., бег по сигналу, ускорение; бег по отрезкам 4×15 м с учетом времени.

2. Передача мяча при встречном передвижении.

3. Передача мяча в тройках вдоль поля с броском в корзину с учетом времени.

4. Броски в корзину, преодолевая сопротивление.

5. Двусторонняя игра.

И. т. д.

Примерный индивидуальный план подготовки игрока \_\_\_\_\_ команды \_\_\_\_\_ на период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Игровая функция в команде \_\_\_\_\_

Разделы подготовки	Задание	Средства	Контрольные нормативы	Выполнение

Форма конспекта урока

Урок № \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Группа, команда \_\_\_\_\_

Задачи: 1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Часть урока и время	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания

Замечания по уроку:

### УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Правильно поставленный учет позволяет преподавателю определять недостатки и достижения в учебно-тренировочной работе и своевременно вносить коррективы в планирование.

Различают три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет проводится перед началом регулярных занятий. Преподавателю необходимо знать возраст, профессию, состояние здоровья и уровень специальной подготовленности занимающихся.

Текущий учет осуществляется систематически в течение всего периода занятий. Фиксируются следующие данные: посещение занятий, количество проведенных занятий и выполнение программы, успеваемость занимающихся, сдача норм комплекса ГТО и разрядных требований, участие в соревнованиях и состоянии здоровья.

В конце сезона подводятся итоги проделанной работы. Учитывают: успеваемость в технике и тактике игры, результаты сдачи норм комплекса ГТО, результаты участия в соревнованиях, изменения в состоянии здоровья и физического развития и др.

Основные документы учета учебно-тренировочной работы: журнал учета, дневник тренера, дневник спортсмена, учебная карта спортсмена и медицинские карточки.

В учебно-тренировочных занятиях учитывается успеваемость по теории и практике. Для учета теоретических знаний проводится опрос занимающихся.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности проводятся:

1. Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий.
2. Проверка выполнения отдельных приемов техники игры.
3. Сдача специальных нормативов.
4. Наблюдения за игровой деятельностью спортсменов.

Преподаватель, повседневно наблюдая за действиями занимающихся, ведет систематический учет: отмечает в своем дневнике состояние физической, технической, тактической и морально-волевой подготовленности каждого занимающегося. Чтобы уточнить некоторые данные наблюдений, преподаватель-тренер проверяет степень усвоения изучаемого материала. Он периодически предлагает занимающимся поочередно выполнить отдельные приемы или тактические действия и оценивает их выполнение по пятибалльной системе.

Наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий и проверка выполнения определенных приемов носят субъективный характер, что несколько снижает их ценность. Поэтому для определения физической и технической подготовленности пользуются нормативами. При учете подготовленности занимающихся целесообразно использовать нормативы Единой всесоюзной спортивной классификации.

Для более полной оценки успеваемости необходимо использовать наблюдения за действиями занимающихся в учебных играх и на соревнованиях с равным и более сильным противником.

Объективную оценку подготовленности отдельного игрока можно получить, суммируя данные систематических наблюдений и записи основных игровых действий в соревнованиях.

Применяются три формы записи игровых действий: статистическая, графическая и стенографическая.

Статистическая форма записи состоит в том, что наблюдающий условными знаками фиксирует положительные действия и ошибки каждого играющего на специально разграфленном листке бумаги. Эта запись в основном позволяет получить данные о технической подготовленности занимающихся.

Графическая форма записи заключается в том, что наблюдающий за игрой на плане поля условными обозначениями отмечает место, способ и автора, выполнившего данное действие (удар по воротам, ведение, передачу, потерю мяча и т. п.), и достигнутый результат. Графическая форма записи позволяет зафиксировать и тактические взаимодействия игроков.

Стенографическая форма записи позволяет одному наблюдателю получить сведения о действиях всех игроков обеих команд в порядке их выполнения.

## ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

### ЗНАЧЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ И ИХ ВИДЫ

Соревнования по спортивным играм имеют огромное значение для совершенствования спортивного мастерства участников, воспитания двигательных и морально-волевых качеств, пропаганды данного вида игры. В соревнованиях подводится итог тренировочной, воспитательной и организационной работы тренера и всего коллектива.

Без участия в соревнованиях немислима плодотворная учебно-тренировочная работа. Однако следует иметь в виду, что участие в них сказывается на всех сторонах личности участников, особенно детей. Поэтому соревнования необходимо планировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся и всегда тщательно продумывать их организацию и проведение. Хорошо организованные соревнования, проведенные в торжественной, праздничной обстановке, положительно влияют на воспитание участников.

В зависимости от поставленных задач соревнования подразделяются на следующие виды: первенства или чемпионаты, соревнования на кубок, сокращенные, уравнивательные, классификационные, отборочные соревнования, матчевые и товарищеские встречи.

**Первенства или чемпионаты** — наиболее ответственные соревнования, на которых присваивается почетное звание чемпиона коллектива, района, города, республики или Советского Союза. Они проводятся раз в год.



За лучшие результаты, показанные на первенстве страны по отдельным видам спортивных игр, победители награждаются золотыми, серебряными или бронзовыми медалями.

**Соревнования на кубок** проводятся по принципу — проигравший выбывает. Достоинство их в том, что они не требуют много времени и позволяют охватить большое количество участников. Так как подготовленность участников различна, следует предусмотреть выступления более сильных команд на поздних этапах.

**Сокращенные соревнования (блиц-турниры)** проводятся в течение одного дня с участием большого количества команд. Время игр сокращается. Например: в баскетболе — до 20 мин., футболе — до 30 мин.; в волейболе проводится 3 партии до 10 очков и т. д.

Такие соревнования обычно проводятся в связи с открытием сезона и на различных праздниках (1-е Мая, День Советской Армии и т. п.).

**Уравнительные соревнования** проводятся внутри коллектива между командами различной подготовленности. Для сохранения спортивного интереса команда, имеющая высшую классификацию, дает определенное количество очков (фору) нижестоящим командам. Форa объявляется заранее или же только после окончания соревнований.

**Классификационные соревнования** проводятся для определения спортивной подготовленности занимающихся в соответствии с разрядными требованиями Единой всесоюзной спортивной классификации.

**Отборочные соревнования** проводятся с целью выявления наиболее подготовленных команд для участия их в более крупных соревнованиях.

**Матчевые встречи** предусматриваются календарем спортивных соревнований и носят традиционный характер. В них могут участвовать две команды и больше. Такой вид соревнований способствует развитию дружеских взаимоотношений между отдельными городами и республиками страны, а также зарубежными командами.

**Товарищеские встречи** проводятся по договоренности с отдельными командами для проверки подготовленности игроков к предстоящим соревнованиям.

#### СИСТЕМЫ РОЗЫГРЫША

Соревнования по спортивным играм проводятся по трем системам: круговой, с выбыванием и смешанной.

При выборе системы розыгрыша учитываются задачи, стоящие перед соревнованием, возможные сроки проведения, уровень спортивной подготовленности участников, территориальные условия, наличие спортивных баз и материальные затраты.

**Круговая система.** В соревнованиях по круговой системе все

участники встречаются друг с другом, как правило, два раза: на своем поле и поле противника.

Положительные стороны: 1) наиболее верное определение действительного соотношения сил на данных соревнованиях; 2) возможность выявить места всех участников.

Победителем соревнования считается команда, набравшая большее количество очков.

Недостатки круговой системы: 1) сравнительно малый охват участников, 2) длительное время проведения розыгрыша, в связи с чем увеличиваются материальные расходы.

Календарь (порядок встреч) игр по круговой системе составляется следующим образом: главный судья соревнований проводит жеребьевку, в результате которой каждый участник получает определенный номер. В соответствии с полученными номерами составляются пары участников на каждый день соревнований.

Важно определить количество календарных дней и число встреч, чтобы составить расписание игр.

Количество встреч определяется по формуле:

$$X = \frac{A(A-1)}{2},$$

где  $X$  — количество встреч,  $A$  — общее количество участников.

Например, если в соревновании участвует 9 команд, то количество встреч в одном круге будет равно 36:

$$X = \frac{9(9-1)}{2} = \frac{9 \cdot 8}{2} = 36$$

Количество календарных дней при нечетном составе участников равно количеству участников, при четном — на единицу меньше.

При составлении календаря применяются два способа: с чередованием полей и без чередования полей.

Календарь с чередованием полей составляется

следующим образом: берется нечетное число участников и чертятся соответствующее число вертикальных линий, вокруг которых по порядку пишутся номера. В результате справа и слева от каждой вертикали будут расположены участники одного дня соревнований. На схеме 1 приводится составление календаря для 5 команд.

Если количество команд будет четное (в данном примере 6), то к команде, не иг-

	4		5		4		1		5
4	3	5	4	1	5	4	3	2	4
5	2	1	3	2	4	3	2	1	5
1		2		3		4		5	
<i>I</i> день	<i>II</i> день	<i>III</i> день	<i>IV</i> день	<i>V</i> день					
1-0	0-4	2-0	0-5	3-0					
5-2	2-1	1-3	3-2	2-4					
4-3	3-5	5-4	4-1	1-5					

Схема 1

рающей в данный день («О»), подставляется очередная цифра. Таким образом, данный способ дает возможность распределить пары с чередованием хозяев поля (принято, что первая цифра соответствует команде, на поле которой проводится соревнование).

Таблицы розыгрыша с чередованием полей составляют и так: в строчку записываются пары, встречающиеся в соревнованиях первого, второго дня и т. д.

Для примера составим календарь для 6 команд.

Первый день играют команды 1—6; 2—5; 3—4. Встречи определяются следующим образом: половина цифр (1, 2, 3) занимает в ряду пар первое место, а остальные цифры (6, 5, 4) ставятся справа от каждой цифры в уменьшающемся порядке.

Команды, играющие во второй и последующие дни, определяются по следующим правилам:

- 1) наибольший номер (в данном случае 6) включается в первую пару и ставится в четном дне соревнований первым, а в нечетном — вторым;
- 2) в паре с наибольшим номером ставится последний номер из предыдущего ряда;
- 3) для составления следующей пары свободная цифра последнего ряда соединяется с рядом стоящей цифрой следующей пары и ставится от нее справа;
- 4) третья пара составляется так же.

В результате календарь для 6 команд будет выглядеть так:

I день	1—6	2—5	3—4
II день	6—4	5—3	1—2
III день	2—6	3—1	4—5
IV день	6—5	1—4	2—3
V день	3—6	4—2	5—1

Календарь без чередования полей используется в тех случаях, когда соревнование проводится на одной площадке.

Для составления календаря по этому способу определяется количество календарных дней и в соответствии с этим составляются пары.

Составим календарь для 6 команд (схема 2).

<u>I</u> день	<u>II</u> день	<u>III</u> день	<u>IV</u> день	<u>V</u> день
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

Схема 2



Принцип составления таков: во второй и последующие дни первый номер остается на месте, а все остальные передвигаются на одно место против движения часовой стрелки.

Если количество команд будет нечетным (например 5), то вместо следующего четного номера ставится ноль.

В тех случаях, когда соревнуется большое количество участников, а время проведения ограничено, календарь встреч по круговой системе несколько изменяется. Всех участников предварительно делят на подгруппы, в которых проводят встречи по круговой системе и определяют место каждого участника. Занявшие первые места играют между собою, вторые — между собою и т. д.

Результаты игр оцениваются определенным количеством очков за выигрыш, ничью и проигрыш.

Если в соревнованиях участвует от коллектива одна команда, то применяются следующие варианты оценок (в очках): первый вариант — победа — 1, ничья не фиксируется, поражение или неявка — 0; второй вариант — победа — 2, ничья — 1, поражение — 0, неявка — 0 или минус 2.

Когда в соревнованиях от одного коллектива выставляются несколько команд, прибегают к дифференцированной оценке результатов каждой команды. Так, например, в первенстве города Ленинграда по баскетболу каждый коллектив выставляет 2 мужские команды, 2 женские, 3 команды мальчиков и 3 девочек. Результаты игр оцениваются следующим образом: первые мужские и женские команды за выигрыш получают 10 очков, вторые — 6 очков, старшие юноши — 6 очков, средние — 4 и младшие — 2 очка.

Такой порядок оценки стимулирует работу с детскими командами и заставляет тренеров больше внимания уделять первым командам.

Для учета результатов соревнований по круговой системе составляются специальные таблицы.

Таблица  
результатов розыгрыша по круговой системе

№ п/п	Команды	1	2	3	4	5	Соотношение мячей	Очки	Место
1	"Спартак"		2:1 2	1:0 2	0:0 1	3:4 0	6:5	5	II
2	"Буревестник"	1:2 0		3:1 2	4:2 2	2:2 1	10:7	5	I
3	"Динамо"	0:1 0	1:3 0		3:0 2	1:1 1	5:5	3	IV
4	"Труд"	0:0 1	2:4 0	0:3 0		3:2 2	5:9	3	V
5	"Зенит"	4:3 2	2:2 1	1:1 1	2:3 0		9:9	4	III

**Система с выбыванием** состоит в том, что команда или участник, проигравший встречу, выбывает из соревнования. В результате к концу соревнования остаются две команды, которые в зависимости от результата встречи в финале занимают первое и второе места.

Положительные стороны: возможность провести соревнование в короткие сроки при большом количестве участников. Недостатки: определяются только 1-е и 2-е места; возможны случаи выхода в финал не самых сильных команд; малое количество встреч для большинства участников.

Календарь по этой системе составляется следующим образом: после жеребьевки все участники пишутся по порядку номеров в одну колонку. Если количество участников равно  $2^n$  (4, 8, 16, 32, 64 и т. д.), то в первый день участвуют все команды, они соединяются парами сверху вниз.

На схеме 3 приведен пример составления календаря.

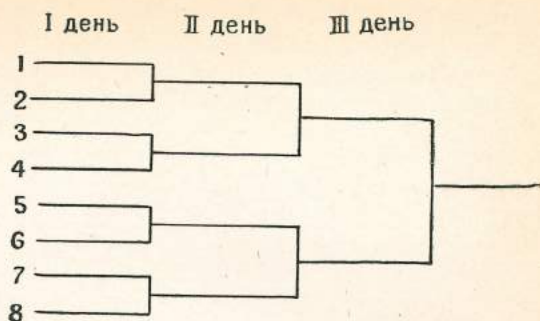


Схема 3



Схема 4



Схема 5

Несколько сложнее составить календарь, когда количество команд не равно числу  $2^n$ . В таком случае нужно определить, сколько команд будет играть в первый день, чтобы ко второму

дню осталось количество команд, кратное двум. Для этого прибегают к формуле:  $X = (A - 2^n) \cdot 2$ , где  $A$  — количество участников,  $n$  — такая степень, при возведении в которую основания числа 2 получается число, наиболее приближенное, но меньшее, чем количество участников.

Например, если участвует 12 команд, то в первый день будут играть ( $X = (12 - 2^3) \cdot 2 = (12 - 8) \cdot 2 = 4 \cdot 2 = 8$ ) только 8 команд, остальные 4 начнут игру на второй день (схема 4). При четном количестве отдыхающих команд в первый день не играет одинаковое количество участников снизу и сверху, при нечетном — снизу на одного участника больше.

В некоторых случаях (Кубок европейских чемпионов и др.) при проведении соревнований по системе с выбыванием противники встречаются дважды — один раз на своем поле, другой — на поле противника. На схеме 5 показана итоговая таблица соревнований по системе с выбыванием.

Смешанная система предполагает проведение части игр по системе с выбыванием и по круговой системе. Чаще всего начинают играть по системе с выбыванием, а заканчивают круговой системой розыгрыша. Возможен и обратный вариант.

#### ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ

Соревнования по спортивным играм проводятся различными организациями, начиная от цехового бюро физкультуры и кончая Всесоюзным советом спортивных обществ и организаций по физической культуре и спорту.

Соревнования отличаются одно от другого своим масштабом, составом и целевой установкой. Однако все это не исключает единства в методах и принципах их организации.

Вне зависимости от масштаба соревнований составляется положение о нем — документ, в котором предусматриваются все основные вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований.

Положение о соревнованиях составляется заблаговременно и доводится до сведения участвующих организаций, чтобы они могли тщательно подготовиться. Чем больше масштаб соревнований, тем раньше составляется положение (например, для соревнований на первенство Союза за 6—12 месяцев).

Положение о соревнованиях составляется по следующим разделам:

1. Цель и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Место и сроки проведения соревнований.
4. Участники соревнований.
5. Система розыгрыша и состав группы.
6. Порядок зачета и определение победителя.

7. Сроки представления предварительных и окончательных заявок, время и место проведения жеребьевки.

8. Награждение победителей.

### СУДЕЙСТВО

Успех спортивного соревнования во многом зависит от хорошего судейства.

В обязанности судьи спортивных игр входит не только проведение соревнования в соответствии с установленными правилами и положением, но и забота о культурной его организации.

Советский спортивный судья не только фиксирует окончательный результат соревнования и нарушения правил, но и выполняет функции воспитателя, руководителя и организатора.

Хорошая организация судейства способствует решению воспитательных задач и повышению спортивного мастерства.

В зависимости от характера спортивных игр судейство может быть неподвижным и подвижным. К неподвижному относится судейство в теннисе и волейболе: во время этих игр судья находится на специальной вышке, а его помощники размещаются по сторонам или на углах.

При подвижном судействе игр — в футболе, хоккее, гандболе и баскетболе — судья находится среди играющих и непрерывно перемещается вместе с мячом.

Все судьи должны в совершенстве знать правила данного вида спортивной игры, обладать отличным зрением, быть подвижными и уметь быстро ориентироваться.

Полноценно выполнять свои многогранные обязанности могут идейно-политически развитые и высококультурные судьи, хорошо знающие спорт.

Обязательное требование к судье — безукоризненная честность и объективность, непримиримая принципиальность в борьбе с нарушителями установленных правил поведения.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

## ВВЕДЕНИЕ

Среди большого разнообразия средств физического воспитания игре принадлежит особое место. Ее значение выходит за рамки тех понятий, с которыми мы обычно подходим к оценке всех других средств физического воспитания. Игра представляет собой социальное явление, исторически сложившееся средство воспитания.

Формы проявления игры чрезвычайно многообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются. Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели.

Сложность того, что принято называть «игрой», нагляднее всего обнаруживается при знакомстве с различными теориями, объясняющими происхождение и значение игры. Учеными выдвинуто множество предположений и точек зрения. Но все они сгруппированы вокруг двух основных положений. Одни утверждают извечность, неизменность игры и ее первичность по отношению к труду. Другие, наоборот, считают, что именно труд порождает игру и определяет ее развитие. Эти две противоположные точки зрения отвечают взглядам материалистов и идеалистов и отражают борьбу марксистской и буржуазной философской мысли.

Проявление идеализма в вопросах происхождения и развития игры выражается в безоговорочном принятии биологического начала в игре в качестве единственной первой причины, объясняющей ее происхождение и назначение. Шиллер, Гросс, Холл и другие усматривали в игре только проявление врожденных инстинктов, преследующих определенную биологическую цель. Между игрой человека и животных они не видели разницы. Игру и труд они противопоставляли друг другу.

Эти ложные предпосылки влекут за собой такие же практические рекомендации. Во что и как играют дети, этим «ученым» безразлично. Придерживаясь теории «свободной игры», они отвергают необходимость педагогического вмешательства в деятельность играющих и в то же время сознательно культивируют игры, где господствует культ силы, и тем самым помогают правящему классу воспитывать молодежь в духе агрессии и жестокости.



Основоположники марксизма-ленинизма, указывая на важность всестороннего умственного, физического и нравственного воспитания, неоднократно подчеркивали значение использования с этой целью игр.

Ученые-марксисты показали историческую роль труда в процессе становления человека. Им же принадлежит заслуга правильного истолкования значения игры, ее происхождения и связи с трудом.

Г. В. Плеханов первым высказал мысль, что в жизни человеческого общества труд старше игры. Он отвергал попытки отождествлять игры животных и человека.

В играх находят свое отображение окружающая действительность, или, иными словами, материальные условия жизни человеческого общества. Это отображение является результатом деятельности сознания, которое присуще только человеку.

В игре находит свое удовлетворение свойственная человеку потребность воздействия на природу. Соприкасаясь с вещами и явлениями, ребенок расширяет свои представления об окружающем его мире и таким образом познает жизнь. Причем сам процесс познания носит творческий, активный характер. Именно эта способность творческого отображения и заложена в природе игровой деятельности человека.

Первоначально стремление играть возникает как подражание тому, что привлекает внимание ребенка. Труд родителей, прочитанное и услышанное — все это может стать содержанием игры. И чем больше накопленный опыт, тем богаче сюжет игры, сложнее взаимоотношение между играющими.

Коллективность действий и появление тактики в игре возможны благодаря способности человека мыслить. В свою очередь, и сами эти качества в процессе игры непрерывно совершенствуются. Таким образом происходит взаимное обогащение: усложняется содержание игровой деятельности и углубляется ее воздействие на формирование этих качественных особенностей человека.

Возникнув в труде, игра к труду же и готовит. И хотя она отличается от труда тем, что в процессе ее не создаются какие-либо ценности, но все же отражает его основные признаки. «Она приучает человека, — говорил Макаренко А. С., — к тем физическим и психологическим условиям, которые необходимы для работы»\*.

Содержание игр тесно связано с экономическими отношениями и трудовыми процессами. Неизбежные изменения в этой области вызывают отмирание одних и рождение других игр. Этот непрерывный процесс развития лучше всего опровергает утверждения об инстинктивном характере игры и связанной с этим неизменности ее содержания. В этом также коренное отличие игр человека от так называемых игр животных, содержание которых не поднимается выше врожденного инстинкта.

\* Макаренко А. С. «Лекции по воспитанию детей». М., Учпедгиз, 1947.

Особая роль и значение игр были поняты давно. В Древнем Египте и Греции игры стали одним из самых активных средств воспитания. Но уже тогда в использовании игр проявлялись интересы господствующих классов. В современном капиталистическом обществе они служат средством внесения буржуазной идеологии в сознание юного поколения. Одних они приучают к безжалостной конкурентной борьбе, других — к покорному послушанию, и не случайно среди руководителей игр в странах капитала все чаще и чаще можно увидеть фигуры в сутане и мундире.

Возможности использования игр в воспитательных целях чрезвычайно разнообразны. Почти на всем протяжении жизни человек тесно соприкасается с игрой, причем в период самого активного формирования — в детские и юношеские годы — игровая деятельность занимает наибольшее место.

Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то позднее она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения предопределяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка.

Различают три основные группы игр: творческие, подвижные и спортивные.

Начальные элементы игровой деятельности появляются примерно с 6 месяцев. К ним относятся игры ребенка с игрушками и разнообразными предметами. Здесь еще мало проявляется условнорефлекторная сознательная деятельность. Большинство действий носит характер простой реакции на появление в поле зрения новых предметов. Но по мере накопления двигательного опыта и развития речи игровая деятельность ребенка усложняется.

Игры приобретают осмысленный характер. В этот период основное место занимают так называемые творческие игры. Отличительная особенность этих игр заключается в наличии сюжета (фабулы), самостоятельно создаваемого ребенком. В соответствии с ним происходит перевоплощение играющих. Их действия не регламентируются, поскольку правил игры не существует.

Творческие игры очень разнообразны. Особое место среди них занимают конструктивные (или строительные) игры, в которых дети строят и конструируют.

Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством.

Все множество подвижных игр подразделяется на 3 основные группы, отличительным признаком которых является характер отношений, складывающихся в игре. Различают игры некоманд-

ные, переходные к командным и командные. В некомандных играх нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других. В переходных играх появляются элементы согласования действия внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач.

В командных играх соревнование проходит между целыми игровыми коллективами-командами. Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих.

Сложность игр зависит от характера игровых взаимоотношений. Чем элементарнее эти отношения, тем проще содержание игры. Наиболее сложны по содержанию командные игры, в которых наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высоко организованная тактика действий целого коллектива. В этом отношении командные игры близки к спортивным, представляющим собой высший этап развития игровой деятельности.

В физическом воспитании детей и подростков подвижным играм принадлежит самое почетное место. Этот вид физических упражнений характеризуется привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на моторную и психическую сферу занимающихся. Ответные двигательные реакции и выбор правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры определяют широкое включение сознания в процессы контроля и регуляции. В результате совершенствуются нервные процессы, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность функциональной деятельности.

В эмоциональной игровой деятельности воспитывается умение контролировать свое поведение, развиваются такие черты характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенству — все эти качества могут успешно формироваться в занятиях подвижными играми.

Чрезвычайно разнообразно образовательное значение игр. С их помощью развиваются различные двигательные качества, и прежде всего быстрота и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки; двигательные качества проявляются все полнее и разнообразнее.

Двигательные навыки формируются гибкими, пластичными. В связи с требованиями, предъявляемыми к человеку высоко ав-

томатизированным трудом, особенно велико значение углубленного развития зрительно-двигательной координации и появления так называемой «ручной умелости».

Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, требующими небольшого напряжения, позволяет играющим выполнять большой объем работы. Переменный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания.

Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях. Игры на лыжах, в лесу, в воде и т. д. — ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Полноценно использовать естественные факторы природы особенно важно в период роста и развития молодого организма.

Глубина и разносторонность воздействия делают игры незаменимым средством воспитания подрастающего поколения. Использование игр в определенной системе и в сочетании с другими средствами обеспечивает высокую эффективность воспитания необходимых черт характера строителей коммунистического общества.

Н. К. Крупская подчеркивала, что в игре не только развиваются физические силы ребенка, но и «тверже делается рука, гибче тело, вернее глаз, развиваются сообразительность, находчивость, инициатива»\*. Особенно велико, по ее мнению, значение коллективных игр, где воспитываются «дети-организаторы, дети-вожаки, умеющие упорно стремиться к цели и увлекать за собою других»\*\*.

Этими же соображениями руководствовался и А. С. Макаренко, разработавший целую систему применения игр в воспитании детей и подростков. В игре он видел средство «накопления социального опыта» и поэтому стремился как можно шире внедрить ее в детскую организацию. Вводимые им элементы игровой военизации усиливали организующую роль игры, делали ее прекрасным упражнением в общественном поведении. Плодотворность такого направления в работе с детьми позволила

---

\* Крупская Н. К. «О юных пионерах». Сб. избр. произведений АНИ, 1949, стр. 35.

\*\* Там же, стр. 36.

А. С. Макаренко прийти к выводу, что «воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре»\*.

В физическом воспитании подрастающего поколения играм по праву отведено ведущее место. В дошкольном возрасте игровая деятельность представляет собой основной вид деятельности ребенка. Важнейшие воспитательные задачи в этом возрастном периоде решаются с помощью широкого круга подвижных игр. В дополнение к ним используются общеразвивающие упражнения, ходьба, бег и простейшие метания.

В младшем школьном возрасте игры по-прежнему занимают основное место среди физических упражнений. Особенно велик их удельный вес в 1—2-х классах. С помощью игр преподаватели физического воспитания успешно обучают новым движениям и закрепляют изученные ранее.

В 3—4-х классах игры значительно дополняются всевозможными общеразвивающими упражнениями и специальными упражнениями из легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и плавания. В подвижных играх изучаемые движения закрепляются и совершенствуются.

Наряду с простыми некомандными играми в этот период начинают использоваться сложные командные игры. Многие из них служат подводящими к спортивным играм.

В физическом воспитании учащихся средней школы (5—10-е классы) подвижные игры используются меньше. Здесь ведущее значение приобретает обучение другим физическим упражнениям. Игры применяются для развития двигательных качеств и совершенствования двигательных навыков, а также в качестве подготовительных при обучении технике и тактике спортивных игр, которые становятся особенно популярными именно в этот период.

Несмотря на все богатство содержания, одними играми невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игры в сочетании с другими видами физических упражнений.

Сказанное выше объясняет причину широкого использования подвижных игр в советской системе физического воспитания. В детских садах, школах и учебных заведениях, домах отдыха и спортивных секциях — везде им принадлежит определенное место. Игры включаются в специальные занятия и уроки, используются в тренировках и проводятся как самостоятельные мероприятия на вечерах и праздниках.

Особое место занимают игры в семейном быту и в отдыхе детей. Занятия подвижными играми в свободное от школы время играют исключительно важную роль в воспитании детей вне школы. Специально организуемые занятия на домашних площадках по-

---

\* Макаренко А. С. Педагогические сочинения АПН СССР, 1948, стр. 211.

могут изжить детскую безнадзорность, улучшить условия для здорового отдыха и восстановления сил школьников, будут способствовать вовлечению молодежи в спортивные секции.

## ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят в активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности изменений условий деятельности.

Деятельность играющих подчинена правилам игры, регламентирующим их поведение и отношение. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой.

Взаимоотношения между играющими определяются прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях позволяет выделить две основные группы — некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой промежуточных переходных игр.

Некомандные игры можно подразделить на игры с водящими и без водящих. Точно так же командные игры распадаются на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих; игры с поочередным участием (эстафеты).

Командные игры различаются и по форме единоборства играющих. Существуют игры без вступления в соприкосновение с «противником» и с вступлением с ним в борьбу. Более детальная классификация игр основывается на их делении по двигательным действиям. Различают игры: имитационные (с подражательными движениями); с перебежками; с преодолением препятствий; с мячом, палками и другими предметами; с сопротивлением; с ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам).

Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восполняются. Поэтому игры не должны быть слишком длительными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Учащимся 1—2-х классов еще недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера, с пробежками, увертываниями от водящего, с прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов. Действия в коллективе для них слож-

ны, и поэтому с большим удовольствием они играют в некомандные игры.

У детей 9—10 лет (3—4-е классы) заметно прибавляется сила, улучшаются координационные возможности, быстрота, ловкость и выносливость, приспособляемость организма к физическим нагрузкам, более совершенным становится управление своим телом. Детям этого возраста уже доступны игры, довольно сложные по содержанию.

В психике детей 9—10 лет также происходят изменения. Увеличение силы и подвижности нервных процессов влечет за собой повышение устойчивости внимания и интересов детей. Развитие оперативного мышления позволяет решать более трудные тактические задачи. Это особенно важно, поскольку дети начинают интересоваться играми с соревнованием между целыми игровыми коллективами.

Между играми мальчиков и девочек 9—10 лет нет существенной разницы. Но все же мальчики более склонны к играм с элементами единоборства, взаимовыручки, борьбы за мяч. Девочки предпочитают спокойные игры с ритмичными движениями и точными действиями (с предметами, с мячом и т. д.).

Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, с бегом, прыжками через препятствия и метанием различных мелких предметов, а также военизированные игры на местности.

Длительность игр и интенсивность нагрузки в играх с детьми 9—10 лет несколько увеличиваются. Более строгим становится судейство, чаще используются любившиеся игры. В играх ярче выражен элемент соревнования.

Игры учащихся 5—8-х классов заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Эти изменения объясняются особенностями возрастного развития.

В связи с глубокими перестройками в организме подростка несколько замедляется непрерывное совершенствование его двигательных функций. Расстройство координации часто сопровождается некоторыми ухудшениями деятельности сердечно-сосудистой и других систем организма. Наблюдающееся в ряде случаев повышение возбудимости центральной нервной системы происходит вместе с увеличением силы тормозных процессов и функциональным созреванием головного мозга. Это отражается на психике подростков, поведение которых отличается неустойчивостью, резкими сменами настроения, внезапностью решений. В этом возрасте проявляется зрелость и самостоятельность мышления, объясняющаяся усилением роли второй сигнальной системы, подросткам становится доступной сложная тактика командных игр.

В их игровой деятельности еще много элементов, характерных для предшествующего возрастного периода (привержен-

ность к сюжетным играм, конфликтность в коллективе, острота реагирования на результат игры и др.), но гораздо больше новых качественных изменений. Подростков интересуют игры со сложными сюжетами, отражающие дух героической романтики и открывающие возможности для самостоятельной творческой деятельности в игре. Их захватывает процесс сложного тактического единоборства. Постоянное стремление к соревнованию объясняет то предпочтение, которое подростки отдают спортивным играм и играм, близким к ним по содержанию. Их интересуют также сложные эстафеты с преодолением препятствий, игры типа «задания» (где способ действия выбирают сами участники), игры с борьбой и сопротивлением, вырубкой и взаимопомощью.

Интенсивность и продолжительность игр у подростков гораздо больше, чем у младших школьников. Поэтому в играх, требующих большого нервного и физического напряжения, нужно особенно тщательно следить за реакцией играющих, не допускать их перевозбуждения и усталости.

Хотя в этом возрасте мальчики и девочки по-прежнему часто играют совместно, но в их игровой деятельности резко обозначаются свои отличия. Девочек больше привлекают игры, требующие ловкости и точности движений, особенно игры с ритмикой, танцами, хороводами.

Юноши и девушки 16—17 лет достигают высокого уровня физического развития и обладают большим двигательным и игровым опытом. Здесь на первый план выдвигается спортивная подготовка. Использование подвижных игр помогает решению этой главной задачи.

Играя, юноши и девушки главное внимание сосредоточивают на тактике и результатах своих действий. В выборе тактики и путей достижения победы они проявляют большую самостоятельность. Многие из них с удовольствием берут на себя роль руководителя, капитана команды.

Юношей больше интересуют игры, в которых можно проявить силу и ловкость. Всевозможные эстафеты, игры с сопротивлением, со сложными заданиями на координацию, ловкость и быстроту действий пользуются среди них особой популярностью.

При проведении игр с юношами и девушками следует помнить, что процессы формирования их организма еще не закончены. Поэтому важно правильно подбирать игры и регулировать нагрузку. Несмотря на то, что интенсивность игровой деятельности можно значительно увеличить, она все же не может быть такой, как для взрослого человека.

Методика проведения подвижных игр определяется целями и задачами, которые решаются с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся возможно только в результате многолетнего, систематического и правильно организованного процесса обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.



Организуя обучение, преподаватель должен стремиться:

- 1) воспитывать у занимающихся высокие морально-волевые качества;
- 2) укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию;
- 3) содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений.

Воспитание коммунистической морали тесно связано с выбором игр. Нужно подбирать игры, ярко отражающие нашу действительность, воспитывающие необходимые качества и правильное понимание жизни. Унижение человеческого достоинства, грубость, эгоизм в играх недопустимы.

Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Ее эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Выдвижение на первый план задач воспитания занимающихся вытекает из основных положений советской педагогики, главная цель которой — коммунистическое воспитание подрастающего поколения. Перед играющими необходимо каждый раз ставить образовательные задачи, соответствующие трудностям предстоящей игры. В дальнейшем игры должны систематически усложняться, чтобы не потерять воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности заключается в ясности понимания содержания и правил игры. Это достигается наглядностью объяснения. Краткий, образный рассказ сюжета игры при необходимости дополняется показом отдельных приемов и действий играющих. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Первая попытка позволит ему проверить, как дети поняли игру. Если необходимо, то игру сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях игру останавливают для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Объяснять сразу все содержание сложной игры бесполезно. Это только лишняя трата времени. Рекомендуется объяснять игру в несколько этапов:

I этап — ознакомление с игрой (название, основной сюжет, основные правила).

II этап — дальнейшее изучение правил.

III этап — внесение изменений в содержание и правила игры.

Если первые два этапа непосредственно могут следовать один за другим, то последний можно отнести на последующие занятия. Объяснение полезно проверить на месте игры, расставив играющих и распределив роли.

Обучение детей подвижным играм должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе — постепенность усложнения.

Начинать обучение целесообразно с простых некомандных игр. Затем нужно перейти к переходным играм и, наконец, к сложным командным играм. Трудность игровых действий нарастает вместе с усложнением отношений между играющими.

Более тонкие различия определяются трудностью игровых действий, их двигательным содержанием. Поэтому преподаватель всегда должен учитывать особенности подготовленности всей группы и отдельных учеников, подбирать игры и роли в соответствии с возможностями занимающихся.

Переходить от простых игр к более сложным надо своевременно, не дожидаясь, пока занимающиеся потеряют интерес к известным играм. Важно правильно опираться на имеющийся опыт. Каждая новая игра должна как бы «вырастать» из игры старой, хорошо известной. Это облегчит усвоение и будет способствовать закреплению навыков и умений.

Богатый игровой опыт может оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр.

В проведении игр имеются две взаимосвязанные фазы:

1. Создание предпосылок, куда входит овладение игровыми действиями.

2. Проведение игры.

Практическая деятельность руководителя в любом случае состоит из нескольких элементов:

- 1) выбор игры,
- 2) подготовка места и инвентаря,
- 3) организация играющих,
- 4) объяснение игры,
- 5) руководство игрой,
- 6) подведение итогов.

**Выбор игры.** Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом учитывается состав группы, форма предстоящего занятия и место проведения. Для каждой игры существует оптимальное число участников. Форма занятий также предъявляет свои требования. То, что пригодно для урока, не подходит для перемены и т. д.

Значительно влияет на выбор игры место проведения. В малом зале нельзя проводить игры, которые требуют неограниченной площадки. Точно так же нельзя провести игру, для которой нет необходимого инвентаря. Поэтому руководитель должен обладать большим запасом игр, уметь их видоизменять и приспособлять к конкретным условиям.

**Подготовка места и инвентаря предусматривает:** уборку помещения, расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и пр. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру.

Подготовка должна быть заблаговременной и тщательной. К ней полезно привлекать детей.

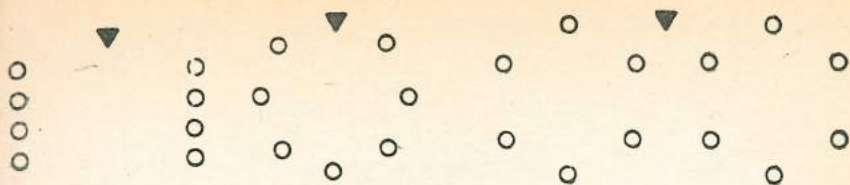


Рис. 1. Расположение руководителя при объяснении игры

**Организация играющих** включает в себя их расстановку при объяснении, выделение водящих, капитанов и помощников, распределение по командам.

Выбирать водящих и капитанов можно различными способами: а) по назначению руководителя; б) по выбору занимающихся; в) по результатам предыдущих игр; г) по жребию. Применение того или иного способа определяется конкретной обстановкой.

Важно правильно распределить силы играющих по командам. Для этого можно воспользоваться расчетом, фигурной маршировкой, выбором капитанов, назначением руководителя. Помощники могут оказать большую пользу преподавателю. Особенно важно иметь помощников в играх, требующих сложного судейства. В этой роли дети могут быть судьями, счетчиками очков, времени, наблюдателями за порядком и состоянием мест для игры. Помощниками часто назначают детей с ослабленным здоровьем и учеников, наиболее авторитетных среди ребят. Надо специально подготавливать организаторов игр с первых лет обучения в школе.

**Объяснение.** Объяснять игру лучше в том построении, из которого она будет начинаться. При этом преподаватель должен занять такое место, с которого все бы его видели и слышали (рис. 1).

Объяснение игры не следует затягивать. Многословность здесь вредна: дети с нетерпением ждут начала игры и с трудом выслушивают преподавателя. Рассказывать нужно живо, образно. Это особенно важно в имитационных играх детей младшего возраста. Рассказ, дополняемый иногда показом, должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать детей, вызвать стремление к активному действию.

**Руководство игрой** — это самый трудный и вместе с тем решающий момент всей работы преподавателя. Только правильное управление ходом игры позволит достигнуть предполагаемого педагогического результата.

В руководство игрой входит: 1) наблюдение за действиями участников и коллективов; 2) исправление ошибок; 3) указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий; 4) пресечение проявлений индивидуализма, грубости и прочего

неправильного отношения к товарищам; 5) регулирование нагрузки; 6) стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении всей игры.

Именно в руководстве игрой проявляется мастерство педагога, основанное на его умении видеть и понимать ход игры.

Чтобы следить за игрой, руководитель должен видеть в каждый момент всех участников игры. При проведении сложных игр с большим количеством участников следует привлекать судей-помощников, а преподавателю наблюдать за всем ходом игры.

Направляя игровую деятельность, руководитель помогает правильно выбирать способы решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творчества играющих. Их ошибки необходимо своевременно исправлять, не давая им закрепиться в привычные формы поведения. Обычно для этого достаточно руководителю вмешаться в процесс игры. Исправления могут быть сделаны по ходу игры и во время специальных ее остановок.

В момент остановки все играющие должны оставаться на местах, где их застал сигнал руководителя. Кратко объясняя ошибку, нужно показать правильное действие. Иногда руководителю следует самому включаться в игру, чтобы показать, как нужно правильно действовать в таких ситуациях. Когда же этих приемов оказывается недостаточно, приходится давать специальные упражнения, объяснять действия на доске, макете и т. д.

Под влиянием высокой эмоциональности условий соревнования в поведении играющих часто появляется возбудимость, влекущая за собой поспешность действий, нарушения дисциплины и этики. Преподаватель обязан предупреждать эти проявления и систематически воспитывать у занимающихся умение контролировать свои поступки, подчинять их интересам коллектива и при этом с уважением относиться к товарищам по команде и «противнику», играть честно, соблюдая все правила игры.

В решении этих задач особенно велика роль судейства. Вмешательством в игру и требовательностью к соблюдению правил судья удерживает ход игры в необходимых рамках.

Авторитет судьи может быть высоким, если его решения будут быстрыми, уверенными и понятными ребятам. Высокая требовательность к играющим обязательна, она придает игре особую чистоту и позволяет каждому участнику полнее себя проявить.

Определение результата игры должно быть простым. Но во многих играх нельзя ограничиваться только подсчетом очков, сантиметров, секунд. Нужно обязательно учитывать правильность действия играющих. Это стимулирует приобретение наиболее полноценных навыков и умений. Ошибки в выполнении обычно приравниваются к секундам, метрам, как штрафные очки, которые суммируются с общим результатом.

Подсчет результатов должен быть наглядным. Для этого нужно голосом или с помощью специального счетчика системати-

чески сообщать изменения в счете и времени игры. Сигнализация в судействе имеет важное значение. Можно подавать сигналы голосом, хлопком, флажком, но чаще всего свистком. Выбор способа определяется характером игры и составом играющих. Пользоваться свистком нужно лишь в играх большого соревновательного накала. Следует помнить, что излишне громкие свистки не желательны.

Помимо карающих мер руководитель должен пользоваться и мерами поощрения: назначать дополнительные очки за качество выполнения, предоставлять лучшим командам некоторые преимущества, выделять лучших на роль капитана, судьи-помощника и т. д.

Одна из важных задач руководителя — дозирование нагрузки в игре. Высокая эмоциональность игровой деятельности затрудняет контроль за своим состоянием. В результате легко может возникнуть состояние перевозбуждения и утомления. При появлении выраженных симптомов усталости (пассивность, нарушение в точности и контролируемости действий, побледнение и пр.) необходимо снижать нагрузку. Регулировать ее можно различными методами:

- а) сокращением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) изменением количества играющих;
- г) уменьшением величины игровой площадки;
- д) изменением правил и сменой ролей играющих.

Заканчивать игру нужно своевременно. Затягивание игры может привести к потере интереса и утомлению играющих. Преждевременное и особенно внезапное окончание игры вызывает неудовлетворенность. Нужно стремиться, чтобы к концу игры были достигнуты поставленные цели. Тогда игра доставит удовольствие и вызовет у занимающихся желание повторить ее.

Организованному окончанию игры следует придавать серьезное значение. Остановив играющих, руководитель подсчитывает результаты и объявляет победителей. После этого он проводит разбор игры: оценивает результаты, разбирает ошибки играющих, отмечает положительное и отрицательное в их игре, объясняет наиболее целесообразные способы игровых действий. При этом полезно отметить лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушения дисциплины и порядка.

Очень важно, чтобы в уроке игры правильно сочетались с другими упражнениями. Поэтому, продумывая содержание урока, руководитель должен не только определить соответствие игры данной части урока, но и найти ей место среди других упражнений.

Для подготовительной части урока характерны игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Продолжительность этих игр не должна быть большой. Игры на внимание проводятся в самом начале урока.

Для основной части подбираются игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в этих играх может быть значительной. Как правило, игры проводятся в конце основной части, на них приходится вершина физиологической кривой урока.

Игры, включаемые в заключительную часть урока, помогают снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление об уроке.

При составлении конспекта урока название игры и ее описание (вместе с чертежом поля и расстановкой играющих) заносится в раздел «Содержание». В разделе «Дозировка» указывается предполагаемая длительность игры. В соответствующую графу конспекта вносятся организационно-методические указания.

## ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

### ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1—2-х КЛАССОВ

#### «Мы веселые ребята»

Количество играющих: от 10 до 40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На расстоянии 15—20 м чертятся две параллельные линии. Это «дом». В центре площадки становится водящий, а все остальные располагаются за линией одного из «домов».

Описание игры. По сигналу руководителя дети говорят хором:

Мы, веселые ребята,  
Любим бегать и играть,  
Но попробуй нас догнать!

После слова «догнать» играющие бегут в противоположный «дом». Водящий пытается, догнав их, коснуться рукой. Запятнанные отходят в сторону. После этого игра повторяется вновь.

Правила: 1) перебегать можно только после слова «догнать»; 2) нельзя забегать обратно за линию «дома»; 3) ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома».

Методические указания. Стихотворение необходимо предварительно выучить. Водящих следует менять через 3—4 перебежки. Вместе с новым водящим в игру входят и запятнанные.

Педагогическое значение игры. Игра способствует совершенствованию навыков бега с изменением направления, воспитывает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировки.

## «Волк во рву»

Количество играющих: 20 — 40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В центре площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 60—80 см одна от другой. На противоположных сторонах зала отмечаются линиями два «дома». Выбираются 1 — 2 водящих — «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие — «козы» — располагаются за линией одного из «домов».

Описание. По сигналу «козы» перебегают в другой «дом», перепрыгивая на ходу через «ров». «Волки» стараются запятнать прыгающих. Пойманные отходят в сторону. После этого перебежание повторяется. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила: 1) перебежки разрешаются только по сигналу; 2) наступать на «ров» нельзя; 3) «волки» не имеют права выбегать из «рва»; 4) задержавшиеся перед «рвом» должны обязательно по команде руководителя перепрыгнуть его, иначе они считаются пойманными.

Методические указания. При большом количестве играющих перебежки проводятся несколькими группами. Расстояние между линиями и количество «волков» во «рву» можно увеличить.

Варианты: 1) прыгать через «ров» с места (толчком одной и двух ног); 2) после подсчета запятнанные продолжают играть.

Педагогическое значение игры. Игра способствует совершенствованию навыков бега и прыжков в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

## «Два мороза»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На противоположных сторонах зала отмечаются двумя параллельными линиями два «дома». Два водящих — «морозы» — становятся посередине площадки. Остальные располагаются за линией «дома».

Описание. Два «мороза» по команде руководителя обращаются к играющим со словами:

Мы два брата молодые,  
Два мороза удалые:  
Я — мороз красный нос,  
Я — мороз синий нос\*.  
Кто из вас решится  
В путь-дороженьку пуститься?

Дети им отвечают:

Не боимся мы угроз,  
И не страшен нам мороз.

\* Третью и четвертую фразы водящие произносят по очереди.

С этими словами дети начинают перебежку в противоположный «дом». «Морозы» пятнают их — «замораживают». Пойманные остаются на том месте, где до них дотронулся «мороз».

При обратной перебежке, выполняемой после той же команды, играющие пытаются выручить запятанных, дотрагиваясь до них. «Морозы» мешают этому.

После нескольких перебежек водящие меняются. Выигрывают те, которые не были пойманы.

Правила: 1) перебегать можно только после слов «и не страшен нам мороз»; 2) нельзя возвращаться в «дом»; 3) нельзя выбегать из «дома», чтобы освободить пойманных.

Методические указания. Слова нужно выучить до начала игры. Водящих лучше располагать друг за другом, очертив зону их действия. К судейству следует привлечь помощников.

Педагогическое значение игры. Игра требует от играющих быстрой ориентировки, ловкости, смелости. Она помогает воспитанию чувства товарищеской взаимопомощи, способствует совершенствованию умения бегать быстро, легко изменяя скорость и направление движений.

#### «Заяц без логова»

Количество играющих: 20 — 30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие рассчитываются по тройкам (четверкам или пятеркам). Два игрока берутся за руки, между ними становится «заяц». Выбираются двое водящих — «охотник» и «заяц». Все играющие равномерно распределяются по площадке.

Описание. По сигналу «охотник» начинает ловить «зайца», который убегает от него. Спасаясь от преследования, «заяц» забегает в чей-нибудь «дом». Хозяин «дома» вынужден сам убегать от «охотника». Если «охотник» успевает дотронуться до убегающего, то они меняются ролями.

Правила: 1) нельзя пробегать сквозь «дом»; 2) стоящий в «доме» должен сразу же выбегать, чтобы освободить место «новому зайцу»; замешкавшегося «зайца» можно пятнать; 3) нельзя мешать «зайцу» вбегать в «дом».

Методические указания. Стоящих в парах нужно менять с убегающими, установив правило обязательно сменять прибежавшего игроками, образующими «дом». Не следует решать долго ловить одну пару играющих.

Варианты: 1) передвигать «дома» по площадке; 2) закрывать «дома» по сигналу.

Педагогическое значение игры. Игра способствует совершенствованию быстроты реакции, ориентировки, ловкости, воспитывает находчивость, решительность.



## «Птицы и клетка»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие делятся на две подгруппы. Одни, взявшись за руки, образуют круг — «клетку». Другие располагаются с внешней стороны круга. Игру лучше проводить с музыкальным сопровождением, для чего подбираются две мелодии.

Описание. По сигналу руководителя стоящие по кругу под музыку начинают двигаться в одну сторону. Другая часть играющих — «птицы», — расставив руки в стороны, движется в противоположном направлении. Затем мелодия меняется, стоящие по кругу останавливаются и поднимают руки вверх. «Птицы» вбегают и выбегают из «клетки». По второму сигналу музыка прекращается, стоящие по кругу приседают и опускают руки вниз. Те, кто оказываются внутри «клетки», считаются пойманными и становятся в общий круг. Так игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «птицы».

Правила: 1) нельзя опускать руки («закрывать клетку») до сигнала; 2) пойманными считаются те, у кого в момент сигнала голова окажется внутри клетки; 3) во время второй мелодии все «птицы» должны пробегать через клетку.

Методические указания. Направление движений играющих нужно менять. Продолжительность мелодий должна быть различной. Необходимо следить, чтобы при задерживании дети не применяли силы.

Варианты: 1) передвигаться танцевальными шагами; 2) подобрать несколько мелодий, требующих различных способов передвижения.

Педагогическое значение игры. В игре совершенствуется быстрота реакции, развивается музыкальный слух, ритмичность движений, воспитывается решительность, творческая активность.

## «Угадай, кто»

Количество играющих: 10—20 человек.

Место: зал, коридор, площадка.

Подготовка. Играющие образуют круг. Внутри круга становится водящий.

Описание. По указанию руководителя водящий закрывает глаза. Один из играющих подходит к водящему, дотрагивается до него и, изменив голос, называет его имя. После того как игрок вернется на свое место, руководитель разрешает водящему открыть глаза и назвать подходившего. Если он угадает, то его место занимает названный игрок.

Правила: 1) нельзя открывать глаза без разрешения руководителя; 2) возвращаться нужно только на свое место.

Методические указания. Водящего, который несколько раз не угадал, нужно заменить другим. Можно разрешить играющим не произносить имени, а подражать животным и птицам.

Педагогическое значение игры. В этой игре дети учатся бесшумно передвигаться. У них развивается слух, наблюдательность. Игра типична для заключительной части урока.

#### Эстафета зверей

Количество играющих: 20 — 30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие распределяются по командам с равным количеством игроков. Каждый номер получает название животного: «лев», «медведь», «слон» и т. д. Все команды выстраиваются в колонну за линией старта. На расстоянии 5 — 8 м проводится другая линия.

Описание. По команде первые номера всех команд начинают движение к противоположной линии. При этом они имитируют передвижение тех зверей, которых они изображают. Добежав до линии и коснувшись ее рукой, они возвращаются обратно. Прибежавший первым приносит своей команде очко. После этого по команде начинают бег вторые номера и т. д.

Правила: 1) начинать движение можно только по команде «Марш!»; 2) добежав до линии, нужно коснуться ее рукой; 3) во время бега обязательно имитировать движения животного.

Методические указания. Не следует выбирать слишком сложные способы передвижения. Нужно следить за сохранением строя и дисциплины играющих. В необходимых случаях можно построить занимающихся не в колонны, а в шеренгу. После каждой перебежки нужно объявить общий счет.

Вариант: внезапный вызов номеров.

Педагогическое значение игры. Игра содействует развитию быстроты, ловкости, силы, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.

#### Эстафета с мячами

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: зал; 4—6 мячей, столько же булав.

Подготовка. Играющие делятся на четыре-шесть команд, которые располагаются в колоннах за линией старта. На расстоянии 4—6 м от линии старта против каждой команды в круг ставится булава. Перед каждой командой кладется мяч.

Описание. По сигналу первые игроки бросают или катят мяч по полу, стараясь попасть им в булаву. После этого они быстро бегут за мячом и возвращают его второму игроку. Упавшую булаву ставят в круг. Второй игрок повторяет действия первого. За сбитую булаву команда получает очко. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету (за это она получает 10 очков) и собьет больше булав, т. е. наберет больше очков.

Правила: 1) сбивать булаву можно только указанным способом; 2) при бросках не заступать за линию; 3) нельзя мешать игрокам подбирать свой мяч или булаву; 4) не разрешается бросать мяч следующему игроку, не добежав до линии старта.

Педагогическое значение игры. В игре совершенствуются навыки метания, развивается ловкость и точность движений.

#### «Стой!»

Количество играющих: 15—20 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; малый мяч.

Подготовка. Водящий получает мяч и становится внутри круга. Остальные играющие становятся в круг и рассчитываются по порядку номеров.

Описание. По сигналу руководителя водящий бросает мяч в пол и называет любой номер. Вызванный игрок бежит в круг и старается поймать мяч. В это время остальные играющие разбегаются по площадке. Поймав мяч, игрок кричит: «Стой!». Все останавливаются на том месте, где их застала команда. Водящий бросает мяч в кого-нибудь из играющих, которые могут увертываться от мяча, не сходя с места. Если мяч попадет в игрока, то ему засчитывается штрафное очко и игра начинается снова. Если же бросок неудачен, то водящий бежит за мячом и, поймав его, вновь командует: «Стой!».

Правила: 1) не разрешается сходить с места после команды «Стой!»; 2) нельзя сильно бросать мяч.

Методические указания. После неудачного броска водящего все играющие должны вернуться на свои места в круг. Нельзя разрешать прятаться друг за друга и в какие-нибудь укрытия. Игра проводится до определенного количества штрафных очков.

Варианты: 1) каждому играющему дать номер или название животного; водящий, бросая мяч, должен правильно назвать этого игрока; 2) включить правило о «приеме мяча» от водящего. Игрок, принимающий мяч, становится водящим. Эти варианты пригодны для детей старших возрастных групп.

Педагогическое значение игры. Игра способствует закреплению навыков ловли и метания малого мяча, содействует воспитанию быстроты реакции, ориентировки, умения быстро переключаться с одного действия на другое.

#### ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3—4-х КЛАССОВ

##### «День и ночь»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В середине площадки намечаются две параллельные линии. Все играющие делятся на две команды, кото-

рые располагаются вдоль линии напротив друг друга. Сзади них, в двух-трех метрах от стены, чертят линии «домов». Одна команда получает название «день», другая — «ночь».

**Описание.** Руководитель называет одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись, убегают в свой «дом». После подсчета запятанных команды возвращаются на свои места, и игра повторяется вновь. Выигрывает команда, поймавшая больше играющих.

**Правила:** 1) начинать бег только по команде; 2) ловить убегающих только до черты «дома»; 3) нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега.

**Методические указания.** Вызывать команды нужно неожиданно. К судейству следует привлекать помощников.

**Варианты:** 1) использовать различные исходные положения для играющих; 2) предлагать играющим выполнять различные задания — упражнения.

**Педагогическое значение.** В игре совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

### «Вызов»

**Количество играющих:** 30—40 человек.

**Место:** зал, площадка.

**Подготовка.** На противоположных сторонах площадки чертятся линии «домов». Играющие делятся на две команды, которые располагаются за линиями в одну шеренгу.

**Описание.** По назначению капитана одной из команд кто-либо из играющих бежит к «дому» «противника». Участники вытягивают руки вперед, повернув ладони вверх. Прибежавший игрок три раза касается ладоней одного или трех разных играющих. После третьего касания игрок бежит к своему «дому», а вызванный им участник старается поймать его. Если ему это не удастся, то он становится в затылок за вызвавшим его игроком, а в случае удачи убежавший переходит в «плен» к другой команде. После этого капитан противоположной команды назначает своего игрока для вывоза «противника». Побеждает команда, имеющая больше пойманных игроков.

**Правила:** 1) нельзя начинать бег до третьего касания; 2) ловить можно только до линии «дома»; 3) пойманный переходит на противоположную сторону и становится «пленником» вызвавшего его игрока; 4) «пленного» можно выручить.

**Методические указания.** Не следует разрешать капитанам высылать для вызова подряд одних и тех же игроков. Игру нужно проводить без больших пауз, требуя от играющих быстроты действий.

**Педагогическое значение.** Игра способствует воспитанию быстроты реакции, скорости бега, смелости и взаимовыручки.

## «Караси и щука»

Количество играющих: 30—40 человек.

Место: площадка, зал.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки проводятся две линии «дома карасей». Водящий — «щука» — становится в середине площадки, остальные играющие — «караси» — располагаются в одном из домов.

Описание. По команде руководителя «караси» начинают перебежку в противоположный «дом». «Щука» пытается их поймать. Запятнанные отходят в сторону, а затем, когда их будет 5—6 человек, берутся за руки и образуют «сеть». «Щука» становится сзади «сети». Теперь при перебежке «караси» обязаны пробегать через «сеть». Пойманные позже образуют круг — «корзину», а затем — «вершу», став в две шеренги лицом друг к другу. Побеждает тот, кто будет пойман последним.

Правила: 1) перебежка разрешается только по команде; 2) «караси» обязаны пробегать через все «сети» «рыбаков»; 3) игроки, образующие «сеть», не должны мешать пробегающим «карасям»; 4) «щука» не может забегать в «сеть» (играющие могут поймать ее).

Методические указания. При большом количестве играющих могут быть два водящих. Участников следует побуждать к активным, решительным действиям.

Педагогическое значение. Игра содействует воспитанию быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действий.

## «Гонка мячей по кругу»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; два больших мяча.

Подготовка. Играющие образуют круг и рассчитываются на 1—2-й. Первые номера составляют одну команду, вторые — другую. Направляющим обеих команд — капитанам — дается по баскетбольному или волейбольному мячу.

Описание. По сигналу капитаны пасуют мяч ближним игрокам своей команды. Причем заранее обуславливается, что одна команда передает мяч по часовой стрелке, а другая — в противоположном направлении. Мяч поочередно передается каждому игроку команды и возвращается обратно капитану. Выигрывает команда, сумевшая раньше передать мяч определенное количество раз по кругу.

Правила: 1) мяч можно передавать только через одного игрока; 2) нельзя выходить со своего места; 3) упавший мяч нужно поймать и, вернувшись на свое место, передать следующему игроку.

Методические указания. Если играющих много, то

образуется несколько кругов. В каждом круге должен быть свой судья. Передавать мяч следует только определенным способом.

Варианты: 1) передачи выполнять в положении сидя; 2) перед началом игры мячи давать игрокам, находящимся на противоположных сторонах круга; 3) передачи мяча обоим командам выполнять в одну сторону. Игра заканчивается, когда один мяч догонит второй.

Педагогическое значение. В игре совершенствуются навыки ловли и передачи мяча, развивается быстрота реакции и ориентировка, воспитывается чувство коллективизма.

### «Перестрелка»

Количество играющих: 20—25 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Площадка разделяется линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечаются две линии в 2—3 м от стены зала. Все играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне.

Описание. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу игроки этой команды начинают мячом пятнать игроков, расположенных на противоположной стороне площадки. Игроки этой команды не выходят за пределы поля, стараются избежать попадания мячом. Мяч, отскочивший от площадки или игрока, они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать «противника». Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить игроков противоположной команды.

Правила: 1) запятнанным считается игрок, в которого мяч попадет с лёта; 2) нельзя переступать за линии площадки; 3) ловить мяч разрешается, но если мяч не будет пойман, то игрок считается запятнанным; 4) нельзя бегать с мячом в руках (без мяча можно свободно передвигаться).

Методические указания. В каждой команде следует назначить капитана. Длина поля не должна быть слишком большой, так как это затруднит действия играющих. Способы бросков лучше определить заранее и добиваться их применения. Не бросать мяч сильно, не целиться в голову убегающих.

Варианты: 1) запятнанные переходят в плен между двумя линиями на стороне противника. Их можно выручить, перебросив им мяч; 2) разрешить броски в игроков только из двух-трех точек на средней линии. Игрокам в этих точках мяч можно передавать.

Педагогическое значение. Игра — типичный образец командных игр, в которых необходима высокая согласованность действий участников. Она способствует закреплению и совершенствованию навыков в метании мяча, развитию быстроты, ориентировки и реакции, воспитанию коллективизма и взаимопомощи.

## «Защита укрепления»

Количество играющих: 12—15 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч, три гимнастические палки.

Подготовка. В центре зала чертится круг. Играющие равномерно располагаются за его линией. В центре круга устанавливается «укрепление» — три связанные палки. Выбирается водящий, который становится рядом с «укреплением».

Описание. По сигналу играющие стараются попасть мячом в «укрепление». Водящий мешает этому. Игрок, который попадает в цель, меняется местом с водящим.

Правила. 1) бросать мяч, не заходя за линию круга; 2) водящий не имеет права держать руками укрепление; 3) менять водящего только после того, как «укрепление» будет сбито (или защитник сам уронит его).

Методические указания. Следует регулировать расстояние между укреплением и бросающими в соответствии с возможностями учащихся. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча.

Варианты: 1) вместо «укрепления» ставить в круге несколько булав, которые водящий имеет право устанавливать вновь после падения; 2) водящему защищать играющего, входящего в центр круга.

Педагогическое значение. Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли и передачи мяча, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и решения.

## «Не давай мяч водящему»

Количество играющих: до 10 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; большой мяч.

Подготовка. Играющие образуют круг диаметром в 8—10 м. В центр круга становятся 2—3 водящих. Одному из стоящих по кругу дается мяч.

Описание. По сигналу играющие начинают передавать мяч друг другу. Водящие пытаются перехватить мяч или коснуться его. Если им это удастся, то игрок, допустивший ошибку, занимает место водящего, который переходит в круг.

Правила: 1) водящий имеет право касаться мяча не только в воздухе, но и в руках у играющих; 2) нельзя бегать с мячом в руках; 3) не разрешается перебрасывать мяч через голову водящих.

Методические указания. Необходимо обратить внимание играющих на важность применения отвлекающих движений с мячом и согласованность действий водящих. Чтобы приучить играющих сохранять свое место, можно расставить их по начерченному кругу.

Педагогическое значение. Игра относится к числу подготовительных к баскетболу, ручному мячу. В ней учащиеся осваивают навыки техники и тактики этих игр.

#### «Бой петухов»

Количество играющих: 20—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющих распределяют по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие становятся друг против друга на одной ноге, согнув другую ногу, руки за спину.

Описание. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести из равновесия «соперника», заставив его стать на две ноги. За каждую удачную попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший больше очков.

Правила: 1) нельзя толкать руками; 2) нельзя менять ногу без команды.

Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. В зале нельзя допускать скученности играющих, что может привести к травмированию.

Педагогическое значение. Игра используется главным образом в вводной части урока. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции.

#### «Класс, смирно!»

Количество играющих: 30—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие строятся в одну шеренгу.

Описание. Руководитель подает различные команды. Нужно выполнять те из них, перед которыми будет сказано слово «класс». Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Правило: игрок, не выполнивший команду с предварительным словом, а также тот, кто выполнит команду без предварительного слова, делают шаг вперед.

Методические указания. Нужно делать паузу между следующими друг за другом командами. Игру не обязательно проводить стоя на месте.

Педагогическое значение. Игра помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции.

#### ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5—8-х КЛАССОВ

##### «Борьба в квадратах»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В середине зала чертятся три квадрата,



один размером 10×10 м и два 5×5 м. Все играющие становятся в большой квадрат.

**Описание.** По сигналу начинается борьба. Каждый стремится остаться в большом квадрате. Оказавшиеся за линиями переходят в следующий квадрат. Через определенное время по сигналу руководителя борьба прекращается. Перешедшие в следующий квадрат готовятся там к продолжению борьбы. Выигрывают те, кто сумеет остаться в большом квадрате.

**Правила:** 1) во время борьбы разрешается захватывать «соперника» только за руки и туловище; 2) нельзя нападать на игрока сзади; 3) выбывшим считается тот, кто двумя ногами перейдет через ограничивающие линии.

**Методические указания.** Игра рекомендуется только для мальчиков. Время борьбы нужно строго дозировать (не более 1 мин.). После этого следует перерыв на объяснения и переходы. В каждом квадрате должен быть свой судья. Необходимо требовать от играющих честной борьбы, исключая нападение сзади и вдвоем.

**Вариант:** поочередно вызывать в квадрат одну-две пары. За победу в паре команда получает очко.

**Педагогическое значение.** В игре совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки, воспитывается упорство, решительность, смелость, коллективизм.

#### Встречная эстафета с преодолением препятствий

**Количество играющих:** 20—30 человек.

**Место:** зал, площадка.

**Подготовка.** В 3—4 м от стены на противоположных сторонах зала чертятся две параллельные линии. В середине устанавливается перевернутая гимнастическая скамейка, в 5—6 м от линий ставятся гимнастический конь и козел.

Играющие делятся на 2 команды, которые, в свою очередь, разделяются на две половины. Одна часть команды располагается на одной половине зала, другая — напротив нее (рис. 2).

**Описание.** По сигналу направляющие колонн, расположенных на одной из сторон, начинают бег к противоположной колонне. По пути они перепрыгивают через козла, пробегают по рейке, гимнастической скамейке, подлезают под конем. Затем направляющие касаются очередного игрока на линии старта, который повторяет весь их путь, а сами становятся за последними в колонне. Игра может закончиться, когда все игроки поменяются сторонами или вновь вернуться на свои места.

**Правила:** 1) начинать бег можно только после касания очередного игрока; 2) за нарушение способа преодоления препятствий играющие штрафуются очками.

**Методические указания.** При распределении играющих по командам необходимо учитывать их силы. К судейству

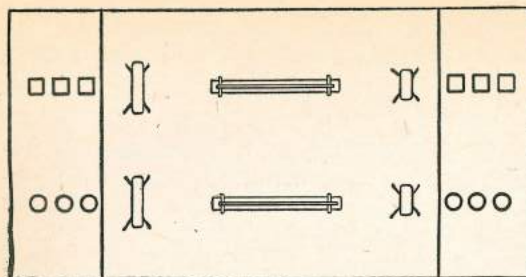


Рис. 2. Встречная эстафета с преодолением препятствий

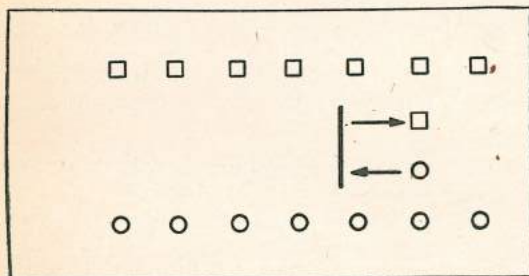


Рис. 3. «Челнок»

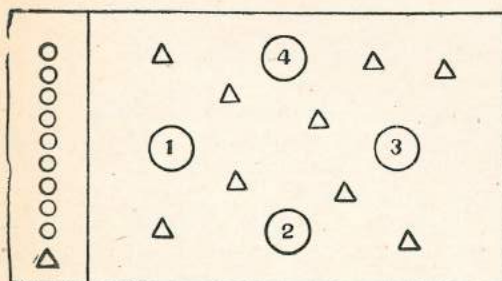


Рис. 4. «Город за городом»

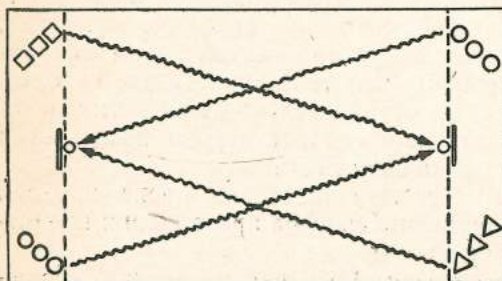


Рис. 5. Эстафета с элементами баскетбола

следует привлечь помощников, которые бы подсчитывали штрафные очки. Можно заранее определить для победителя сумму очков, из которой в дальнейшем вычитать штрафные очки.

Педагогическое значение. В игре совершенствуются навыки преодоления различных препятствий, развивается ловкость, чувство равновесия, координация движений, воспитывается ответственность за свои действия перед коллективом.

#### «Челнок»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В центре зала проводится линия 3—4 м. Играющие, разбившись на две команды, располагаются в двух противоположных шеренгах. Капитаны команд по жребию определяют, какой команде начинать игру (рис. 3).

Описание. Назначенный капитаном игрок со стартовой линии прыгает вперед. На месте приземления по его пяткам судья проводит черту. С этой черты в обратном направлении прыгает игрок другой команды. И так игра

продолжается, пока не прыгнут все участники. Побеждает команда, последний игрок которой перепрыгнет через линию старта. После этого команды меняются ролями.

Правила: 1) при прыжках нельзя наступать на линию; 2) отметка длины прыжка делается по ближайшему касанию к линии старта; 3) каждый имеет право прыгнуть не более одного раза.

Методические указания. Игру лучше проводить на мягком грунте. При проведении игры в зале можно использовать маты. До начала игры полезно повторить технику прыжка с места. Чтобы избежать споров, желательны производить точные измерения с помощью рулетки, метра и пр.

Педагогическое значение. В игре совершенствуется навык прыжка в длину с места. Одновременно развивается сила, прыгучесть, воспитывается сосредоточенность, настойчивость, ответственность за свои действия.

#### «Город за городом»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; лапта и маленький мяч.

Подготовка. В непосредственной близости от стены зала чертится линия «города». В остальной части поля намечается 3—4 круга диаметром 1—2 м.

Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда получает право играть в «городе» и становится за линией, а другая располагается под «городом», в остальной части площадки (но не в кругах). В каждой команде выбирается капитан (рис. 4).

Описание. Капитан команды, играющей в поле, берет мяч и, став в «город», подбрасывает мяч перед собой. Игрок другой команды ударяет по мячу лаптой.

После этого пробивавший выбегает из «города» в первую станцию и, если предоставляется возможность, забегает в остальные станции и возвращается обратно. За это команде начисляется очко.

После удара играющие в поле пытаются поймать летящий мяч. Если это им удается, то команды меняются ролями. Если же поймать мяч нельзя, то игроки стараются запятнать мячом перебегающего игрока. Игра продолжается до тех пор, пока не истечет положенное время или не будет набрано определенное количество очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила: 1) перебежать можно только тогда, когда мяч находится в поле; 2) каждый игрок имеет право на одну подачу мяча, капитан может подавать три раза; 3) игрок, в которого попали мячом во время перебежки, может взять мяч и сразу же запятнать игроков противоположной команды; 4) попадание мячом и ловля «свечи» дают право на переход в «город». Смена про-

дится и в том случае, если у команды в «городе» некому подавать мяч.

**Методические указания.** В игре обязательно использовать помощников — счетчиков очков. Необходимо обратить внимание капитанов команд на правильную расстановку участников в зависимости от их возможностей.

**Педагогическое значение.** Эта игра представляет собой один из вариантов широко распространенной игры в лапту. Ценность ее заключается в активном воздействии на весь двигательный аппарат занимающихся. В игре закрепляются навыки бега, метания и ловли мяча, совершенствуется быстрота, точность и ловкость движений, воспитывается чувство товарищества и коллективизма.

### «Переправа»

**Количество играющих:** 20—30 человек.

**Место и инвентарь:** зал; гимнастические снаряды, набивные мячи.

**Подготовка.** На противоположных сторонах зала чертятся линии «города». Играющие делятся на команды по 6—8 человек. Выбираются капитаны. Каждая команда занимает место в «городе» и получает в свое распоряжение одинаковые средства переправы — скамейки, набивные мячи и пр.

**Описание.** По сигналу все команды начинают переправу на противоположный «берег реки». Для этого используются имеющиеся у них снаряды. При передвижении нельзя касаться пола. Команда, которая быстрее и с меньшими потерями решит эту задачу, выигрывает.

**Правила:** 1) коснувшийся пола выбывает из игры; 2) при переправе все могут помогать друг другу (кроме выбывших из игры).

**Методические указания.** Перед началом игры нужно дать время командам на обдумывание плана своих действий. Выбираемый для игры инвентарь не должен быть слишком тяжелым и громоздким. За каждой командой наблюдает свой судья. В некоторых случаях можно назначить помощников для страховки играющих.

Выбывшие из игры занимают заранее отведенное им место. Они не должны своими подсказками мешать игре.

**Педагогическое значение.** Эта игра типа «задания» очень полезна. Она способствует развитию творческой инициативы, смекалки, взаимопомощи, коллективизма играющих, а также совершенствует равновесие, точность движений и укрепляет силу.

### Эстафета с элементами баскетбола

**Количество играющих:** 30—40 человек.

**Место и инвентарь:** зал, площадка; несколько баскетбольных мячей.

**Подготовка.** Играющие разделяются на несколько команд и располагаются в колоннах на противоположных сторонах площадки. Каждая команда получает мяч (рис. 5).

**Описание.** По команде направляющие быстро ведут мяч к противоположному щиту и бросают в кольцо. Подбрав отскочивший мяч, они ведут его обратно и передают следующему участнику, а сами становятся за последним игроком в колонну. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету и наберет наибольшее количество очков.

**Правила:** 1) ведение начинается только с линии площадки; 2) очко засчитывается за попадание мяча в кольцо; 3) за нарушение правил ведения и передвижения с мячом назначается штрафное очко.

**Методические указания.** Эстафету можно использовать при изучении ведения и бросков мяча в кольцо. Бросающим мяч в кольцо можно разрешать несколько попыток. За каждой командой должен наблюдать судья — счетчик очков. Способ выполнения передач и бросков мяча должен быть обусловлен.

**Педагогическое значение.** Эстафета способствует закреплению навыков ловли, передачи, ведения и бросков мяча в кольцо.

#### «Борьба за мяч»

**Количество играющих:** около 20 человек.

**Место и инвентарь:** зал, площадка; большой мяч.

**Подготовка.** Для игры используется разметка баскетбольного поля. Играющие делятся на две команды. Каждая команда надевает майки или повязки одного цвета.

**Описание.** По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, овладевшая мячом, старается сохранить мяч у себя и сделать при этом возможно больше передач. Другая команда стремится отобрать мяч и не дать сделать много передач. Овладев мячом, эта команда, в свою очередь, старается сохранить мяч в своих руках. Игра продолжается определенное время или до указанного количества очков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Правила:** 1) с мячом не разрешается делать больше 3 шагов и заступать за линии площадки; 2) игроков нельзя задерживать руками, толкать и пр.; 3) перехваченный мяч вводится в игру из-за линий; 4) нельзя передавать мяч между одними и теми же игроками более двух раз; 5) при каждой новой передаче капитан команды обязан назвать счет.

**Методические указания.** При большом количестве играющих нужно создать четыре команды, играющие на своих половинах поля. Судят игру помощники, а руководитель следит за счетом и временем игры. Организуя действия играющих, важно обратить их внимание на правильную игру в защите, основанную на держании одного определенного игрока.

**Педагогическое значение.** Игра является подготовительной к баскетболу и ручному мячу. Занимающиеся усваивают технические и тактические элементы этих спортивных игр.

#### ИГРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9—10-х КЛАССОВ

##### «Круговая эстафета»

**Количество играющих:** 15—20 человек.

**Место:** зал, площадка.

**Подготовка.** В середине площадки намечается коридор шириной 5—6 м. На расстоянии 8—10 м от коридора устанавливаются четыре стойки для игроков. Команды располагаются в колоннах напротив друг друга (рис. 6).

**Описание.** По сигналу руководителя направляющие обеих команд занимают место на линии старта. По команде «Марш!» они начинают бег до стойки, оббегают ее и направляются в противоположную сторону. Обогнув вторую стойку, они вбегают в коридор, где передают эстафету очередному участнику. Выигрывает команда, которая раньше закончит бег.

**Правила:** 1) передавать эстафету только в коридоре; 2) нельзя держаться на повороте за стойки и мешать пробегающему участнику.

**Методические указания.** Необходимо следить за правильностью передачи эстафеты. Следует менять направление бега играющих.

**Педагогическое значение.** В игре совершенствуются специальные легкоатлетические навыки (передача эстафеты и бег по дистанции), развивается сила и быстрота, воспитывается ориентировка и точность движений.

##### «Преследователи»

**Количество играющих:** 15—20 человек.

**Место:** зал, площадка.

**Подготовка.** Играющие подразделяются на несколько команд, каждая из которых выстраивается в колонну. На площадке размечаются места старта каждой команды (рис. 7).

**Описание.** По команде направляющие каждой команды начинают бег по часовой стрелке. При этом каждый старается догнать и запятнать впереди бегущего. Обежав круг, направляющие касаются очередных участников, которые продолжают состязание. Выигрывает команда, игрок которой первым догонит впереди бегущего «соперника».

**Правила:** 1) не начинать бег до касания; 2) нельзя мешать бегущим игрокам других команд; 3) при беге строго соблюдать разметку дистанции.

**Методические указания.** Путь движения играющих лучше обозначать с помощью каких-нибудь предметов (стоек, набивных мячей). В ожидании старта очередной участник должен

располагаться за второй линией. Если силы команд равны и догнать никого не удается, то игру следует прервать, сделав паузу для отдыха.

Педагогическое значение. Игра способствует совершенствованию быстроты бега и выносливости, воспитывает ответственность перед коллективом за свои действия.

### Перетягивание каната

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; канат.

Подготовка. В середине зала чертятся линия старта и две линии финиша, отстоящие от линии старта на 1—2 м.

Играющие подразделяются на две команды в строгом соответствии со своей силой и возможностями (рис. 8).

Описание. Играющие берут канат и становятся по обе стороны линии старта. Причем отметка на канате находится строго на линии старта. По команде играющие стараются перетянуть «противников» на свою сторону. Выигрывает команда, которая за

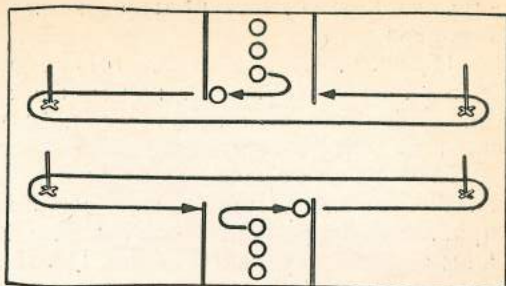


Рис. 6. Круговая эстафета

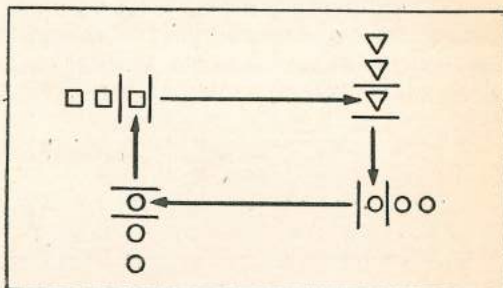


Рис. 7. «Преследователи»

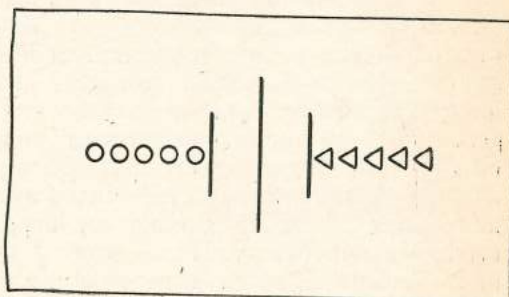


Рис. 8. Перетягивание каната

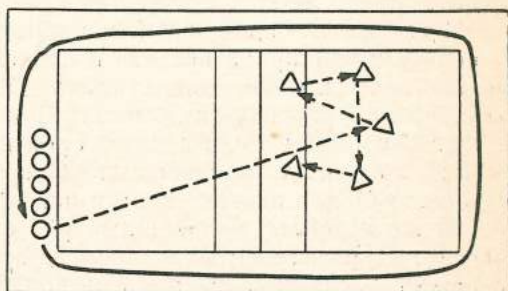


Рис. 9. Лепта волейболистов

«время» игры сумеет большее количество раз перетянуть «противника».

Правила: 1) тянуть только по команде руководителя; 2) игра останавливается, как только отметка на канате пересечет линию финиша одной из команд; 3) нельзя резко отпускать канат в момент перетягивания.

Методические указания. Большое значение имеет подбор состава команд и назначение хорошего капитана, который правильно бы расставил участников. Играющие обязательно должны быть в спортивной обуви. После каждой попытки нужно делать маленькую паузу, чтобы выполнить несколько упражнений на расслабление.

Педагогическое значение. Игра способствует развитию силы, укрепляет чувство товарищества и коллективизма. Ее можно проводить как на учебных занятиях, так и на перемене, физкультурных праздниках и т. д.

### «Лапта волейболистов»

Количество играющих: 12—20 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка; волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, одна из которых становится подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольных площадок (рис. 9). По сигналу первый игрок подает мяч условленным способом на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач мяча за время бега игрока, подававшего мяч. Как только он вернется на свое место, розыгрыш мяча прекращается и мяч передается очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается сумма очков, начисляемых за каждую передачу, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой сумеют набрать больше очков.

Правила: 1) подавать мяч только по сигналу; 2) бегущий игрок не имеет права вбегать в пределы площадки и для изменения направления захватывать игроков противоположной команды, дотрагиваться до мяча; 3) для выполнения подачи дается две попытки. Если после второй попытки мяч не будет правильно подан, то противоположной команде начисляется 5—10 очков; 4) при пасовке нельзя повторно передавать мяч одним и тем же игрокам; мяч каждый раз следует посылать другому игроку; 5) розыгрыш мяча прекращается после завершения перебежки, после падения мяча на пол и после технической ошибки, допущенной при передаче мяча.



**Методические указания.** Игру можно использовать после того, как занимающиеся овладеют техникой подачи и передачи мяча. Можно играть не только на волейбольной площадке, но и в необорудованном помещении. Для ведения игры обязательно выделить счетчика очков. Способ подачи и передачи мяча необходимо обусловить заранее.

**Педагогическое значение.** Игра способствует закреплению и совершенствованию технических приемов игры в волейбол, содействует развитию быстроты действий и скорости бега, воспитывает собранность и ответственность перед командой за свои действия.

### Прыгуны

**Количество играющих:** 20—40 человек.

**Место и инвентарь:** зал, площадка; стойки и планки для прыжков.

**Подготовка.** Из играющих создаются две команды, игроки которых имеют различия в форме. Команды выстраиваются перед местом для прыжков (рис. 10).

**Описание.** По сигналу прыжки начинают первые участники из каждой команды. Они должны преодолеть установленную высоту, чтобы участвовать в дальнейшем соревновании. Каждый выполняет две попытки в общем потоке. Если в одной из попыток высота будет взята, то участник продолжает соревнование.

При выполнении прыжка начисляются очки за правильность отталкивания и приземления. За отталкивание от линии «3» — 3 очка, от линии «2» — 2 очка, от линии «1» — одно (в соответствии с разметкой). То же самое за приземление. В лучшем случае за прыжок участник может получить 6 очков. Игру проводят либо до условленной суммы набранных очков, либо до определения наибольшего количества оставшихся участников.

**Правила:** 1) все прыжки выполняются определенным способом, по сигналу; 2) не взявшие высоту выбывают из соревнования.

**Методические указания.** Необходимо четко разметить места отталкивания и приземления. Очередной прыжок выполнять только после полной подготовки места соревнования. К судейству привлекаются несколько человек: счетчиков очков, судей у линий, у планки и в яме для прыжков.

**Педагогическое значение.** Основное назначение этой игры — закрепление навыков легкоатлетических прыжков в высоту, воспитание умения соревноваться и помогать коллективу в достижении победы.

### «Защита ворот»

**Количество играющих:** 26 человек.

**Место и инвентарь:** зал, площадка; стойки для прыжков, мяч для игры в гандбол.

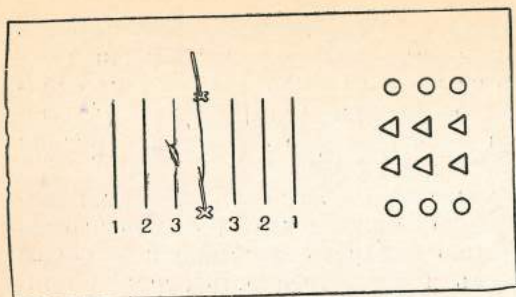


Рис. 10. Прыгуны

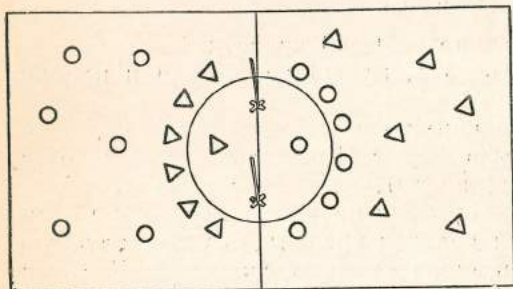


Рис. 11. Защита ворот

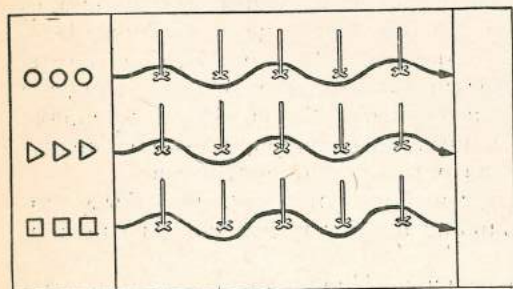


Рис. 12. Эстафета лыжников

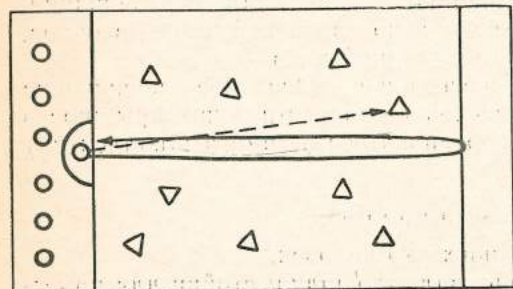


Рис. 13. «Снайперы»

Подготовка. В центре площадки чертится круг радиусом 6 м. Через него намечается средняя линия, которая делит площадку пополам. В центре круга на расстоянии 3 м одна от другой устанавливаются стойки для прыжков. Играющие распределяются по командам. Каждая команда состоит из 13 человек — одного вратаря, 6 нападающих и 6 защитников. Команды по жребию выбирают половину поля и начало игры. Каждая команда на своей половине поля оставляет 6 нападающих, а на сторону противника отправляет вратаря и 6 защитников. Вратарь занимает место в воротах, а защитники располагаются по радиусу круга (рис. 11).

Описание. По сигналу команда, владеющая мячом, начинает атаку. Передавая мяч и передвигаясь, нападающие стараются забросить мяч в ворота. Защитники мешают им и, перехватив мяч, передают его на противоположную сторону своим нападающим. Те, в свою очередь, начинают атаку ворот противника. Игра продолжается до определенного времени или счета очков.

**Правила:** 1) нельзя заходить за среднюю линию, за пределы площадки и в центральный круг; 2) не разрешается держать мяч больше 3 сек. и бежать с ним больше 3 шагов; 3) запрещается задерживать, толкать игроков, вырывать у них мяч из рук. За все эти нарушения у команды, владевшей мячом, мяч отбирается и передается нападающим противоположной команды, а защищавшаяся команда наказывается свободным броском с места нарушения (при этом защитники не могут располагаться ближе чем в 3 м от мяча).

**Методические указания.** Количество играющих может быть различно. На первых этапах обучения желательнее проводить игру в малочисленных командах. Причем нападающих должно быть больше, чем защитников. В дальнейшем это соотношение постепенно уравнивается.

**Педагогическое значение.** Игра используется в занятиях по ручному мячу. Она содействует закреплению и совершенствованию элементов техники и тактики этой спортивной игры. Этот вариант игры можно проводить в малых залах, причем в нем одновременно может участвовать почти полкласса.

#### Эстафета лыжников

**Количество играющих:** 15—20 человек.

**Место и инвентарь:** зал, площадка; стойки.

**Подготовка.** Размечаются линии старта и финиша. В середине площадки устанавливается несколько специальных стоек (по 5 для каждой команды) на расстоянии 2—3 м одна от другой. Играющие распределяются по командам (из 3 человек каждая) и становятся за линию старта (рис. 12).

**Описание.** По сигналу направляющие бегут, обегая каждую стойку, к линии финиша и возвращаются обратно. На линии старта их за пояс берут вторые номера команды. Теперь эту дистанцию они преодолевают вдвоем, затем втроем. Вернувшись на линию старта в третий раз, они быстро изменяют построение: двое принимают положение упора лежа, а третий берет их за голенистые суставы. В таком положении они продвигаются в коридоре между стойками до линии финиша. Здесь они вновь изменяют положение: двое крайних переносят повисшего между ними среднего участника. Выигрывает команда, первой закончившая дистанцию и получившая меньше штрафных очков.

**Правила:** 1) нельзя сбивать стойки и нарушать построение; 2) не разрешается начинать и заканчивать бег преждевременно — до прихода партнера и до пересечения линий. За все эти нарушения начисляются штрафные очки.

**Методические указания.** Игру лучше проводить на местности, на склоне. В качестве стоек могут быть использованы ветки деревьев. Расстояние между стойками может быть изменено в соответствии с подготовленностью участников. Расстояние между линией старта и финиша не должно быть более 20 м.

К судейству привлекаются помощники, подсчитывающие ошибки каждой команды.

Педагогическое значение. Игра способствует приобретению необходимых лыжнику двигательных качеств, выносливости, быстроты и силы, воспитывает настойчивость в преодолении трудностей, коллективизм и согласованность действий. Игра может применяться в подготовительном периоде тренировки юных лыжников.

### «Снайперы»

Количество играющих: 15—20 человек.

Место и инвентарь: зал, специально оборудованная площадка; футбольный мяч.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки (на расстоянии не более 30 м) намечаются две параллельные линии. На линии «города» отмечается место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых занимает место в «городе», другая — в поле. Команде в «городе» дается мяч (рис. 13).

Описание. По сигналу один из играющих с места подачи ударом отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующей в поле, принимают этот мяч и ударом по мячу ногой стараются запятнать перебегающего участника. Если последнему удастся пробежать незапятнанным, то его команда получает очко. В противном случае команды меняются местами. Выигрывает команда, которая сумеет за определенное время набрать больше очков.

Правила: 1) мяч при подаче должен лететь с невысокой траекторией и обязательно удариться в поле; 2) не разрешается останавливать мяч руками; 3) нельзя мешать перебегающему игроку; 4) перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле. Обратный он может вернуться только после пересечения линии противоположного «города»; 5) мяч, вышедший за пределы поля или в «город», переходит к другой команде; 6) игрок, не подавший мяч, лишается перебежки. После двух неудачных подач команды меняются ролями.

Методические указания. Игра проводится в специально оборудованном помещении с защищенными окнами или на площадке. Удары по мячу, остановки должны проводиться определенным способом.

Педагогическое значение. Игра способствует совершенствованию техники игры в футбол, развивает быстроту, смелость, решительность действий.

## БАСКЕТБОЛ

## СУЩНОСТЬ ИГРЫ И КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ

Игра в баскетбол весьма популярна во многих странах мира и в Советском Союзе. Сущность ее состоит в том, что две команды по 5 человек стремятся, передавая мяч руками, преодолеть сопротивление противника и забросить как можно больше мячей в специальную корзину за установленное правилами время. При этом каждая команда, защищая свою корзину, оказывает активное сопротивление противнику. Выигрывает команда, на счету которой к концу игры окажется больше очков.

Игры, подобные баскетболу, были у разных народов в глубокой древности. Однако датой рождения баскетбола принято считать 1891 г. Ее автором является преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа (США) Джеймс Нейсмит.

Вначале эта игра проводилась двумя командами по 9 человек и мяч забрасывался руками в обычную корзину, прикрепленную на балконе на высоте 10 футов (около 305 см).

Постепенно правила игры изменились, игра распространилась и стала культивироваться во многих странах. В 1933 г. представители стран, в которых баскетбол был популярен, собрались в Швейцарии и создали Международную любительскую федерацию по баскетболу (ФИБА), которая разработала единые правила и стала проводить международные соревнования: олимпийские игры, первенства мира, континентов и др.

В настоящее время в баскетбол играют на всех пяти континентах. Среди мужских команд сильнейшими являются баскетболисты США и Советского Союза. Серьезную конкуренцию им в настоящее время составляют спортсмены Бразилии, Аргентины, Югославии, Чехословакии и др. Быстрыми темпами развивается баскетбол в Азии и некоторых странах Африки. Сильнейшими среди женских команд являются баскетболистки СССР.

В нашей стране в баскетбол начали играть в 1906 г. Первые команды были созданы обществом «Маяк» в Петербурге. Широкого распространения в царской России эта игра не получила. Подлинное развитие баскетбола началось после Великой Октябрьской социалистической революции. В 1920 г. баскетбол вводится как самостоятельный предмет в физкультурных учебных заведениях, включается в программу физкультурных праздников, используется как средство физической подготовки в системе Всевобуча.

В 1922 г. были разработаны правила игры. В баскетбол стали играть не только в Российской Федерации, но и в Средней Азии, на Украине, в Закавказье.

Первое крупное соревнование в нашей стране по баскетболу было проведено во время Всесоюзного праздника физкультуры 1923 г. в Москве.

С этого времени игра в баскетбол быстро распространяется и развивается, начинает оформляться советская школа баскетбола. К 1939 г. стало ясно, что для дальнейшего развития техники и тактики игры необходимо радикально изменить ее правила. Это диктовалось еще и тем, что правила игры в нашей стране существенно отличались от международных.

Новые правила введены с января 1939 г. Первым крупным соревнованием, проведенным по новым правилам, был матч 8 городов в 1941 г. (Ленинград), в котором кроме мужских команд Москвы, Ленинграда, Тбилиси, Баку, Одессы участвовали сборные команды Тарту, Риги, Каунаса, имевшие большой опыт международных встреч.

Этот матч показал, что за период с 1917 по 1941 г. советские баскетболисты создали свою школу игры, отличающуюся быстротой атак и активной игрой в защите. Однако стало ясно, что нужно еще много работать.

Великая Отечественная война приостановила развитие баскетбола.

Только в 1944 г. было проведено одиннадцатое первенство страны (в Тбилиси).

Наиболее бурный рост мастерства советских баскетболистов отмечается с 1946 г. В 1947 г. баскетболисты Советского Союза вступают в Международную федерацию баскетбола (ФИБА) и принимают участие в пятом первенстве Европы (мужская сборная), которое с успехом выигрывают. В дальнейшем наши баскетболисты и баскетболистки участвуют во всех международных соревнованиях: первенствах Европы и мира, Кубке европейских чемпионов, олимпийских играх (с 1952 г.) и др.

В Олимпийских играх 1952, 1956, 1960, 1964 гг. мужская сборная СССР занимала вторые места после сборной команды США, а в 1968-м — третье место. В 1967 г. женская и мужская сборные команды СССР завоевали титул чемпиона на первенстве мира.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

В баскетболе применяются разнообразные приемы, которые в зависимости от техники выполнения классифицируются по разделам и группам на основании сходных признаков.

Различают технику игры в нападении и в защите. Каждый из этих разделов состоит из приемов, которые, в свою очередь, раз-

деляются на способы, выполняемые в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке).

Техника выполнения отдельных способов передач, бросков, ведения и др. постоянно изменяется с развитием игры. В настоящее время увеличивается быстрота, совершенствуется точность выполнения приемов.

#### ТЕХНИКА ИГРЫ В НАПАДЕНИИ

В нападении применяются следующие приемы: передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, ведение мяча и финты.

**Передвижение, прыжки, остановки и повороты.** Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Но, прежде чем раскрывать способы их выполнения, необходимо остановиться на исходном положении баскетболиста (стойке), из которого он начинает действовать.

Перед выполнением любого приема баскетболист занимает наиболее устойчивое положение, в котором ноги согнуты, ступни расставлены параллельно на ширину плеч или одна выставлена вперед, туловище слегка наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.

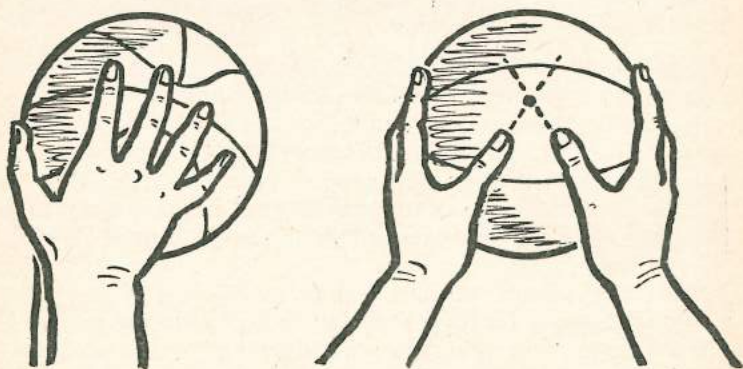


Рис. 1. Способы держания мяча

Большое значение в технике выполнения различных приемов игры с мячом имеет держание мяча (рис. 1). При бросках двумя руками не следует касаться мяча всей площадью ладоней, мяч нужно удерживать кончиками пальцев (рис. 2), что позволит лучше управлять мячом и добиваться большей точности попадания.

**Передвижение** осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега баскетболист ставит ногу на всю

стопу или перекатом с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняется коротким шагом, нога ставится на переднюю часть стопы.

Прыжки выполняются толчком двумя ногами (с места и в движении) и одной (в движении). Для выполнения прыжков в движении баскетболист последний шаг делает шире. При прыжке толчком одной ноги он резко выносит маховую ногу, согнутую в колене, вверх, а при прыжке толчком двумя ногами подставляет

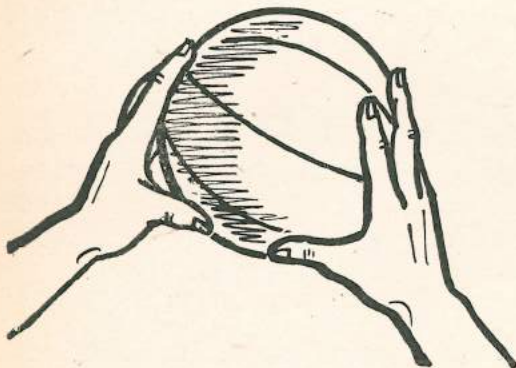


Рис. 2. Расположение пальцев на ловле при бросках двумя руками

маховую ногу к опорной и одновременно отталкивается двумя ногами вверх. Перед толчком ноги всегда согнуты. Важно отталкиваться быстро и энергично. Прыжки в длину применяются значительно реже.

Остановки выполняются прыжком и двумя шагами. В первом случае перед остановкой игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, наклоняет

туловище назад и приземляется на обе ноги или на одну. При остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает опорную ногу. Тяжесть тела он старается перенести назад, вынося вперед при втором шаге почти прямую ногу (рис. 3). Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

Повороты выполняются с мячом и без мяча, в опорном положении и в воздухе. Повороты с мячом согласно правилам игры можно выполнять стоя на одной ноге и отталкиваясь другой. Они позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля противника, изменить направление атаки или обыграть защитника. Повороты выполняются вперед и назад из различных исходных положений по отношению к противнику, на любое количество градусов, напереди и сзади стоящей ноге.

Наиболее часто применяются повороты вперед и назад на сзади стоящей ноге на  $180^\circ$  (рис. 4), а также повороты вперед и назад напереди стоящей ноге на  $180^\circ$  (рис. 5).

**Ловля мяча** выполняется одной рукой и двумя руками на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже), в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке). Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площад-



ке и отскочивший от нее, без сопротивления и с сопротивлением противника. Наиболее надежна ловля мяча двумя руками.

Ловля мяча, летящего на средней высоте. Этот способ ловли встречается чаще других. Техника его состоит в том, что игрок выставляет навстречу летящему мячу выпрямленные, слегка расслабленные руки с кистями, раскрытыми в виде воронки. В момент соприкосновения пальцев с мячом он сгибает руки, обхватывает мяч с двух сторон и подтягивает к туловищу, занимая исходное положение для последующих действий.

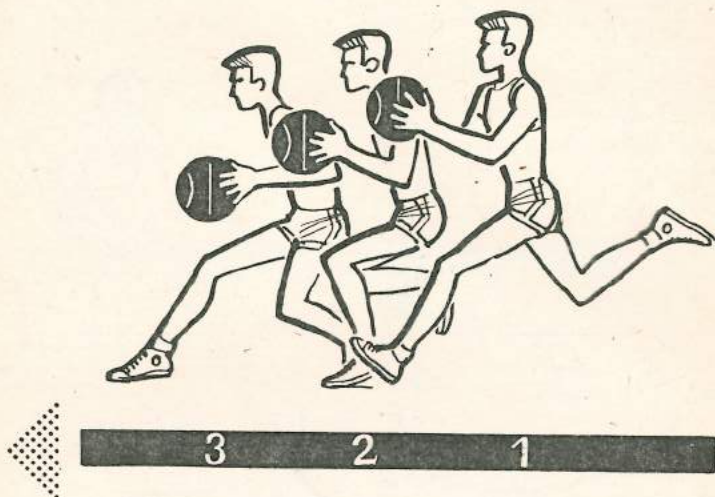


Рис. 3. Остановка двумя шагами

Ловля мяча, летящего высоко. Техника ловли зависит от высоты полета и крутизны траектории. Если мяч летит с крутой траекторией или падает сверху вниз (после отскока от щита), то руки вытягиваются вверх, кисти раскрываются и разгибаются. Если мяч летит по более прямой траектории, то руки поднимаются вверх-вперед или вперед-в сторону (мяч летит в стороне), кисти раскрыты, ладони обращены вперед. Во всех случаях, как только мяч касается пальцев, руки для амортизации отводятся назад, захватывают мяч и опускаются вниз. Сложнее всего ловить мячи в прыжке. Этот способ ловли приходится применять чаще всего в борьбе после неудачного броска в корзину.

Ловля мяча, летящего низко. Этот способ встречается реже других. Чтобы поймать мяч, летящий ниже коленей, игроку нужно наклониться вперед, согнуть ноги, руки с раскрытой кистью опустить вниз. Как только мяч коснется пальцев, игрок захватывает его кистями и поднимает вверх в исходное положение перед грудью. Разновидностью ловли низко летящих мячей является ловля с полупрыжка, т. е. сразу после отскока от пло-

щадки. Для ловли такого мяча игрок, рассчитав место его приземления, наклоняется, двумя руками захватывает мяч с внешних сторон, выпрямляется и подтягивает мяч к груди.

Сложнее всего ловля мяча одной рукой. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Общие принципы техники ловли одной рукой те же, что и ловли двумя руками. Различают ловлю мяча одной рукой с поддержкой (мяч, остановленный одной рукой, другая рука подхватывает снизу) и без поддержки.



Рис. 4. Поворот на сзади стоящей ноге



Рис. 5. Поворот на впереди стоящей ноге

**Передачи мяча.** В баскетболе применяются различные способы передач мяча партнеру. Их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой.

Передачи мяча выполняются без отскока и с отскоком от площадки, с места, в движении, с прыжком, с прыжком и поворотом в воздухе, при встречном передвижении игроку, двигающемуся впереди, с низкой и высокой траекторией. Точность и своевременность передач — необходимое условие их выполнения. Решающее значение в технике передач имеет активное движение кистью.

Передачи мяча двумя руками выполняются: от груди, сверху и снизу.

Передача двумя руками от груди (рис. 6) — основной способ взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, заняв стойку для игры, держит мяч двумя руками перед грудью. При

этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз. Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение вниз-назад-вверх, кисти разгибаются. Затем руки резко выпрямляются, толкая мяч от груди в направлении цели. Бросок заканчивается активным сгибанием кистей и разгибанием ног.

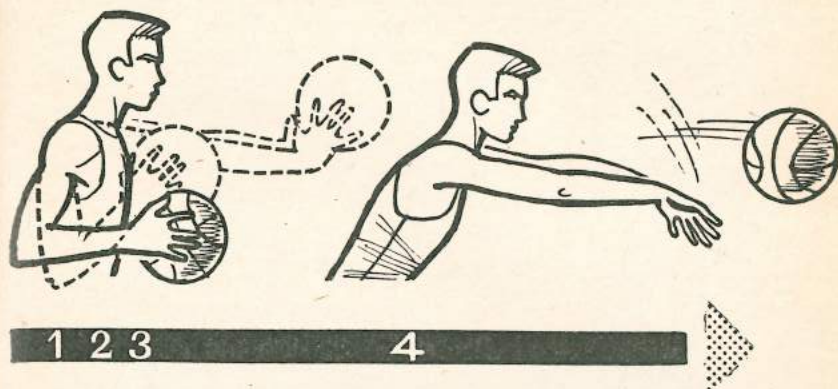


Рис. 6. Передача мяча двумя руками от груди

Передача двумя руками сверху (рис. 7) применяется в тех случаях, когда противник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч сверху, руки слегка согнуты, ноги на ширине плеч согнуты и расставлены параллельно или одна впереди. Для выполнения передачи игрок

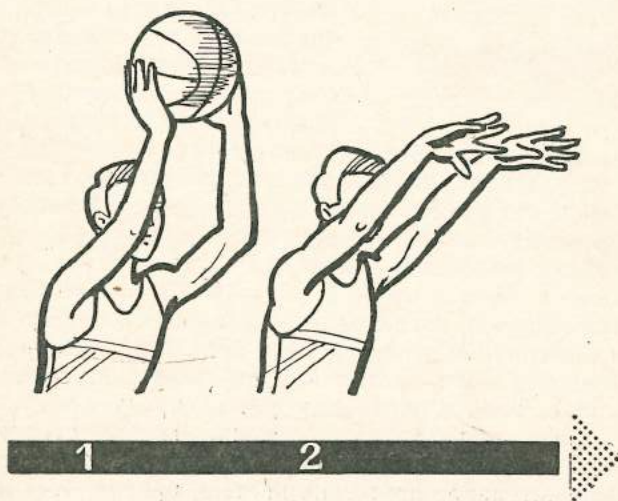


Рис. 7. Передача мяча двумя руками сверху

делает небольшой замах назад, затем, разгибая ноги, активным движением рук вперед с захлестывающим движением кистей направляет мяч партнеру.

Передача двумя руками снизу применяется, когда противник находится близко и мешает сделать передачу сверху или когда у нападающего нет времени для применения другого способа. В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Делая замах, он отводит руки с мячом назад к бедру сзади стоящей ноги. Затем маховым движением рук вперед с одновременным шагом сзади стоящей ноги игрок посылает мяч в нужном направлении, делая активное движение кистями в момент, когда руки доходят до уровня пояса. Этим способом мяч передается на короткое расстояние непосредственно из рук в руки.



Рис. 8. Передача мяча крюком

Передачи мяча одной рукой выполняются: от плеча, сверху (крюк), снизу, сбоку.

Передача мяча одной рукой от плеча выполняется быстро и на любое расстояние. Из исходной стойки игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на раскрытую правую ладонь (при передаче справа) к правому плечу. Одновременно он поворачивает в ту же сторону туловище и сгибает ноги. Закончив замах, отпускает левую руку и, выпрямляя правую, с захлестывающим

движением кисти и поворотом туловища направляет мяч к цели. При этом он разгибает ноги. Если мяч нужно передать на дальнейшее расстояние, то рука с мячом при замахе отводится над плечом дальше назад, а сзади стоящая нога при выпуске мяча из рук резким толчком выносится вперед.

Передача мяча одной рукой сверху (крюком) (рис. 8) применяется, когда противник подошел близко и поднял руки. Для выполнения этой передачи правой рукой игрок, повернувшись левым боком к противнику, опускает руки с мячом вниз-вправо, сгибает ноги и переводит мяч на правую руку, которая, описывая круг, продолжает движение вниз-в сторону-вверх. Когда рука с мячом достигнет вертикального положения, игрок, сделав заключительное движение кистью, бросает мяч и переносит тяжесть тела на левую ногу.

Передача одной рукой снизу выполняется аналогично передаче двумя руками, но при замахе мяч переключается на бросающую руку, которая отводится назад, а затем резким движением выносится вперед. Высота траектории полета мяча зависит от момента выпуска: чем раньше выпущен мяч с руки, тем ниже траектория полета. Эта передача выполняется на близкое расстояние под руками противника.

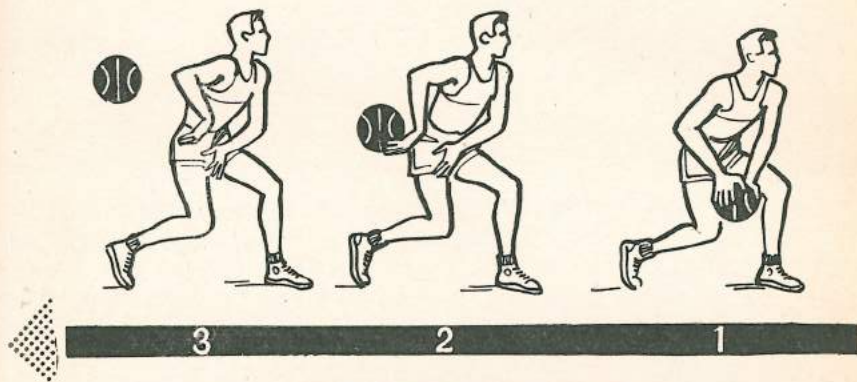


Рис. 9. Передача мяча снизу назад

Передача одной рукой сбоку имеет много общего с передачей мяча снизу. Для ее выполнения игрок делает замах, отводя руку с мячом в сторону-назад и одновременно поворачивая туловище. Затем обратным движением руки параллельно площадке выпускает мяч, направляя его полет кистью. Эта передача выполняется для обыгрывания близко подошедшего защитника справа или слева от него.

Кроме перечисленных способов в ходе игры при активных действиях защитников применяются различные скрытые передачи мяча: одной рукой за спиной, одной рукой снизу-назад (рис. 9), под рукой, назад над плечом и др.

**Броски в корзину.** Окончательные усилия нападающей команды направлены на то, чтобы одному из игроков создать условия для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры. В современном баскетболе команда в среднем 65—70 раз бросает мяч в корзину противника.

Броски выполняются с коротких (до 3 м), средних (3—7 м) и дальних (свыше 7 м) дистанций. Если игрок находится напротив корзины или недалеко от лицевой линии, то ему целесообразно бросать мяч непосредственно в корзину. Если же он расположен по отношению к щиту под углом 15—45°, то лучше бросать мяч в корзину с отскоком от щита.

Броски в корзину выполняются одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают: бросок от груди, сверху и

снизу (в движении). Броски одной рукой: от плеча, сверху, крюком и снизу. Последнее время все чаще применяются броски сверху вниз и добивание мяча. Все броски могут выполняться с места, в движении, в прыжке, с поворотом стоя спиной к корзине и в прыжке с поворотом в воздухе. Точность попадания зависит от правильности держания мяча и движения рук (руки), от выпуска мяча в наивысшей точке и активности движения кистью в заключительной фазе броска (рис. 10).



Рис. 10. Конечное положение кисти при броске мяча в корзину

Бросок одной рукой от плеча часто применяется в современном баскетболе при атаке корзины с дальних и близких дистанций. При атаке с дальних дистанций бросок выполняется в опорном положении. Перед броском согнутые ноги ставятся параллельно или одна нога выставляется вперед (правая при броске правой рукой), мяч выносится к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающая рука опускается. Затем ноги разгибаются, рука с мячом выпрямляется вверх и активным движением кисти мяч направляется в корзину.

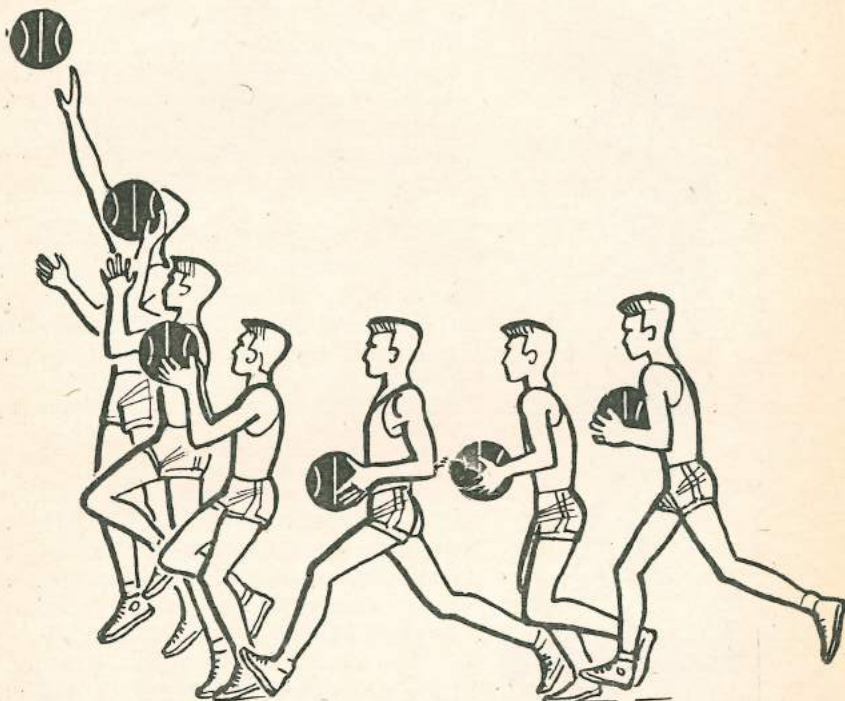
При атаке корзины с близкой дистанции, как правило, применяется бросок от плеча после ловли мяча в движении или после ведения. Поймав мяч при шаге правой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на бросающую руку. Затем он энергично отталкивается левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляет и кистью направляет мяч в корзину. Маховую ногу, согнутую в колене после толчкового движения, игрок свободно опускает вниз, приземляясь на толчковую ногу (рис. 11).

Бросок одной рукой сверху в прыжке в настоящее время стал основным способом атаки корзины с различных дистанций. Он выполняется с места и в движении. При выполнении броска в прыжке с места игрок, стоя в исходном положении (ноги на ширине плеч), поднимает мяч вверх, переводит его на бросающую руку, прыгает вверх и, достигнув высшей точки полета, активным движением кисти направляет мяч в цель (рис. 12).

Техника выполнения этого броска осложняется переходом в исходное положение после ведения или ловли мяча в движении. Поймав мяч, игрок делает стопорящий шаг одной ногой, затем приставляет другую ногу и прыгает вверх. Очень важно бросать мяч быстро, выпускать его в наиболее высшей точке активным движением кисти, стараясь возможно меньше выносить руку с мячом вперед. Чтобы обыграть высокого защитника при этом

броске, следует сильно отклонить туловище назад, чтобы затруднить блокирование мяча.

Бросок одной рукой крюком труден, но весьма эффективен против активного противодействия противника. Мяч, брошенный этим способом, трудно перехватить, так как он выпускается в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника.



6 5 4 3 2 1

Рис. 11. Бросок в корзину одной рукой от плеча в движении

Центровые игроки применяют бросок крюком с поворотом, стоя в исходном положении спиной к щиту.

Различают два варианта броска:

а) располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на бросающую руку, которая продолжает движение в сторону-вверх. Одновременно с замахом он, согнув в колене правую ногу (при броске справа), выносит ее вперед-вверх, левой отталкивается вверх, а когда прямая рука окажется над головой, выпускает мяч;

б) то же, но, прежде чем выпустить мяч, игрок поворачивает туловище к цели, а замах выполняет прямой рукой вниз-назад-вверх. На рис. 13 показан бросок крюком с поворотом.

Бросок одной рукой снизу применяется с близких дистанций в движении против защитника, блокирующего мяч

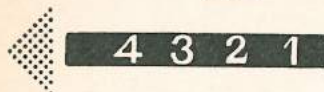


Рис. 12. Бросок в корзину одной рукой в прыжке

сверху. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперед и в момент достижения наивысшей точки выпускает мяч с руки, которая кратчайшим путем поднимается снизу вверх (рис. 14). После этого он приземляется на маховую ногу. Этот бросок можно выполнить с затяжным прыжком с согнутыми ногами.

Бросок двумя руками сверху выполняется аналогично броску одной рукой. Различие состоит в том, что мяч поднимается над головой обеими руками, согнутыми в локтевых суставах, кисти обхватывают мяч так, что большие пальцы направлены друг к другу, а остальные вверх.

Бросок двумя руками снизу в ходе игры чаще всего выполняется при стремительных проходах под щит. Техника его выполнения не отличается от техники броска одной рукой снизу, только мяч выпускается двумя руками.

Бросок двумя руками от груди применяется редко. Он выполняется аналогично соответствующей передаче, но после замаха руки разгибаются вверх-вперед (рис. 15).

Броски сверху вниз выполняются двумя руками и одной рукой в высоком прыжке. Когда руки (рука) с мячом находятся выше корзины, игрок активным движением кистей направляет его вниз (рис. 16).

Добивание мяча выполняется одной (двумя) руками в прыжке, после того как мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Прыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть руки, слегка согнутой в локте, и толкает его в корзину.

Броски сверху вниз и добивание мяча имеют большое значение во время активной борьбы с противником под щитом.

**Ведение мяча.** Под ведением мяча понимается передвижение игрока с последовательными толчками мяча в пол одной рукой. Различают два способа ведения мяча: высокое и низкое.



При высоком ведении игрок в исходном положении для игры, разгибая руку с широко расставленными пальцами, толкает мяч под острым углом в направлении движения. Пробежав несколько шагов вперед, он встречает отскочивший мяч кистью, сгибает руку в локте, не дав ему подняться выше пояса, и снова толкает его в пол. При низком ведении игрок больше сгибает ноги, частыми толчками кистью направляет мяч в пол и встречает не выше колена.

Эффективнее высокое и низкое ведение, выполняемое без зрительного контроля, с изменением направления и скорости. Для обводки противника применяется ведение с переводом мяча за спиной (рис. 17), ведение с изменением скорости и направления. Для изменения направления передвижения при ведении мяча кисть накладывалась на боковую (противоположную по отношению к новому направлению движения) поверхность мяча, одновременно туловище наклоняется в сторону поворота, а мяч переводится с одной руки на другую. При обводке противника мяч прикрывается туловищем, а ведение осуществляется рукой, дальней от противника.

**Финты.** Финт — это сложное действие, состоящее из нескольких приемов игры. Применяя различные приемы в определенном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единоборстве. Выполнение финтов — это тонкое искусство, основанное на быстроте действий, умении быстро переключаться с одного движения на другое и чувстве равновесия.

В технике выполнения финтов различают начальное — ложное — движение и заключительное — истинное. Ложное движение нужно выполнять так, чтобы противник принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение. Вторую часть действия следует выполнять в другом направлении и значительно быстрее.



Рис. 13. Бросок в корзину крюком с поворотом

Финты выполняются комплексными движениями рук, ног, туловища и головы, на месте и в движении, без мяча и с мячом.

Финты без мяча применяются для освобождения от плотной опеки защитника. Для этого нападающий неожиданно изменяет скорость передвижения, якобы уходит в одну сторону и тут же делает резкое ускорение в противоположном направлении, неожиданно останавливается после быстрого бега, поворачивается и т. п.

Финты с мячом разнообразнее. Они применяются для беспрепятственного выполнения передач, бросков в корзину и ведения мяча.

Классификация финтов еще недостаточно разработана, ниже приводятся финты, наиболее часто встречающиеся в игре.

Финт с имитацией передачи мяча. Нападающий выполняет движение как бы для передачи влево (вправо), но, не закончив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответствующей мимикой и взглядом. После ложной передачи может последовать и бросок в корзину, если представится такая возможность.

Финты с имитацией броска в корзину. Нападающий движением рук, головы и мимикой показывает, что будет бросать мяч в



Рис. 14. Бросок в корзину одной рукой снизу

корзину. Когда защитник поднимет руки для блокировки мяча, нападающий переходит на ведение под руками противника (рис. 18). Этот финт можно выполнять и в прыжке. Например: якобы решив бросить мяч в прыжке, нападающий в воздухе передает мяч своему партнеру; будто бы предприняв бросок в прыжке одной рукой сверху, нападающий бросает мяч одной рукой снизу и т. п.

Финты с имитацией перехода на ведение. Нападающий делает выпад вперед-в сторону, будто собирается в этом направлении обвести защитника. Как только последний перенесет тяжесть тела в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, изменив направле-

ние, переходит на ведение с другой стороны защитника (рис. 19). После первого ложного движения можно передать мяч или бросить в корзину.

Повторный финт состоит из нескольких повторений одноподобных движений. На рис. 20 игрок выполняет финт с имитацией обводки справа с повторным проходом в этом же направлении после некоторой паузы.

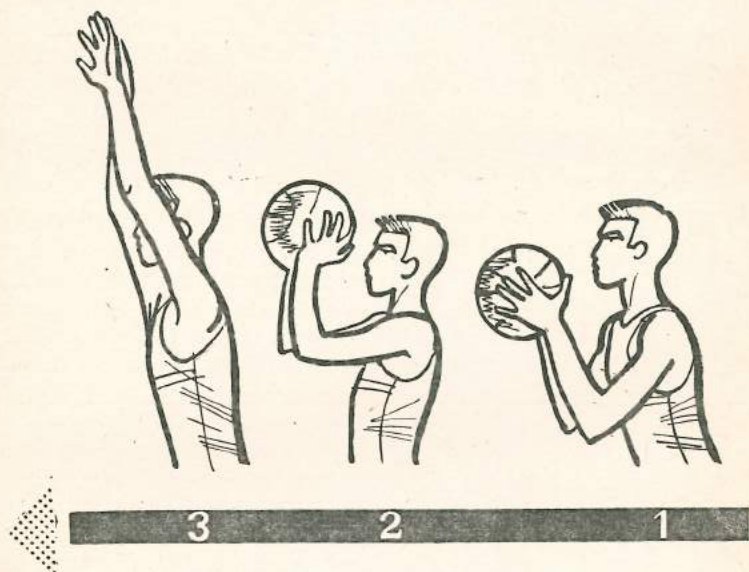


Рис. 15. Бросок в корзину двумя руками от груди

Сложнее других финты в движении, выполняемые в сочетании с ведением путем изменения направления, ложных движений туловищем, смены рук и т. п.

#### ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Потеряв мяч, все игроки команды переходят на защиту своей корзины, стремятся отнять мяч у противника, помешать ему свободно бросить мяч в корзину. Чтобы овладеть защитными действиями, каждый игрок должен технически правильно выполнять: стойки, передвижение, остановки, повороты, перехватывание мяча, вырывание и выбивание, накрывание мяча и финты.

Стойка защитника зависит от действия и расположения опекаемого противника. Если нападающий находится далеко от корзины, то защитник принимает стойку ноги врозь на согнутых ногах, ступни параллельны (рис. 21). Стойка с выставленной

вперед ногой применяется вблизи корзины против нападающего с мячом, который еще не использовал ведение. Для этого защитник сгибает ноги и вытягивает руку, одноименную выставленной вперед ноге, по направлению к мячу, а другой прикрывает возможный проход игрока с мячом. Защитник должен находиться в устойчивом положении и внимательно наблюдать за действиями своего подопечного и других игроков.

**Передвижение** в защите имеет свою специфику. Кроме тех способов, которые используются в нападении, защитнику очень часто приходится применять передвижение приставными шагами (в стороны, вперед и назад). Первый шаг выполняется ногой, ближайшей к направлению движения, затем мягко приставляется другая нога. Передвижение осуществляется на носках согнутых ног. Грубой ошибкой считается скрещивание ног. При переходе от нападения к защите часто применяется бег спиной вперед. Передвижение в защите зависит от нападающего игрока. Оно сочетается с ускорениями, остановками и поворотами. Техника передвижения защитников мало чем отличается от техники нападающих.



Рис. 16. Бросок в корзину двумя руками сверху вниз

**Перехватывание** применяется при передачах мяча. Внимательно наблюдая за игрой противника, защитник, определив возможное направление передачи, быстро выскакивает перед опекаемым игроком, ловит мяч и переходит на ведение.

**Вырывание мяча из рук** противника выполняется глубоким захватом его двумя руками и резким движением на себя. Движение руками усиливается поворотом туловища.

**Выбивание мяча** лучше всего выполнять одной рукой снизу вверх. Для этого защитник, сблизившись с нападающим, коротким движением руки с раскрытой кистью (пальцы сжаты) ударяет по мячу. Выбивание этим способом эффективно, когда нападающий, поймав мяч в прыжке, приземляется на площадку. Сложнее выбить мяч у игрока, выполняющего ведение. Для этого защитник, двигаясь с одинаковой скоростью с нападающим, подходит к нему сбоку и в момент, когда мяч отскакивает от пола, ближайшей рукой к противнику выбивает мяч.

**Накрывание мяча** применяется при броске в корзину. Оно выполняется сзади и спереди (рис. 22). Для этого защитник прыгает вверх и накладывает кисть на мяч в момент, когда нападающий готов выпустить его из рук (руки). Важно своевременно

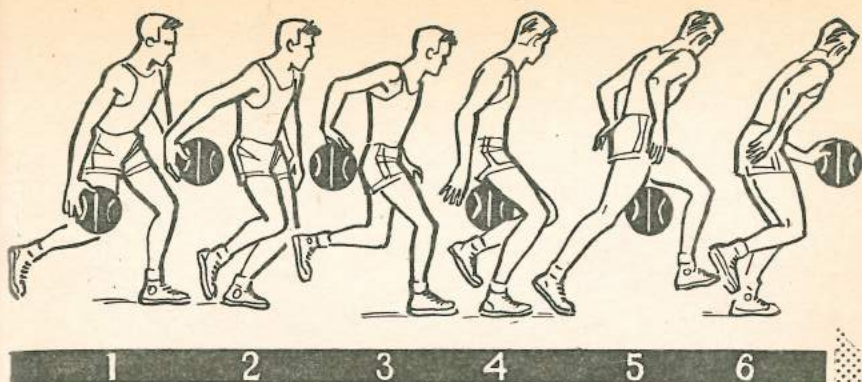


Рис. 17. Ведение мяча с переводом за спину

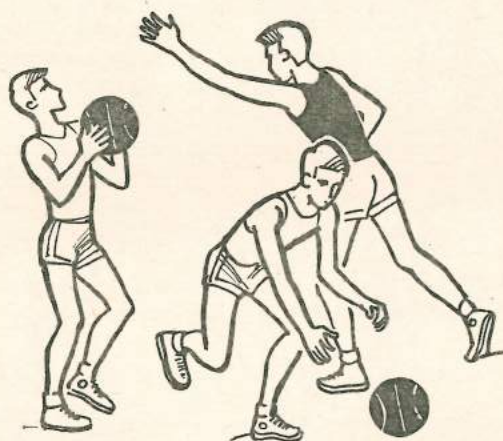


Рис. 18. Финт с имитацией броска и проходом

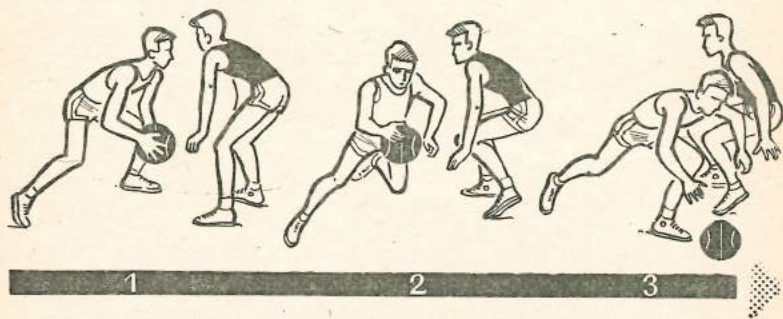


Рис. 19. Финт с имитацией прохода влево и обводкой вправо

сделать прыжок и избегать движения руки вперед-вниз, чтобы не получить персонального замечания.

Финты применяются для того, чтобы заставить нападающего выполнить желаемое действие и отобрать мяч. Например, располагаясь перед нападающим, атакующим корзину, защитник выполняет ложное движение вправо, как бы открывая проход нападающему, но, как только последний решит этим воспользоваться,



Рис. 20. Двойной финт с проходом

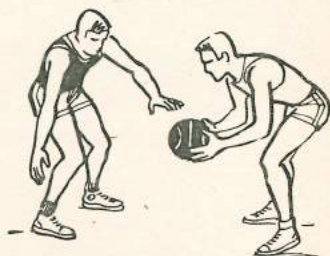


Рис. 21. Стойка защитника на параллельно поставленных ногах



А



Б

Рис. 22. Накрывание мяча при броске в корзину

он быстро возвращается в исходное положение и пытается отнять мяч.

Важный прием игры в защите — ловля мяча, отскочившего от щита. Прежде чем поймать мяч, защитник должен встать на пути продвижения нападающего, определить направление отскока и подпрыгнув, поймать мяч. Овладение мячом — это только первая часть действия защитника в данной обстановке. Не менее существенно сохранить мяч и передать его партнеру.

## ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика баскетбола характеризуется большим разнообразием средств и способов ведения игры. Это объясняется высокими темпами развития баскетбола. Тактические задачи игры решаются посредством использования комплекса технических приемов. Следовательно, техника является средством тактики.

Игровая деятельность баскетболистов имеет ярко выраженный коллективный характер. Согласование действий играющих специально организуются и заранее планируются. Различают индивидуальные, групповые и командные средства и способы ведения игры, которые могут быть активными и пассивными.

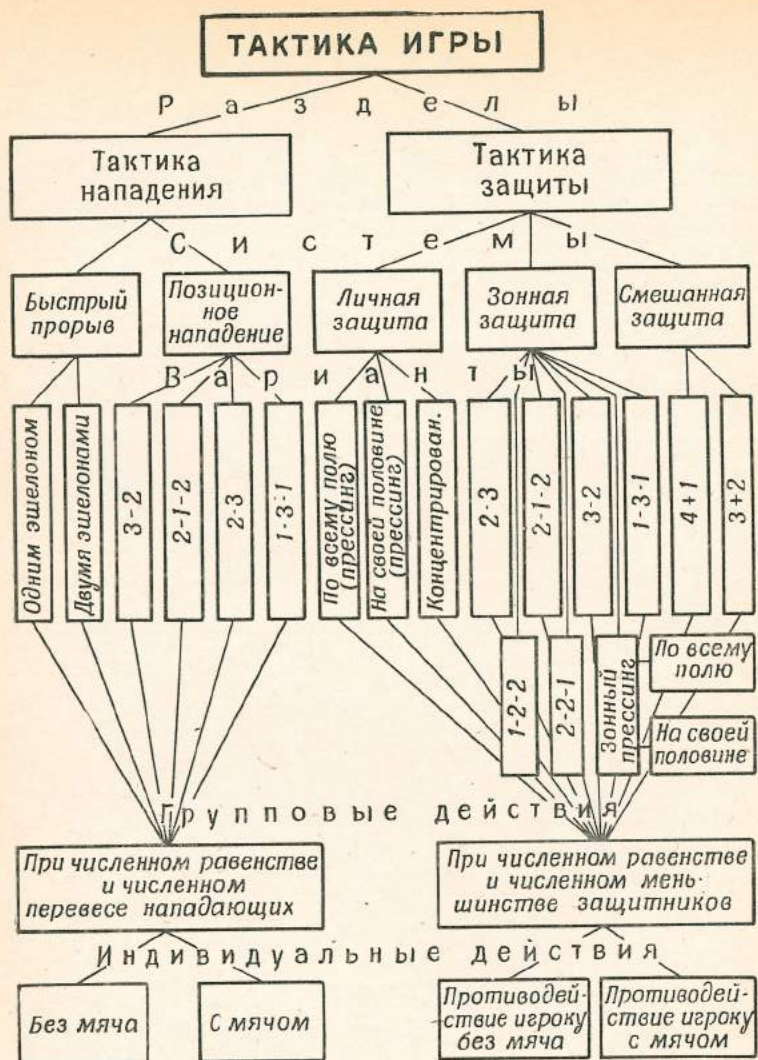
Тактика игры в баскетбол разделяется на два самостоятельных раздела — тактику нападения и тактику защиты. По своему назначению эти разделы взаимно противоположны. Их борьба — источник постоянного развития тактики и всей игры в целом. Ни одному из этих разделов нельзя отдать предпочтения, исход игры в равной мере зависит от качества действий в нападении и в защите.

Основу любого сложного тактического действия составляют индивидуальные действия игроков, которые во многом определяют успех задуманного тактического хода. Правильно согласованные индивидуальные действия перерастают во взаимодействие нескольких игроков, которые, в свою очередь, составляют элементы целой системы ведения игры.

Классификация тактики баскетбола представлена на схеме 1. Здесь показаны составные элементы тактики и их взаимоподчиненность. Тактика нападения и защиты состоит из систем, которые распадаются на ряд вариантов и основываются на групповых и индивидуальных действиях.

### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

В нападении играющие решают различные задачи, которые подчиняются самой важной — созданию численного перевеса над защищающимися и реализации его броском в корзину. Для этого используются индивидуальные, групповые и командные действия.



### Индивидуальные тактические действия

Каждый игрок, действующий в нападении, должен быть предельно активен. Пассивность, ограниченное участие отдельных игроков значительно затрудняют нападение, позволяют противнику сконцентрировать у сильнейшего нападающего сразу несколько игроков. Действия нападающего должны быть быстрыми и обдуманными. Для этого нужно быть внимательным и уметь в каждый момент видеть обстановку на площадке. Важно также



в совершенстве владеть всеми техническими приемами и уметь правильно пользоваться ими в сложных условиях единоборства с противником.

Индивидуальная тактика нападающего состоит из двух основных элементов: 1) правильного выбора места и 2) рационального использования технических приемов игры.

Эффективность атакующих действий зависит от правильного выбора места, от умения нападающего в нужный момент оказываться в самой подходящей точке для развития атаки.

В нападении играющие действуют с мячом и без мяча. Выбор места в этих случаях имеет свои особенности, вызванные различными задачами, которые решает нападающий в этих случаях.

Действуя с мячом, нападающий прежде всего стремится занять позицию, из которой можно было бы забросить мяч в корзину, отвлечь на себя внимание защитников или передать мяч освободившемуся партнеру.

Действуя без мяча, нападающий стремится освободиться от опеки, чтобы выйти под щит или на другую удобную позицию для броска по корзине, отвлечь на себя защитников и тем самым облегчить действия игрока с мячом. Правильно выбрав место, игрок без мяча может помешать продвижению защитников и таким образом освободить от опеки своих партнеров.

Выбор места осуществляется посредством разнообразных перемещений. Для решения индивидуальных тактических задач нападающий использует те или иные технические приемы в зависимости от конкретной ситуации и своих возможностей.

В технике и тактике баскетболистов, выполняющих в команде различные функции, имеются некоторые особенности. Центровым игрокам особенно важно уметь освобождаться, чтобы получить мяч и в единоборстве обыгрывать своего опекуна. Крайние нападающие должны владеть приемами индивидуального обыгрывания, бросками с дальних и средних дистанций и активно участвовать в подборе мяча. Задние игроки выполняют роль разыгрывающих, им необходимо в совершенстве владеть искусством передачи мяча и броска с дальней дистанции.

В современном баскетболе наибольшую пользу команде приносят всесторонне подготовленные, универсальные игроки, которые могут достаточно эффективно выполнить любую задачу.

### Групповые тактические действия

Хорошо организованную защиту трудно преодолеть разрозненными действиями отдельных игроков. Поэтому основным оружием нападающих являются взаимодействия двух и более игроков.

Способы групповых взаимодействий очень разнообразны. Они прежде всего отличаются количеством участвующих игроков.

Каждой тактической системе присущи свои приемы. Но все они независимо от сложности представляют собой различные

формы и сочетания основного элемента коллективной тактики: взаимодействия двух игроков. Два нападающих стремятся обыграть одного защитника, создав численный перевес двух против одного.

Владеющий мячом, чтобы освободиться от защитника, чаще всего пользуется передачей с последующим выходом на свободное место. Уход от защитника облегчается тем, что в исходном положении нападающий расположен лицом, а защитник спиной к кольцу. Как только нападающий рывком опередит своего защитника, ему сразу же возвращают мяч.

Это взаимодействие может осуществляться с любым ближайшим партнером, расположенным впереди или сбоку от него. Передача мяча вперед облегчает освобождение. Нападающий может действовать быстрее, и, что очень важно, упрощается обратная передача мяча. Свой выход игрок может рассчитать так, что защитнику трудно будет его преследовать, так как он натолкнется на спортсмена, владеющего мячом. Такой прием освобождения с помощью партнера широко используется и называется заслоном.

Пример взаимодействия двух игроков, основанного на передаче с последующим выходом, показан на рис. 23, заслон на введении — на рис. 24.

Если мяч передается партнеру, расположенному рядом, то освобождение от защитника производится рывком в направлении передачи или в противоположную от нее сторону.

Подобным образом выполняется заслон игроком без мяча. После передачи он двигается по направлению к защитнику, опекающему игрока с мячом. Приблизившись к нему на 1—2 м, он изменяет направление и уходит к щиту. Игрок с мячом обходит его сзади, а защитник наталкивается на игрока, передавшего мяч (рис. 25). Такой заслон называется внутренним, так как нападающий оказывается между двумя защитниками.

Если заслон без мяча выполняется в статическом положении, то он сочетается с поворотом заслоняющего, который лишает защитников возможности переключиться. На рис. 26 показано положение ног игрока, выполняющего заслон с последующим поворотом.

Нападающий может использовать в качестве заслона любого своего партнера. Для этого ему необходимо так рассчитать движение, чтобы его защитник натолкнулся на этого игрока. Такой заслон называется внешним, так как нападающий обходит партнера с внешней стороны (рис. 27).

Чтобы избежать переключения, второй нападающий может начать движение вместе с обходящим его игроком (рис. 28). Такой заслон называется внешним заслоном с сопровождением.

Подобное взаимодействие используется, когда против двух нападающих играют два защитника противника.

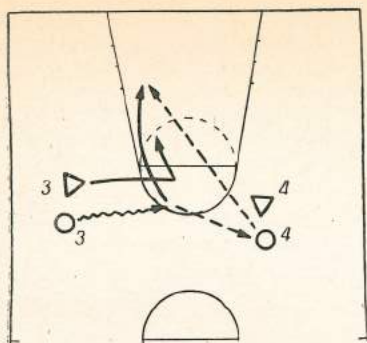


Рис. 23. Взаимодействие двух нападающих — «передал и вышел»

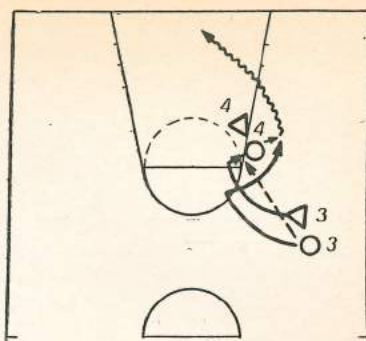


Рис. 24. Взаимодействие нападающих с заслоном — наведением

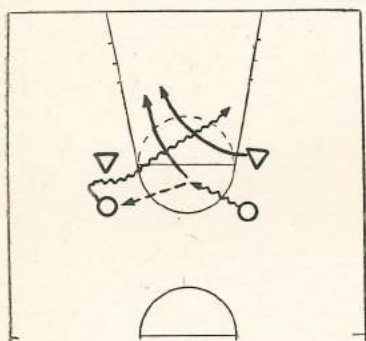


Рис. 25. Взаимодействие нападающих — внутренний заслон

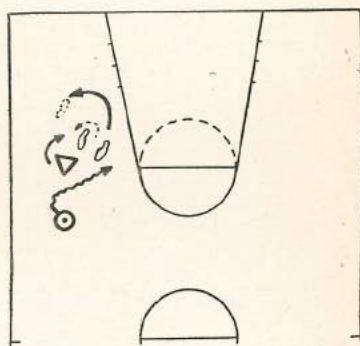


Рис. 26. Положение заслоняющего игрока

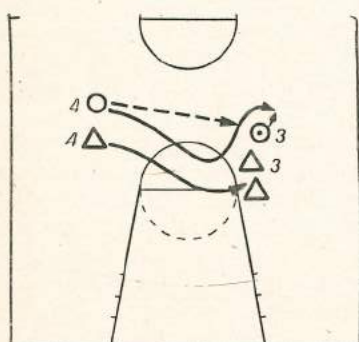


Рис. 27. Взаимодействие нападающих — внешний заслон

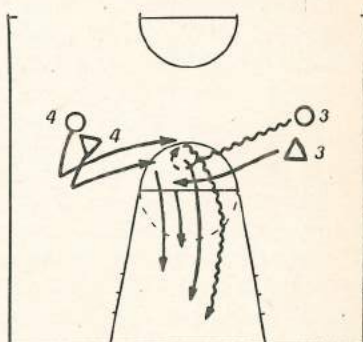


Рис. 28. Взаимодействие нападающих — заслон с сопровождением

При численном перевесе действия двух нападающих значительно упрощаются. Вначале мяч передается свободному игроку, который стремится завершить атаку сам или же отвлечь на себя защитника, чтобы отдать мяч свободному партнеру. При этом обычно нападающие выходят к кольцу одновременно и параллельно друг другу. Смена мест и встречное передвижение применяются гораздо реже.

Разнообразнее и эффективнее взаимодействия трех нападающих. К наиболее распространенным относятся следующие: 1) освобождение игрока без мяча с помощью одиночного заслона;

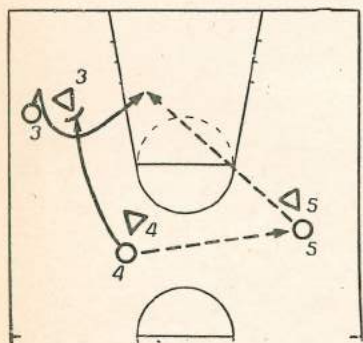


Рис. 29. Взаимодействие трех нападающих с заслоном для освобождения игрока без мяча

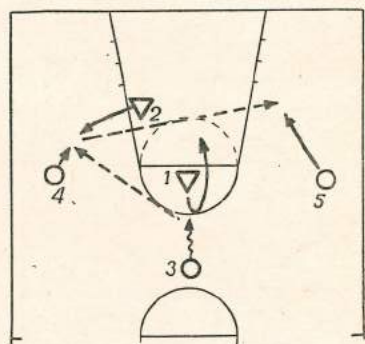


Рис. 30. Взаимодействие трех нападающих при численном перевесе (3×2)

2) освобождение игрока с мячом с помощью двойного или повторного заслона; 3) освобождение игрока без мяча посредством неожиданных рывков и скрестных перемещений.

На рис. 29 показан пример освобождения игрока без мяча с помощью одиночного заслона. Игрок 4 передает мяч игроку 5 и ставит заслон защитнику 3. Игрок 3 входит в область штрафного броска и получает мяч от игрока 5.

Действия трех нападающих при численном перевесе преследуют ту же цель — создать одному игроку условия для беспрепятственного броска по кольцу. Оказавшись перед двумя защитниками, нападающие стремятся занять выгодные позиции, образовать у щита треугольник. Игрок 3 с мячом двигается к корзине, вызывая на себя атаку защитников; как только один из них выйдет к нему, мяч передается открытому партнеру. Этот игрок либо завершает атаку сам, либо передает мяч свободному нападающему (рис. 30).

Взаимодействия большого числа игроков тесно связаны с применяемой системой нападения.

## Командные действия (системы)

Действия нападающей команды организуются на основе двух тактических систем ведения игры: быстрого прорыва и позиционного нападения. Эти системы непрерывно совершенствуются и имеют большое количество вариантов, обуславливающих систему защиты противника, составом команд и конкретными условиями проводимого соревнования.

Выбор способа ведения атаки в первую очередь определяется особенностями игры противника. Необходимо избрать такой вариант, чтобы максимально использовать сильные стороны своей команды и слабости противника.

**Быстрый прорыв.** Эта система нападения представляет собой самый естественный способ ведения атаки. Суть ее состоит в том, что команда, овладевшая мячом, старается как можно быстрее организовать атаку и определить противника, возвращающегося к своему щиту. Численное преимущество здесь создается прежде всего за счет быстроты. Команда, овладевшая мячом, на какой-то момент опережает противника в организации действий. От опережения и зависит эффективность нападения.

В современном баскетболе время атаки постоянно сокращается: чем выше мастерство команды, тем быстрее осуществляется атака. Это особенно ярко продемонстрировали победители Римской олимпиады — баскетболисты США, у которых быстрый прорыв составил около 80% всех атак. Чемпион мира и Европы сборная мужская команда СССР также большинство своих атак проводит быстрым прорывом и поэтому имеет самую высокую результативность нападения.

Быстрый прорыв — наиболее эффективная система нападения. Он может быть осуществлен при численном равенстве и в меньшинстве, но для его выполнения необходима высоко развитая скоростная выносливость. Прорыв пригоден против любой системы защиты.

Быстрый прорыв имеет и недостатки: 1) необходимость владения скоростной техникой; 2) уязвимость команды, внезапно потерявшей мяч во время прорыва; 3) психологические трудности, связанные с риском потери мяча, с преодолением утомления и контролем за эмоциональным состоянием игроков.

Отличительные особенности нападения быстрым прорывом заключаются в кратковременности атаки (3—6 сек.), ограниченном количестве передач (1—3), простоте взаимодействия. Быстрый прорыв предполагает четкую организацию действий играющих на всех этапах, рациональное распределение функций между ними.

В быстром прорыве различают три последовательные фазы развития атаки: 1) овладение мячом и переход к прорыву; 2) выход и передвижение игроков посередине площадки; 3) завершение атаки.

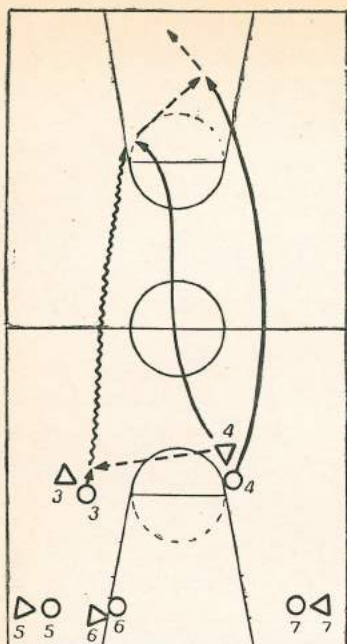


Рис. 31. Быстрый прорыв с участием двух игроков

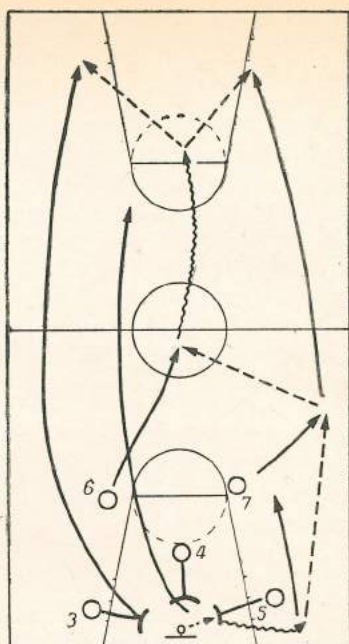


Рис. 32. Быстрый прорыв с участием трех игроков в первом эшелоне

Переход к прорыву возможен в четырех случаях: а) при перехвате, б) вбрасывании, в) подборе и г) розыгрыше спорного или начального броска. Овладевший мячом стремится сразу же передать мяч игроку, ушедшему вперед. Если сделать этого нельзя, то он сам уходит в прорыв. Все остальные игроки устремляются вперед, стараясь опередить возвращающегося противника.

Для прорыва обычно выбирается кратчайший путь к кольцу. Первая передача, которая имеет решающее значение для успеха прорыва, делается возможно быстрее. Важно послать мяч вперед, но так, чтобы его не перехватил противник. Поэтому первая передача чаще всего направляется к боковой линии.

Во второй фазе нападающие стараются расположиться по всей ширине площадки, чтобы затруднить действия защитников. При этом мяч переводится в центр, откуда его легче направить на любой освободившийся край.

В третьей фазе усилия игроков направлены на то, чтобы создать благоприятные условия для броска по кольцу, подобрать мяч при промахе и подготовить переход от нападения к защите.

Проще всего осуществить нападение быстрым прорывом после перехвата мяча. В этом случае прерыв обычно проводится одним-двумя игроками. Перехвативший мяч чаще всего сам устремляется к кольцу. Второй игрок его поддерживает на случай, если понадобится передать или подобрать мяч. Нападающие двигаются по центру параллельно друг другу (рис. 31). В завершающей фазе атаки они оба выходят к щиту. Если же в этой фазе против них будет действовать равное число защитников, то нападающие могут использовать смену мест и заслоны, индивидуальные проходы и броски с 4—5 м с последующей борьбой за отскок.

Проведение прорыва небольшим количеством игроков оправдывает себя при внезапном овладении мячом вблизи кольца противника. В этом случае сопротивление атакующим могут оказывать всего несколько игроков и быстрый прорыв осуществляется одним эшелонам.

Если же противник успеет подготовиться к отражению контратаки, прорыв малыми силами становится неэффективным. В этом случае все игроки команды должны провести атаку двумя эшелонами. В первом находятся 3 игрока, во втором — 2. Нападающие располагаются на всей ширине площадки, используя расстановку 2—1—2. Впереди действуют 2 края и центральный игрок, сзади — 2 сопровождающих. Завершить атаку может как первый, так и второй эшелон. При численном перевесе в момент приближения к щиту игроки первого эшелона заканчивают атаку. Если же назад успели оттянуться 3—4 защитника, то прорыв завершается броском со средней дистанции игроками второго эшелона (рис. 32).

После вбрасывания мяча быстрый прорыв часто достигает цели, так как защитники возвращаются, повернувшись спиной к щиту. Прорыв может быть осуществлен длинной передачей вышедшему вперед игроку, несколькими короткими передачами между 2—3 игроками или передачей мяча игроку, вышедшему вдоль боковой линии. Быстрый прорыв может быть организован и после штрафных бросков (рис. 33).

Эффективность прорыва во многом зависит от: 1) участия в атаке всех игроков; 2) быстроты и точности первой передачи; 3) перемещения игрока и мяча к щиту противника кратчайшим путем; 4) использования всей ширины площадки; 5) смелого применения бросков со средней дистанции с последующим добиванием мяча.

**Позиционное нападение.** Эта система нападения появилась в середине 30-х годов, когда был принят принцип — все пять в нападении, все пять в защите. Преодолеть сопротивление пяти защитников старыми методами нападающим стало трудно. Поэтому были найдены новые формы ведения атаки с участием всех игроков команды.

Отличительная особенность этого нападения — тщательная организация взаимодействия игроков. Главный признак системы,

от которого произошло ее название,— ведение атаки с заранее установленных позиций для каждого игрока.

В позиционном нападении используются различные варианты атаки, применяемые против определенных систем защиты и пригодные для данного состава команд. Такое разнообразие вариантов позиционного нападения делает его сильным оружием в руках опытных команд. Не случайно некоторые тренеры даже в настоящее время предпочитают эту систему любым другим способам атаки.

К числу положительных сторон позиционного нападения можно отнести: 1) сравнительно меньшую требовательность к физической подготовке игроков; 2) возможность полного использования индивидуальных качеств игроков команды.

Есть в этой системе нападения и недостатки: 1) необходимость длительного сыгрывания команды; 2) сковывание индивидуального творчества и появление схематизма в игре; 3) закрепление узкой специализации игроков; 4) трудность использования против команд, владеющих различными системами защиты и умело меняющих их в ходе игры.

Позиционное нападение может проводиться в активной и пассивной форме. При активной форме нападающие стремятся завершить атаку при первой возможности, при пассивной команда атакует

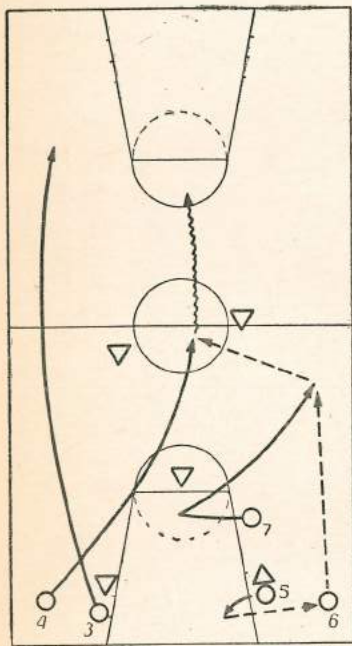


Рис. 33. Быстрый прорыв при штрафном броске

только наверняка, используя все время, отведенное ей правилами игры.

Позиционное нападение против различных систем защиты имеет существенные отличия. Различают нападение против личной, зонной и специальных видов защиты.

В позиционном нападении можно выделить три последовательные фазы атаки:

- 1) подготовительная — занятие исходной расстановки;
- 2) создание численного перевеса или условий для единоборства игроков;
- 3) завершение атаки.

В первой фазе нападающие занимают исходные позиции и переводят мяч на половину противника. Применение определен-



ной схемы расположения игроков совершенно обязательно: создается равновесие сил на всех участках или, наоборот, силы сосредоточиваются на главном направлении атаки. При этом обеспечивается страховка на случай контратаки противника.

Во второй фазе команда осуществляет запланированное взаимодействие всех игроков, обеспечивающее численный перевес или создание условий для единоборства одному из сильнейших нападающих. Попытки могут быть многократными; они сопровождаются широкой сменой мест между игроками.

В завершающей фазе выполняется бросок по кольцу, организуется борьба за отскочивший мяч под щитом и обеспечивается правильный переход к защите.

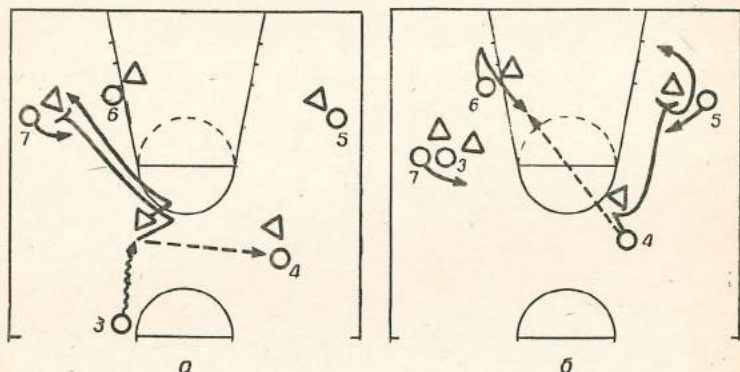


Рис. 34. Взаимодействие нападающих при атаке с одним центровым

Существует два основных варианта позиционного нападения:

- 1) с использованием центровых игроков;
- 2) без центровых игроков.

С небольшими изменениями эти варианты применяются против различных систем защиты.

Широко распространено нападение с использованием высокорослых центровых игроков. Это объясняется тем, что ростовые данные спортсменов имеют исключительное значение. Рослые игроки, расположенные вблизи щита, имеют большие преимущества. Центровые могут располагаться вблизи щита, сбоку от области штрафного броска или на линии штрафного броска. В первом случае их функции ограничиваются непосредственным завершением атаки и борьбой за отскочивший мяч. Во взаимодействиях, направленных на освобождение партнеров, они участвуют редко. Зато на линии штрафного броска эта задача является для них первоочередной.

Команда, использующая эту систему нападения, может вести атаку через одного и двух центровых игроков. При этом нападающие располагаются так: 3—2, 1—2—2, 2—1—2, 1—3—1, 4—1

и т. д. Игроки занимают позиции по всей ширине площадки или, наоборот, группируются на одной из ее сторон.

Когда центральной игрок располагается у щита, одна из главных задач нападающих сводится к тому, чтобы помочь ему получить мяч и обыграть защитника. С этой целью применяются различные варианты группового взаимодействия.

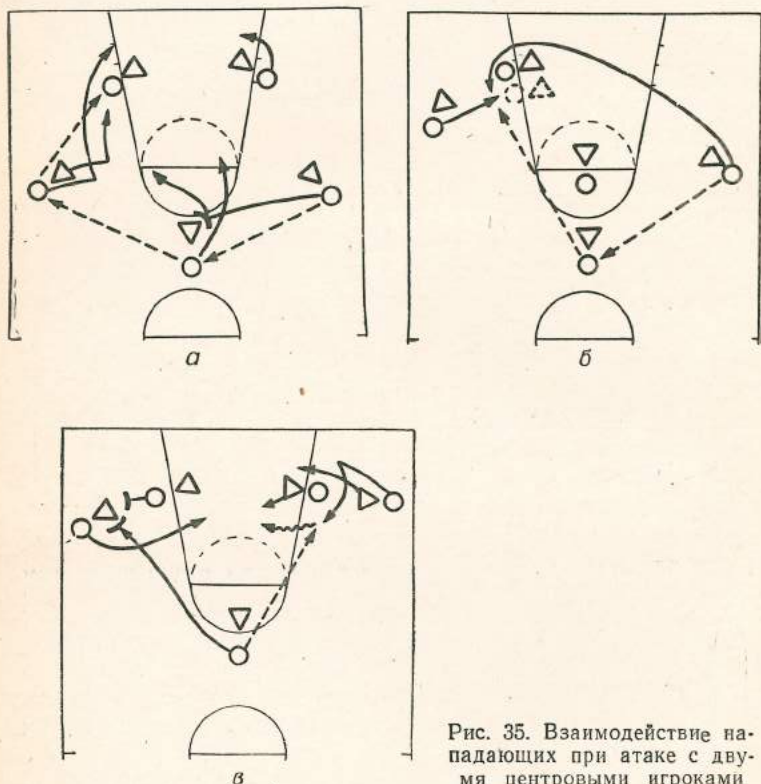


Рис. 35. Взаимодействие нападающих при атаке с двумя центровыми игроками

Пример взаимодействия нападающих в атаке с одним центровым игроком показан на рис. 34, а, б. Нападающие приняли расстановку 3—2; центральной игрок стоит слева от щита, края — у боковых линий, два задних нападающих переводят мяч в зону.

Если атака ведется через двух центровых, то они могут занимать позиции под щитом (на одной или на разных сторонах области штрафного броска) или один из них может находиться на линии штрафного броска (рис. 35, а, б, в).

Позиционное нападение без центровых игроков. В некоторых случаях позиционное нападение проводится без игроков, постоянно играющих в этой позиции. Так поступают тогда, когда необходимо лишить противника его преимущества

в росте и целиком использовать свое преимущество в быстроте и технической подготовке.

Атака без центровых игроков ведется с расстановки 2—3, 2—2—1. Игроки располагаются так, чтобы освободить область штрафного броска. Сюда, обычно после заслона, врывается один из нападающих, которому передается мяч для завершающего броска.

Такой заслон чаще всего ставится на противоположной стороне от мяча. Для освобождения также используются взаимодействия, в которых участвует и большее количество игроков.

Разученные комбинации с участием всех игроков команды в позиционном нападении занимают особое место. Это высшая ступень тактического мастерства. Такие комбинации наиболее эффективны, так как освободить игрока с мячом стремится вся команда.

Характерной чертой взаимодействия с участием пятерых игроков является непрерывность повторения. После первой попытки сразу же следует вторая, которая осуществляется из той же расстановки, но другими игроками.

Родоначальником такого характера действий нападающих считается атака восьмеркой, где все игроки передвигаются по площадке как бы по двум пересекающимся кругам. Такой путь перемещения позволяет эффективно использовать простейшие приемы освобождения с помощью партнера. Существуют также и более сложные варианты, в которых используются центровые игроки и разнообразные заслоны.

При использовании повторяющихся комбинаций с участием всех игроков команды защита держится в постоянном напряжении и каждый нападающий имеет возможность атаковать корзину. Но игроки должны обладать универсальными способностями в игре на любом месте.

При позиционном нападении важное значение приобретает и умение команды использовать сильные стороны отдельных своих игроков. Имея отличного центрового, снайпера или игрока, владеющего ведением, команда в необходимых случаях может играть на него, предварительно создав ему условия для получения мяча и обыгрывания своего защитника. С этой целью используются специальные расстановки и различные виды группового заслона.

Центровому игроку важно получить мяч вблизи кольца и воспрепятствовать переключению других защитников. Примерная комбинация показана на рис. 36. Снайпера можно освободить с помощью двойного заслона (рис. 37). Чтобы помочь игроку, хорошо владеющему ведением, нужно освободить ему проход к щиту, оттянув защитников к противоположной боковой линии.

Позиционное нападение против личной системы защиты. Нападающей команде чаще всего приходится встречаться с личной защитой противника. Для преодоления ее

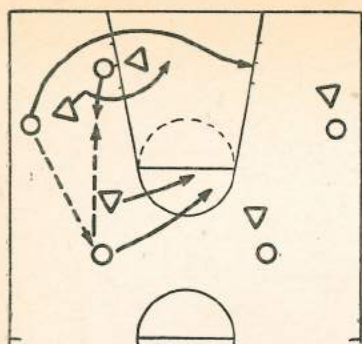


Рис. 36. Взаимодействие с центровым игроком

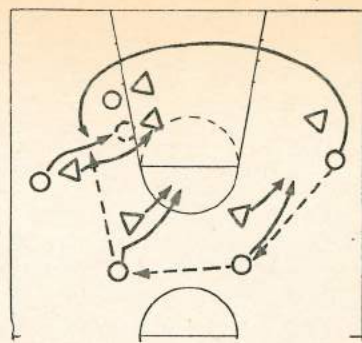


Рис. 37. Освобождение снайпера

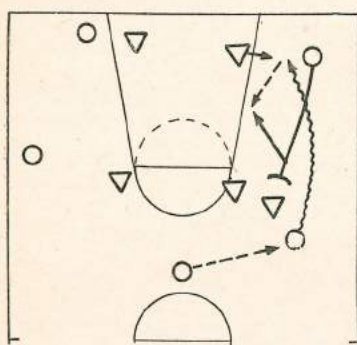


Рис. 38. Взаимодействие нападающих против смешанной защиты

существует много различных способов. Важнейшие из них: заслоны, игра без мяча и единоборства.

Атаку против личной защиты можно вести из всех расстановок, но чаще всего применяются такие: 3—2, 2—1—2 и 2—3.

Действуя против персональной опеки, игрок, получивший мяч, должен сразу же повернуться лицом к щиту и попытаться обыграть своего защитника. Если он будет вынужден передать мяч, то должен сразу же обойти своего сторожа или применить заслон, чтобы освободить своего партнера. В атаке против личной защиты очень важно сохранить постоянное движение всех игроков. Эффективны простейшие взаимодействия двух игроков, отработанные до деталей и доведенные до автоматизма с использованием заслонов.

Самые трудные, но вместе с тем и наиболее результативные многоходовые тактические комбинации с участием всех игроков команды. Их эффективность объясняется возможностью использования групповых заслонов.

Позиционное нападение против зонной системы защиты имеет свои трудности. Они вызваны сосредоточением нескольких защитников против игрока, владеющего мячом. Чтобы преодолеть эту трудность, нападающая команда вынуждена использовать: 1) расстановку, позволяющую создать численный перевес в отдельных зонах; 2) преимущественно коллективное взаимодействие, основанное на передачах и выходах без мяча; 3) броски со средней и дальней дистанции; 4) активную борьбу за мяч под щитом.

Против каждого варианта зонной защиты должна быть применена расстановка, использующая слабости этой зоны и создающая в отдельных зонах численный перевес (2×1). Так, например, против зоны 2—3 подходят расстановки: 2—2—1 и 1—3—1; против зоны 2—1—2 — расстановки 1—3—1 и 2—3, против зоны 3—2 — расстановки 1—2—2, 1—3—1 и 2—3, против зоны 1—3—1 — расстановки 2—1—2, 2—2—1.

В атаке против зоны численный перевес достигается главным образом за счет перемещения нападающих, и прежде всего игрока, передавшего мяч. Его выход всегда должен быть направлен в противоположную сторону от мяча. Это позволит ему уйти из поля зрения защитников и освободиться от их опеки. Выход второго нападающего в зону одного защитника ставит его в очень трудное положение и вызывает перемещение остальных нападающих.

В атаке против зоны большое значение приобретает борьба за овладение отскочившим мячом. Позиции защитников под щитом дают им преимущества. Поэтому в подборе обязательно должны участвовать три нападающих.

Позиционное нападение против смешанной системы защиты. Поскольку в основе этой системы лежит сочетание принципов держания игроков и зоны, нападение может использовать приемы атаки против личной и зонной защиты.

Если противник применяет один из вариантов одновременного держания зоны и опеки одного-двух нападающих, то атака должна быть основана на использовании специальных расстановок, создающих численный перевес на отдельных участках зоны или на взаимодействии двух игроков с заслонами и выходом после передачи (рис. 38).

**Нападение против прессинга.** Прессинг требует особо внимательного отношения к организации действий нападающей команды. Первое условие успешного преодоления прессинга — это отсутствие спешки и нервозности игроков. Не следует спешить вводить мяч в игру, передавать, вести и бросать его в корзину.

Нападение должно проводиться из определенной расстановки игроков. Чаще других при прессинге используются расстановки 1—2—1—1, 1—3—1, которые обеспечивают глубину и ширину маневра нападающих. Многое зависит от творчества игроков, основанного на умении видеть всю площадку.

В преодолении прессинга важную роль играют игроки без мяча, которые должны постоянно освобождаться от противника.

Чтобы исключить возможность нападения на игрока с мячом двух защитников, нападающие должны избегать заслонов игроку с мячом. Заслоны целесообразны только для игроков без мяча.

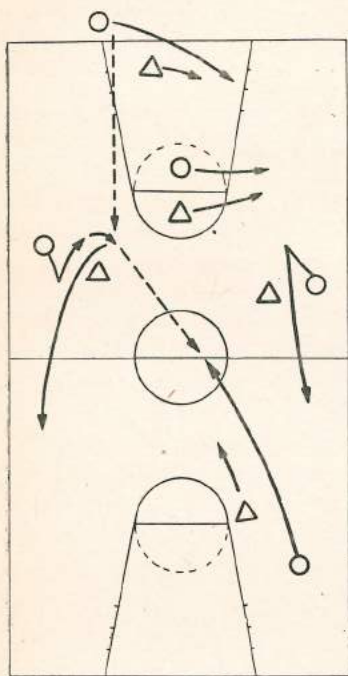


Рис. 39. Нападение против личного прессинга

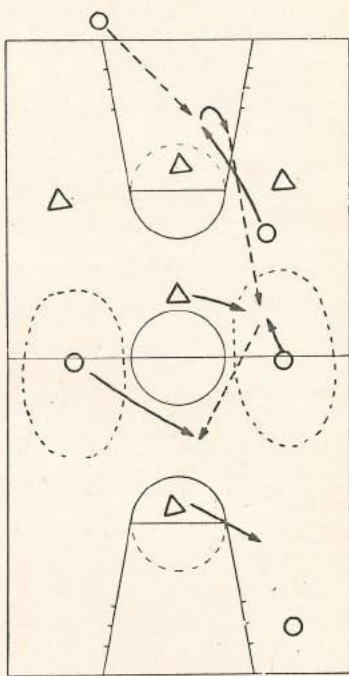


Рис. 40. Нападение против зонного прессинга

После передачи нападающий делает рывок в противоположную сторону. Нужно создать условия игроку с мячом, чтобы он успешно обыграл своего защитника «один на один».

В атаке против личного прессинга главное значение приобретает умение использовать ведение с обыгрыванием защитника, пытающегося отобрать мяч. При зонном прессинге, наоборот, решающей становится передача мяча (коллективные действия).

В атаке против личного прессинга результативно взаимодействие с центровыми игроками. Мяч передается вышедшему в середину нападающему, а передавший устремляется к щиту вдоль боковой линии (рис. 39).

При зонном прессинге атака ведется через игроков, расположенных в свободных зонах (рис. 40). Передача мяча соче-

тается с выходом к щиту противника. При этом стараются избежать поперечных и навесных передач. Из точки, в которой сосредоточено много защитников, мяч переводится на противоположный край. Игрок, передавший мяч, стремится опередить своего опекуна и длинным рывком создать численный перевес в завершающей фазе атаки.

### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Основная цель игры в защите — предотвращение или максимально возможное сокращение попаданий мяча в корзину в результате бросков противника. Она может быть решена различными путями, но основных путей два: 1) отнять мяч у противника до появления возможности бросить мяч в кольцо и 2) помешать противнику бросить мяч из наиболее удобной позиции. Не трудно заметить, что первый путь представляет собой активную форму организации защитных действий, тогда как второй более пассивен. Эти формы действий определяют систему игры. Эффективность избираемой системы в первую очередь зависит от индивидуальных тактических действий играющих.

#### Индивидуальные тактические действия

Содержание индивидуальных тактических действий защитников составляют специальные приемы, допускаемые правилами игры. Различают тактические действия, направленные против игрока с мячом, против игрока без мяча, против нападающих, имеющих численный перевес (2×1). Все они представляют собой рациональный выбор места и способа противодействия. Их основу составляют технические приемы игры в защите: стойки, передвижения, выбивание, вырывание и перехват мяча, накрывание и финты.

Эффективность действий во многом зависит от правильного выбора места. Позиция защитника определяется принципами используемой системы и конкретной ситуацией. При этом учитывается место единоборства, возможности нападающего, помощь партнеров и др.

Опекая игрока с мячом, защитник всегда располагается между ним и своим щитом. Действуя против нападающего без мяча, защитник занимает такую позицию, чтобы мяч, опекаемый игрок и он сам составляли треугольник (рис. 41). Это необходимо для того, чтобы постоянно наблюдать за мячом и своим игроком. Защитник разворачивается и несколько смещается в сторону мяча и тем самым предупреждает выход к мячу нападающего. Держать игрока без мяча очень трудно, так как для этого требуется высоко развитое периферическое зрение.

Готовясь к перехвату мяча, защитник должен правильно выбрать не только позицию, но и стойку. Наиболее выгодна стойка с выставленной вперед «внутренней» (по отношению к нападаю-

шему) ногой. Несколько отличается держание центрвого игрока. Здесь защитник прежде всего должен предотвратить получение мяча. Поэтому он старается расположиться между мячом и игроком (впереди или сбоку от него). При держании игрока с мячом важно правильно рассчитать расстояние и выбрать нужную стойку. Сближаясь с нападающим, защитник должен занять такую позицию, чтобы успеть помешать броску и в то же время не дать обойти себя с ведением. Для этого целесообразно занять низкую

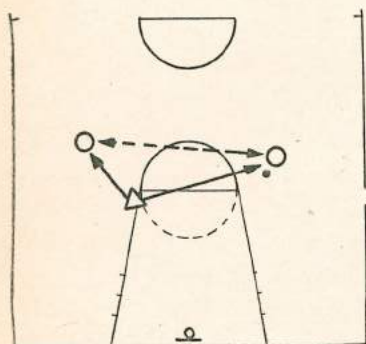


Рис. 41. Держание игрока без мяча

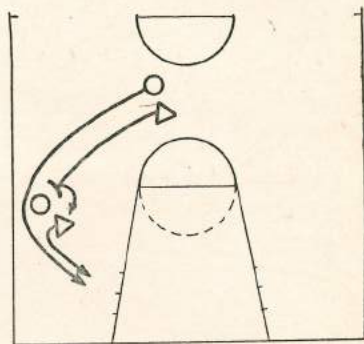


Рис. 42. Переключение после заслона

стойку с выставленной вперед ногой. Сближаясь с нападающим и используя финты, защитник старается вызвать его на неподготовленные действия.

Владеющего мячом лучше атаковать со стороны сильнейшей его руки, чтобы накрыть бросок или заставить начать ведение слабой рукой.

От игрока, начавшего ведение, защитник должен быстро отступить или отпрыгнуть назад. Затем, двигаясь по кратчайшему пути, — опередить нападающего и преградить ему путь к щиту. Остановив ведущего, нужно сразу же его атаковать, пытаясь отобрать мяч.

Каждый защитник обязан всегда быть готовым помочь своим товарищам. Оставшись один против двух нападающих, защитник должен приложить все силы, чтобы победить в неравной борьбе. Отступая назад и используя финты, защитник стремится задержать развитие атаки, остановить игрока с мячом. Основное внимание он сосредоточивает на игроке с мячом. Если второй игрок заходит за спину, то защитник перекрывает линию передачи мяча, а после броска активно борется за овладение отскокшим мячом.

Эффективность игры защитника зависит не только от правильного выбора места, но и от его внимательности, ответственности, правильной оценки обстановки и агрессивности.



## Групповые тактические действия

Самая прочная защита прежде всего коллективная, в которой действия нападающего наталкиваются на организованное противодействие защитников. Комбинациям нападающих противопоставляются согласованные действия защитников, стремящихся помешать противнику выполнить бросок по кольцу и, если удастся, отобрать у него мяч.

Взаимодействия защитников разнообразны. Каждая тактическая система характеризуется преимущественным использованием отдельных способов взаимодействия. Но это не значит, что остальные теряют свой смысл. Они применяются во всех случаях, когда это дает определенное преимущество.

Различают взаимодействия защитников при численном равенстве и неравенстве игроков. Чаще всего защитникам приходится действовать против равного числа нападающих, реже при численном перевесе нападающих и совсем редко, когда защитников больше, чем нападающих.

Труднее всего действовать при численном перевесе нападающих (2×1, 3×2, 4×3).

Если два защитника действуют против трех нападающих, то они должны расположиться друг за другом. Первым в борьбу вступает защитник, стоящий впереди, он атакует игрока с мячом и, когда тот передаст мяч, отступает назад, перекрывая линию возможной передачи.

Подобным образом действуют три защитника против четырех нападающих. В области штрафного броска защитники располагаются треугольником. Как только один из них начнет атаковать игрока с мячом, другие стремятся перехватить мяч.

При численном равенстве (2×2, 3×3) взаимодействия защитников сводятся к подстраховке, переключению, проскальзыванию, атаке двух защитников на игрока с мячом, созданию «треугольника отскока».

Подстраховка осуществляется постоянно против наиболее опасных нападающих (владеющих мячом, центральных и т. д.). Она заключается в создании численного перевеса на наиболее вероятном направлении атаки противника. Оценив обстановку, ближайший защитник изменяет свою позицию, смещаясь к нападающему, владеющему мячом.

Переключение заключается в смене подопечных игроков. Оно применяется в тех случаях, когда нападающий уходит от своего сторожа. Чаще всего необходимость в переключении возникает при плотном держании игроков. Переключение выполняется следующим образом: ближайший защитник оставляет своего нападающего и переключается на игрока с мячом; свободного игрока берет другой защитник (рис. 42).

Проскальзывание используется при попытках нападающих освободиться от опеки в результате специальных передвиже-

ний. Преимущество проскальзывания заключается в том, что сохраняется опека над определенным противником. Различают внешнее и внутреннее проскальзывание.

При внешнем проскальзывании защитник обходит мешающую ему пару (рис. 43); при внутреннем — проходит между нападающим и опекающим его игроком (рис. 44). В это время второй защитник делает шаг назад. Внутреннее проскальзывание предпочтительно, поскольку оно позволяет постоянно контролировать действия нападающего. Оно используется чаще в тех случаях, когда второй нападающий не владеет мячом.

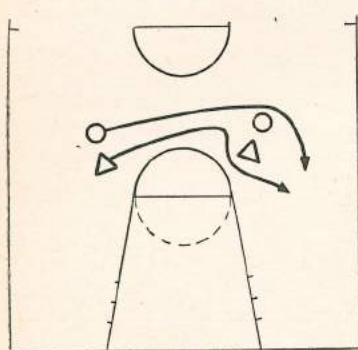


Рис. 43. Внешнее проскальзывание

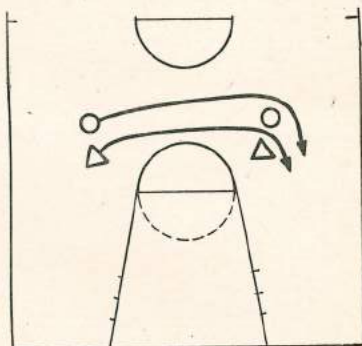


Рис. 44. Внутреннее проскальзывание

Атака двух защитников на игрока с мячом используется для того, чтобы отнять мяч у нападающих. В этом приеме выражена сущность активной защиты. Одновременная атака двух защитников мешает нападающему предпринять какие-либо действия с мячом. Для атаки двумя существуют три наиболее подходящих момента: 1) при вбрасывании мяча из-за линий, когда возникает численный перевес над нападающими, 2) при встречных передвижениях игроков, 3) при ведении мяча.

Взаимодействуя у щита, защитники стремятся образовать «треугольник отскока», чтобы овладеть отскочившим мячом. В момент броска по кольцу ближайšie к щиту защитники обязаны подобрать мяч. Преградив нападающим путь, они с трех сторон выходят к щиту и в прыжке овладевают мячом (рис. 45).

Действия защитников при штрафных бросках и розыгрыше спорных мячей. Исход игры часто решается именно в этих стандартных положениях, где взаимодействия защитников могут быть особенно четкими. Главное условие успешных действий здесь заключается в правильной расстановке игроков.

При штрафных бросках основная задача защитников заключается в том, чтобы помешать противнику подобрать мяч и повторно бросить в корзину. У области штрафного броска защит-

ники располагаются так: справа и слева от щита становятся самые высокие защитники. Вслед за двумя нападающими места занимают два игрока, сильных в подборе, что особенно важно против команд, имеющих преимущество в росте. Самый быстрый игрок становится ближе к линии штрафного броска. Борьбу за мяч начинают защитники, стоящие у щита, которые шагом внутрь коридора преграждают нападающим путь для выхода под щит.

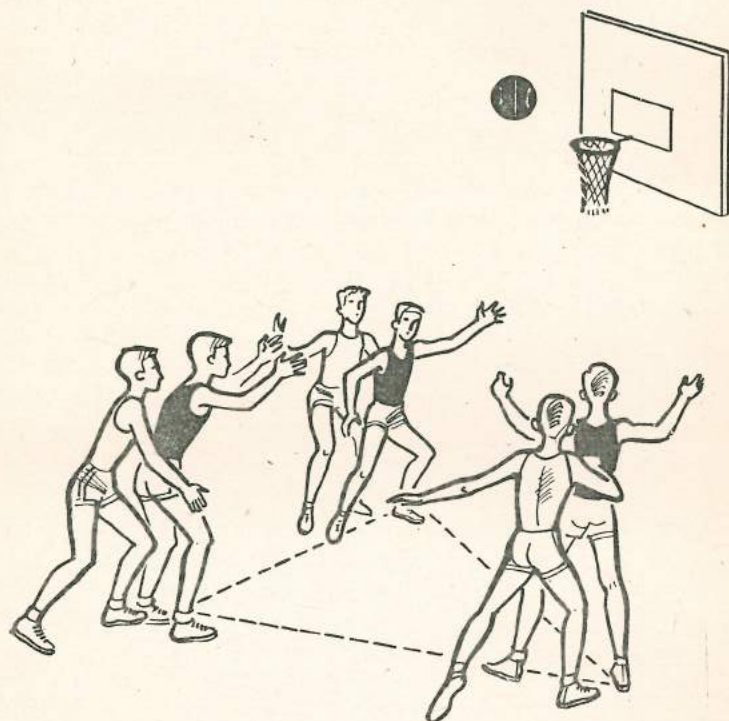


Рис. 45. Взаимодействие защитников при подборе мяча — «треугольник отскока»

Одновременно защитники, стоящие на второй линии, выходят в центр области штрафного броска, один из защитников преграждает бьющему игроку проход к щиту.

При розыгрыше спорного мяча расстановка игроков зависит от возможностей спорящих. Если шансы примерно равны, то защитники становятся ромбом или квадратом. Если же они проигрывают в росте, то располагаются с одной стороны круга, причем один из защитников оттягивается назад, чтобы овладеть мячом; в момент подбрасывания защитники пересекают возможную линию передачи ближайшему нападающему.

Действия защищающейся команды организуются на основе определенной тактической системы ведения игры. В баскетболе применяются: личная, зонная и смешанная защиты.

**Личная защита** — основной, наиболее эффективный способ организации защиты в баскетболе. В основу системы положен принцип действия защитника против определенного нападающего команды противника. Игроки распределяются с учетом их физических качеств и мест, на которых они играют.

Основные достоинства этой системы заключаются в высокой степени личной ответственности; возможности рациональной расстановки сил; в постоянстве давления, оказываемого на противника.

К недостаткам системы можно отнести затрудненность взаимодействия из-за рассредоточения нападающих и использования ими специальных приемов освобождения (заслонов).

Различают следующие варианты личной системы защиты: 1) личная защита по всей площадке (прессинг), 2) личная защита на своей половине площадки (прессинг и концентрированная).

**Личная защита по всей площадке (прессинг)** — наиболее активная форма ведения игры. Она успешно применяется против команд, равных по силам, и особенно команд, имеющих превосходство в росте.

Основная идея прессинга заключается в навязывании противнику борьбы по всему полю сразу же после потери мяча. При этом защитники не только стараются отнять мяч у того, кто им владеет, но и перехватить каждую передачу. Игрока с мячом атакуют особенно энергично: при всяком удобном случае защитники стараются напасть на него вдвоем. В это время другие игроки перекрывают линию возможной передачи.

**Личная защита на своей половине площадки** проявляется в двух основных вариантах: прессинг и концентрированная защита.

Прессинг применяется с тем, чтобы разрушить запланированные комбинации противника, затруднить использование высокорослого центрального игрока и снайперов. В этом случае команда, потерявшая мяч, возвращается к центральному кругу и здесь встречает своих игроков. Особенно плотно опекается игрок, владеющий мячом. Остальные игроки готовы переключиться на игрока, прорывающегося к щиту.

Привычного расположения между щитом и игроком придерживается только защитник, действующий против игрока с мячом, а остальные располагаются между мячом и своим подопечным (рис. 46).

**Концентрированная личная защита** осуществляется только в области штрафного броска. Ее главная цель заключается в предотвращении бросков с ближних дистанций.

Такая система применяется против команд, не имеющих снайперов и ведущих атаку главным образом через своих центральных игроков.

В этом случае защитники возвращаются к своему щиту и здесь ожидают нападающих. Своих подопечных они держат плотно только в зоне, непосредственно прилегающей к области штрафного броска. На остальной части площадки они их не преследуют, создавая численный перевес на ближних подступах к щиту. Защитника, действующего против игрока с мячом, всегда подстраховывают ближайшие партнеры. Если мяч находится у боковой линии, игроки с противоположного края оттягиваются к центру площадки.

**Зонная защита** основана на использовании территориального принципа организации обороны. Площадка делится на несколько зон, в каждую из которых становится защитник. Он обороняется в этой зоне и отвечает за действия каждого игрока, появляющегося в ней. Такой принцип организации облегчает взаимодействие и позволяет создавать численный перевес на главном направлении атаки противника. Поэтому зонная защита позволяет обеспечить довольно прочную оборону на ближних подступах к щиту.

Если при личной защите основное внимание защитники уделяют своему игроку, то здесь главное внимание обращается на мяч. Все игроки непрерывно перемещаются вслед за мячом.

Положительные стороны зонной защиты заключаются в ярко выраженной коллективности действий защитников; в облегчении борьбы с высокорослыми игроками под щитом; в облегчении перехода от защиты к нападению.

Зонная защита имеет и свои минусы: слабость в борьбе с дальними бросками; подверженность численному перевесу на отдельных участках площадки; недостаточная эффективность при игре против команды, ведущей в счете.

Зонная защита имеет несколько вариантов, определяющихся по расстановке игроков: 3—2, 2—3, 2—1—2, 1—3—1, 2—2—1 и 1—2—2.

**Зона 3—2.** Этот вариант используется против команд, ведущих атаку бросками с дистанции и индивидуальными проходами к щиту. Два рослых защитника занимают зоны под щитом, а трое выдвигаются за линию штрафного броска. Труднее всего данной зоне бороться с бросками из углов площадки. Эта угроза ликви-

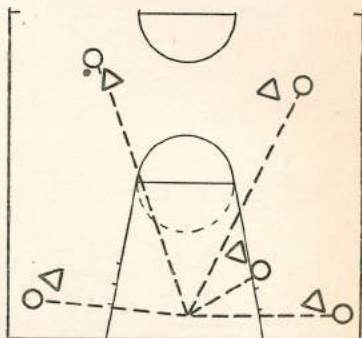


Рис. 46. Личная защита на одной половине поля (прессинг)

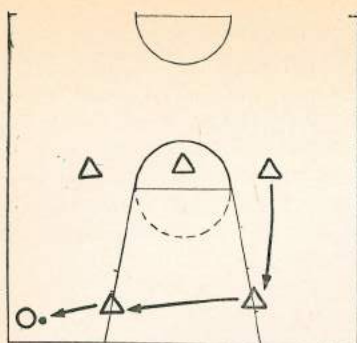


Рис. 47. Взаимодействие защитников в зоне 3—2

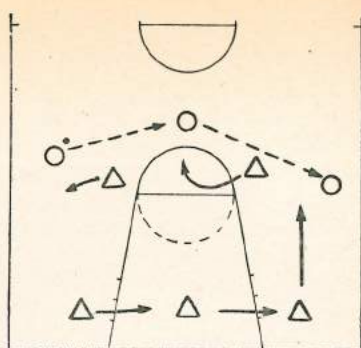


Рис. 48. Взаимодействие защитников в зоне 2—3

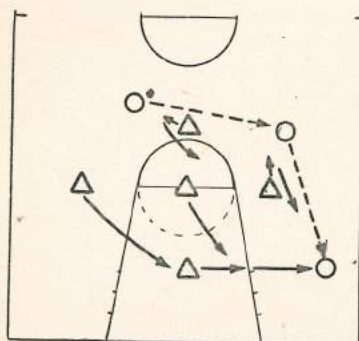


Рис. 49. Взаимодействие защитников в зоне 1—3—1

дируется выходом ближайшего защитника. Зону, освободившуюся под щитом, занимает один из игроков первой линии (рис. 47).

Зона 2—3 — наиболее распространенный вариант расстановки игроков. Его главное преимущество состоит в укреплении второй линии защиты, обеспечивающей активную борьбу с противником под щитом. Три самых высокорослых защитника занимают места под щитом, а два быстрых агрессивных игрока располагаются за линией штрафного броска (рис. 48). Основным недостатком этой зоны заключается в трудности борьбы с дальними бросками от боковой линии и по центру. Чтобы устранить его, защищающиеся применяют перемещение игроков из второй линии в первую.

Зона 2—1—2. Применяемая в этом случае расстановка близка к предыдущей. Отличие заключается лишь в том, что средний игрок второй линии выдвигается к линии штрафного броска. Таким образом зона составляет не из двух, а из трех линий. Это укрепляет защиту в центре области штрафного броска. Такая расстановка применяется главным образом против команд, ведущих атаку через центрального, действующего вблизи штрафной линии.

**Зона 1—3—1.** В отличие от предыдущего этот вариант прежде всего используется в игре против команд, играющих с одним или с двумя высокорослыми игроками, из которых один располагается на линии штрафного броска. Под щитом становится рослый, подвижный, хорошо ориентирующийся защитник. Самый высокорослый занимает позицию в центре. Впереди играет самый быстрый и агрессивный игрок. На флангах занимают места рослые и быстрые защитники. Такой расстановкой защищающаяся команда как бы предлагает атаковать дальними бросками, но наглухо закрывает область штрафного броска. Углы площадки перекрываются смещением ближайших игроков (рис. 49).

**Зонный прессинг.** Этот вид защиты, появившийся совсем недавно, стал самым эффективным способом защиты. Его сущность состоит в том, что обороняющиеся сосредоточивают свои усилия не против всех игроков, а только против того, кто владеет мячом. В результате игрока с мячом атакует численно превосходящий противник, что значительно усложняет действия нападающих и требует от них высокого технического и тактического мастерства.

Различают зонный прессинг на всей площадке, на  $\frac{3}{4}$  площадки и  $\frac{1}{2}$  площадки.

**Зонный прессинг на всей площадке.** Этот вариант защиты наиболее агрессивен. Он применяется при введении мяча в игру из-за лицевой линии.

Площадка делится на несколько зон. Продольные зоны определяют расстановку игроков и их функции. При любой расстановке все три зоны обязательно заполняются. Причем центральная зона (кратчайший путь от кольца до кольца) становится особенно важной и наиболее насыщенной. При зонном прессинге используются различные варианты расстановки, из которых основными являются: 3—1—1 (рис. 50); 1—2—1—1 (рис. 51); 3—2 (рис. 52). Действия играющих определяются местонахождением мяча на площадке. Условно выделяются три зоны действия (рис. 53).

В первой зоне все усилия защищающихся направлены на перехват мяча при вбрасывании. Защитники действуют смело, рискованно, зная, что в этот момент у них численный перевес (5×4).

Главная задача во второй зоне — отбор мяча. Он осуществляется атакой двух защитников на игрока с мячом.

В третьей зоне команда переходит к обычным вариантам зонной защиты, стараясь не дать противнику (до истечения 30 сек.) выполнить прицельный бросок по кольцу.

**Зонный прессинг 3—1—1.** Расстановка защитников показана на рис. 54 при вбрасывании мяча. Если перехватить первую передачу им не удастся, то они перестраиваются и начинают организовывать давление на игрока, получившего мяч. Игрок сближается с подопечным и атакой со стороны боковой линии вынуждает его к ведению в сторону площадки. Здесь его встре-

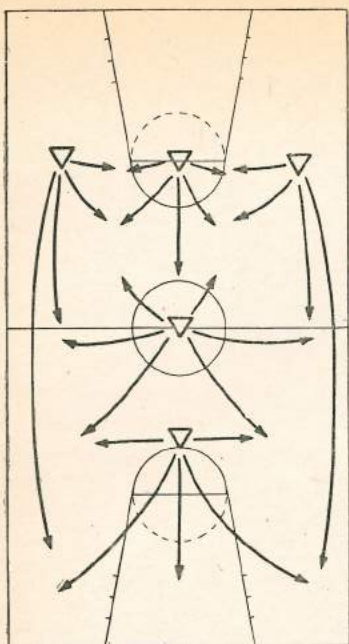


Рис. 50. Расстановка игроков при зонном прессинге 3—1—1

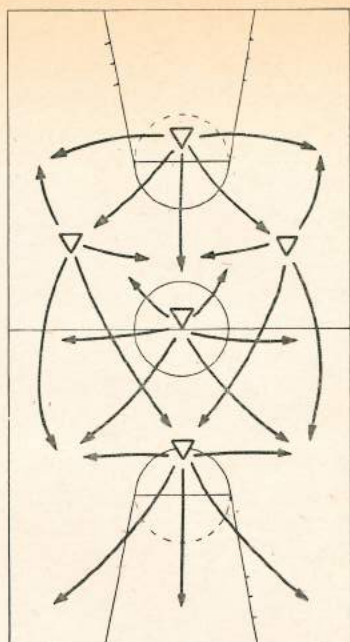


Рис. 51. Расстановка игроков при зонном прессинге 1—2—1—1

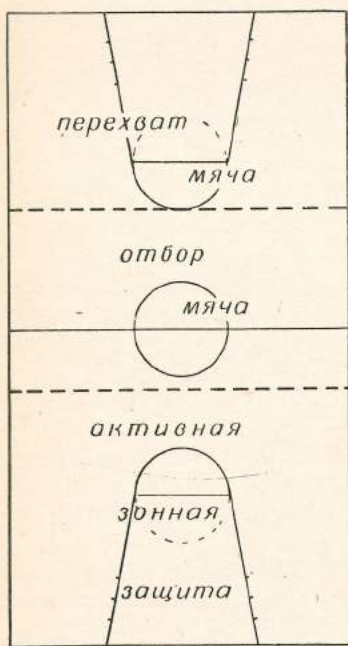


Рис. 52. Расстановка игроков при зонном прессинге 3—2

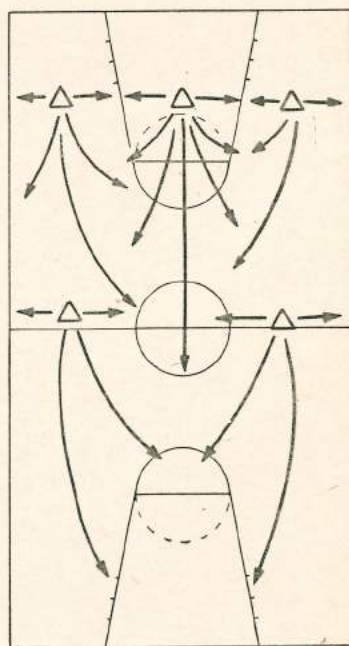


Рис. 53. Зоны действия игроков при зонном прессинге



чает игрок 2, и вместе с игроком 3 они стараются остановить его и выбить мяч. Остальные играют на перехват (рис. 55).

Если же игрок 3 поведет мяч вдоль боковой линии, то на помощь защитнику 3 приходит защитник 4 (рис. 56).

Зонный прессинг на  $\frac{3}{4}$  площадки. Этот вариант прессинга отличается тем, что команда суживает круг своих задач: стремится отнять мяч у игроков, получивших его после

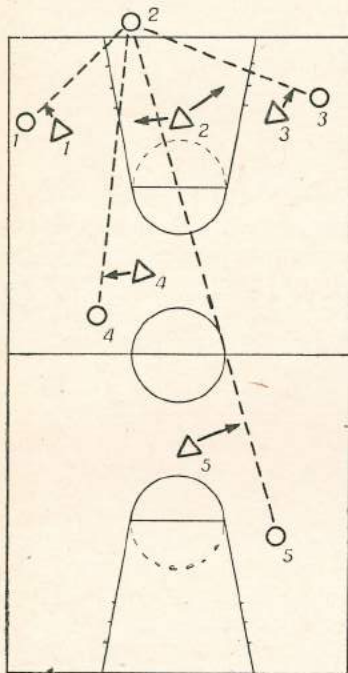


Рис. 54. Взаимодействие защитников при зонном прессинге

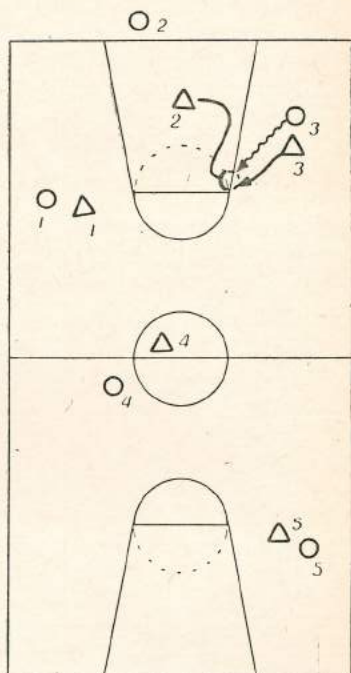


Рис. 55. Организация давления на игрока, получившего мяч

вбрасывания. В качестве исходной могут применяться различные расстановки.

Зонный прессинг на своей половине площадки. Этот вариант, как и предыдущие, используется для отбора мяча у противника. Для этого используются различные расстановки, но наиболее часто применяются 3—2 и 1—2—1—1.

Как только игрок с мячом появляется на своей половине площадки, его сразу же атакует ближайший защитник. К атаке на ведущего подключается защитник, в зону которого ведет мяч нападающий. Остальные игроки смещаются на сторону мяча и перекрывают возможные линии передачи мяча под щит. Особен-

но энергично атакуется игрок, ведущий мяч вдоль ограничивающих линий площадки.

При использовании зонного прессинга опасны следующие ошибки:

1) предоставление игроку с мячом свободы в выборе момента и способа действия;

2) поспешность в атаке двумя защитниками игрока с мячом;

3) задержка с отступлением к своему щиту при передачах вперед;

4) слишком большая рассредоточенность защитников с переходом к плотному держанию ближайшего игрока.

#### Смешанная защита.

Эта система основана на одновременном использовании принципов личной и зонной защиты. Недостатки одной из них удается ослабить за счет сильных качеств другой.

Смешанная защита ставит перед нападением дополнительные трудности: она прочна и требует для своего преодоления специальной тактики.

Существуют следующие варианты смешанной защиты: 4+1 и 3+2.

#### Смешанная защита 4+1.

I вариант: четверо играют в зоне, один держит персонально. Этот вариант используется против команд, в составе которых играет один исключительно сильный нападающий.

В этом случае защищающаяся команда может при необходимости создать численный перевес на том участке, где действует этот игрок.

Держать такого нападающего обычно поручают самому сильному защитнику. Остальные располагаются квадратом (2—2), ромбом (1—2—1) или 1—1—2.

II вариант: четверо держат лично, один играет в зоне. Этот вариант используется, когда один из защитников мало подвижен и слабо играет в поле (обычно высокорослый центр) или когда один из нападающих очень слабо владеет дальними бросками. Играющий в зоне защитник выполняет роль основного страхующего игрока и тем самым облегчает плотное держание остальных нападающих.

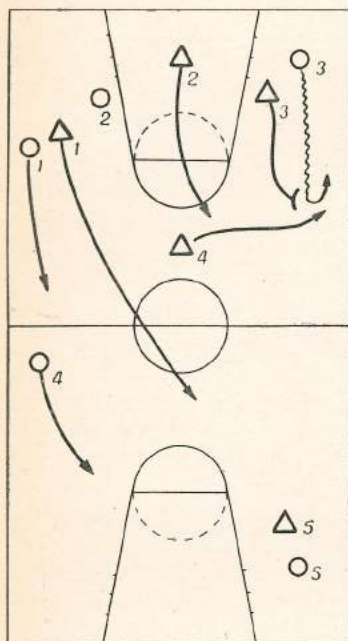


Рис. 56. Оказание помощи защитнику

Смешанная защита 3+2.

I вариант: трое играют в зоне, двое держат игроков. Это довольно распространенный способ защиты, применяющийся против команд, составленных из трех высокорослых нападающих и двух быстрых игроков. При этом против игроков передней линии применяется зона, которую образуют три рослых защитника. Двух задних опекают два агрессивных защитника.

II вариант: двое играют в зоне, трое держат лично. Этот вариант применяется во встречах с командами, имеющими двух высокорослых центровых игроков. Чтобы успешно бороться с такими командами, защищающиеся плотно держат трех полевых игроков, в то время как два высоких защитника занимают места под щитом.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка — сложный и многогранный процесс. В нем можно выделить два этапа: начальное обучение и совершенствование. Начальное обучение имеет большое значение для достижения высоких спортивных показателей. От правильного освоения техники и тактики игры, разносторонней физической подготовки на первом этапе обучения зависят дальнейшие успехи.

Когда начинающий баскетболист освоит технику основных приемов и будет иметь представление о тактике игры на столько, что его включают в команду, готовящуюся к соревнованиям, он переходит к дальнейшему совершенствованию навыков и знаний. На данном этапе не исключается изучение нового материала, но основное внимание уделяется достижению максимальных результатов в проявлении двигательных и волевых качеств, в быстроте передвижений, в точности бросков, в быстроте оценки тактической обстановки и т. п.

Практикой и научными исследованиями установлены объем материала, который необходимо освоить на этапе начального обучения, и определенные методические установки.

Следует отметить, что задачи физической, психологической, технической и тактической подготовки разрешаются одновременно на каждом учебно-тренировочном занятии по баскетболу. Правда, на определенных ступенях обучения большое внимание уделяется одному или нескольким из этих разделов.

Прежде чем перейти к двусторонней игре, необходимо изучить основные технические приемы и составить представление о тактике игры. После 5—10 занятий новичкам необходимо предложить игру в баскетбол, но процесс игры нужно тщательно регулировать и постепенно усложнять. Форсировать подготовку, увеличивая время на игру, не следует, целесообразнее больше заниматься развитием физических качеств, изучением техники индивидуальных и групповых тактических действий.

По мере освоения проходимого материала нужно включать более сложные приемы и действия, усложнять условия их выполнения. Большое значение имеет умелое сочетание изучения техники и тактики игры. Процесс обучения проходит эффективнее, если использовать не отвлеченные упражнения в технических приемах, а органически связанные с игрой, отражающие определенные тактические действия в нападении или защите.

Содержание и методы тренировки на этапе совершенствования зависят от конкретного коллектива. Работа планируется в соответствии с общими положениями, изложенными в главе I.

Результаты обучения и тренировки во многом зависят от умелого подбора упражнений и методов, от качества физической, технической и тактической подготовки.

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Современный баскетбол развивается по пути дальнейшего повышения темпа, интенсивности и активизации действий в нападении и защите. Возрастает скорость не только передвижения, но и всех применяемых действий. Все труднее становится выдерживать нагрузку в отдельном матче и тем более в целом турнире. Способность организма проявлять большую работоспособность, отдалять момент наступления утомления во многом зависит от физической подготовленности. Недостатки в развитии скорости, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения мастерством игры в целом.

Физическую подготовку можно подразделить на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие. Это значит, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию и др. Задачи, содержание и методы общей физической подготовки изложены в главе I, поэтому в данном разделе будут рассмотрены только вопросы специальной физической подготовки баскетболиста.

Специальная физическая подготовка направлена на такое развитие двигательных качеств и всех систем организма, которые бы соответствовали условиям игровой деятельности в процессе соревнований по баскетболу. Для этого необходимо знать содержание игровой деятельности баскетболиста, которая характеризуется большим разнообразием, носит ациклический характер и связана с переменной интенсивностью, перемежаемой периодами отдыха. Установлено, что активная работа в ходе игры чередуется с периодами отдыха примерно в пределах 3—4 сек. Баскетболист играет полноценно 7—10 мин., а затем наступает период спада, который продолжается не менее 5 мин. (И. Преображенский, В. Шаблинский, Ю. И. Портных, З. Я. Кожевни-

кова, П. А. Чумаков и др.). Учитывая эти данные, следует интенсивные упражнения чередовать с активным отдыхом в пределах указанных интервалов.

Важным качеством для баскетболиста является сила. Хорошая силовая подготовка отдельных мышечных групп позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок, отбора мяча в борьбе с противником и повышает прыгучесть игрока.

Не меньшее значение имеет выносливость. Умение быстро включаться в игру и активно действовать как можно более длительное время — обязательное условие деятельности современного баскетболиста.

Выполнение игровых приемов с большой скоростью требует от баскетболиста высокоразвитой ловкости и гибкости.

Развитие этих качеств осуществляется специально подобранными упражнениями (в беге, прыжках, метании), близкими по своей структуре к игровым, а также упражнениями в технике, тактике и самой игре.

Правильный подбор специальных упражнений для развития двигательных качеств имеет большое значение, но не менее важно определить метод (см. главу I) и дозировку используемых упражнений. Объем нагрузки можно определить по времени. Гораздо сложнее определить интенсивность. В настоящее время в подготовке сборных команд СССР для оценки интенсивности упражнений используется метод, предложенный И. Преображенским\*. По этому методу каждое упражнение оценивается в баллах. За единицу принимается интенсивность в бросках в корзину с места без сопротивления. Число баллов каждого упражнения умножается на время его выполнения. Полученные данные суммируются, и сумма делится на общее количество минут в занятии, без учета пауз. В результате получается средний балл интенсивности конкретного занятия.

Занятие с малой интенсивностью нагрузки оценивается в 5—10 баллов, с большей интенсивностью — 17—27 баллов.

Ниже приводятся примерные упражнения, используемые для преимущественного развития двигательных качеств.

Упражнения для развития силы:

1. Поднимание штанги до уровня плеч (вес штанги 30% и больше от собственного веса).
2. Приседание со штангой на плечах в быстром и медленном темпе с прыжком вверх.
3. Повороты и наклоны туловища со штангой на плечах.
4. Выжимание штанги ногами, лежа на спине.
5. Вырывание и выжимание штанги.
6. Бросание и ловля набивных мячей весом 3—5 кг.

---

\* Преображенский И. Оценка нагрузки. Интенсивность тренировок можно измерить. «Спортивные игры», 1963, № 3.

7. Парные упражнения: перетягивание друг друга за руки; сгибание и разгибание рук с сопротивлением; приседание и выпрямление с сопротивлением (партнер давит руками на плечи); передвижение прыжками в приседе с опорой о спину друг друга.

8. Прыжки «в глубину» без отягощения и с отягощением.

9. Напрыгивание на специальную (разборную) опору.

10. Эстафеты с переносом различного груза (набивные мячи, партнер).

11. Игры: «бей петухов», «пятнашки» в приседе, элементы вольной борьбы и самбо.

12. Броски в корзину в прыжке.

Упражнения для развития быстроты:

1. Прыжки, приседания, наклоны и т. п. по сигналу.

2. Бег с высоким подниманием бедер.

3. Бег на месте в максимально быстром темпе с ускорением по сигналу (вперед, в сторону, назад).

4. Ускорение на 10—20 м по сигналу из различных исходных положений, стоя спиной и лицом в направлении движения, лежа, в приседе.

5. Остановки по сигналу после быстрого бега.

6. Передвижение в стойке защитника.

7. Пробегание отрезков в 30, 50, 60 и 100 м на время.

8. Броски различных предметов на быстроту.

9. Эстафеты и подвижные игры с бегом.

10. Упражнения в технике и тактике, игра в баскетбол.

Все упражнения для развития быстроты целесообразнее проводить соревновательным методом с использованием зрительных сигналов.

Упражнения для развития выносливости:

1. Повторное пробегание различных отрезков с максимальной скоростью (паузы от 5—10 сек.).

2. Бег по пересеченной местности с ускорениями, прыжками через препятствия и т. д.

3. Бег на 400, 800, 3000 м.

4. Плавание на 25, 50, 100 м с повторением после небольшого отдыха.

5. Ходьба на лыжах на 3, 5, 15 км.

6. Упражнения в технике, тактике, игра в баскетбол.

7. Спортивные игры: гандбол, футбол, хоккей с шайбой, бадминтон, теннис.

Упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки вверх и в длину толчком одной и двумя ногами.

2. Прыжки вверх с поворотом в воздухе на 180 и 360°; то же при передвижении бегом по сигналу.

3. Прыжки с доставанием руками подвешенных предметов, щита, корзины.

4. Серийные прыжки в течение 10, 15, 20 сек.

5. Прыжки через препятствия различной высоты.

6. Прыжки через длинную и короткую скакалку.
  7. Прыжки с отягощением (пояс, утяжеленная обувь, манжеты на голени).
  8. Прыжки в высоту и в длину.
  9. Эстафеты и игры с прыжками.
  10. Броски в корзину в прыжке.
- Упражнения для развития ловкости:
1. Акробатические упражнения; кувырки и перевороты.
  2. Гимнастические вольные упражнения.
  3. Прыжки через гимнастическую скамейку с ловлей и передачей мяча в полете.
  4. Броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360° во время полета мяча.
  5. Броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.
  6. Жонглирование двумя, тремя мячами и больше.
  7. Комплексные упражнения с выполнением различных заданий и преодолением препятствий, расставленных по залу.
  8. Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.
- Упражнения для развития гибкости:
1. Пружинящие покачивания в выпаде.
  2. Наклоны туловища вперед и назад с доставанием руками пола, пяток.
  3. Махи руками и ногами.
  4. Метание теннисного мяча, камней активными движениями кисти.
  5. Лежа на спине, поднимание ног с доставанием пола за головой.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В процессе игры в баскетбол техника и тактика тесно связаны друг с другом. Действия баскетболиста направлены на решение определенных тактических задач, техника их выполнения лишь способствует осуществлению этих задач. Чем выше техническая подготовка игрока, тем результативнее его тактические действия.

Для успешного ведения игры баскетболист должен овладеть всем разнообразием технических приемов и тактических действий. Тесная связь техники выполнения приемов и тактики игры не означает, что в учебно-тренировочном процессе их не следует выделять. Для более качественной подготовки баскетболиста на определенных этапах можно акцентировать внимание на технической или на тактической подготовке. Чтобы лучше понять учебно-тренировочный процесс, целесообразно раскрыть техническую и тактическую подготовку изолированно, показав их единство и различие. Такое разделение оправдывается и тем, что в учебно-тренировочных занятиях приходится использовать упражнения, направленные только на изучение техники или тактики игры.

**Техническая подготовка.** В современной игре значительно повысились требования к технической подготовке баскетболистов, особенно к разнообразию, скорости и точности выполнения приемов. Эти требования относятся ко всем игрокам независимо от выполняемых ими функций. У баскетболистов нужно воспитать привычку к систематическому и постоянному совершенствованию не только в сложных, но и в простых технических приемах. Особое внимание следует обращать на повышение точности попадания в корзину со средних и дальних дистанций, быстрые и точные передачи с короткого замаха, технику обводки противника без зрительного контроля и ловлю мяча у щита.

На начальном этапе обучения осваиваются основные технические приемы игры и их сочетания. Причем параллельно изучается несколько приемов. Сначала занимающихся обучают технике выполнения нападающих приемов: бегу с ускорением, изменением направления и остановками, поворотам, прыжкам, ловле и передаче мяча двумя руками, броску одной рукой от плеча из-под щита, ведению мяча.

Как только занимающиеся в основном освоят этот материал, их нужно научить простейшим защитным приемам: стойке, передвижению, держанию игрока без мяча и с мячом.

Изучение осуществляется по общей схеме: показ и объяснение, опробование в простейших условиях, повторение в постепенно усложняющихся условиях. Условия усложняются:

1. Изменением исходных положений.

2. Изменением скорости выполнения.

3. Введением внезапных сигналов.

4. Увеличением точности, дальности и изменением направления.

5. Включением других приемов, выполняемых в органической связи с изученными.

6. Введением сопротивления, выполнением приемов в игре и во время соревнований.

Постепенное усложнение условий выполнения отдельных приемов неизбежно приводит к необходимости сочетать их и применять в конкретной обстановке. Следовательно, продолжать совершенствование в технике нельзя только с помощью упражнений в отдельных технических приемах, нужно подключать и упражнения тактического характера. Наиболее ценными тактическими упражнениями являются те, которые проводятся с сопротивлением противника. Сопротивление не следует применять сразу в полную силу. Сначала дается задание обыграть пассивного защитника, затем защитника, применяющего заранее определенные действия, и, наконец, действующего произвольно.

#### **Изучение техники нападения и совершенствование в ней**

Обучение технике приемов, применяемых в нападении, начинается с изучения стойки, бега, остановок, прыжков и поворотов.



Прежде всего нужно научить занимающихся занимать правильную стойку. Для этого им предлагается принять ее по команде или по сигналу во время ходьбы, бега. Надо тщательно проверить каждого занимающегося. В дальнейшем при всех упражнениях без мяча и с мячом обращается внимание на правильность занимаемой стойки и ее сохранение при передвижении, остановках, ведении мяча и т. п.

Бег изучается в сочетании с остановками. Сначала осваивается бег по прямой, а затем с изменением направления и скорости.

Остановки начинают изучать способом «двумя шагами».

При обучении прыжкам внимание акцентируется на правильности толчка, полета и приземления. Первым изучается прыжок толчком одной ногой.

После нескольких занятий занимающихся знакомят с поворотами. Начинают с выполнения поворотов на месте на сзади стоящей ноге вперед и назад. Основное внимание обращается на работу толчковой ноги, которая не должна подниматься высоко от опоры. При этом необходимо сохранять достаточно широкий шаг.

Примерные упражнения:

1. Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу.
2. Бег, по сигналу ускорение.
3. Бег по кругу и между препятствиями.
4. Старты из положения стоя с пробеганием отрезков 5, 10, 15, 20 м.
5. Бег с остановками и поворотами: 4 раза от штрафной линии до центра, от штрафной до штрафной и т. п.
6. Эстафеты с бегом по прямой или с бегом по отрезкам.
7. Игры в «пятнашки» с передвижением обычным бегом, в полуприседе, приседе, прыжками на двух (одной) ногах.
8. Повороты вперед и назад из стойки нога впереди по команде преподавателя.
9. Повороты в сочетании с бегом и остановками по сигналу.
10. Повороты после ведения мяча и остановки.
11. Повороты с сопротивлением: один пытается отнять мяч, второй, используя повороты, старается удержать мяч.
12. То же, но против двух противников.

При изучении прыжков важно добиться энергичного отталкивания и вертикальности взлета (упражнения приведены в разделе специальной физической подготовки).

Ловля и передача мяча изучаются одновременно. Сначала занимающимся нужно объяснить и показать ловлю мяча двумя руками, акцентируя их внимание на положении рук (особенно кистей) и своевременности амортизирующего движения. Одновременно с этим объясняется способ держания мяча двумя руками и техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди. После этого даются разнообразные упражнения, в которых одни передают, другие ловят мяч.

На первых занятиях мяч передается на средней высоте, с небольшой траекторией, прямо на ловящего. Постепенно условия ловли усложняются, занимающимся предлагается поймать мяч с шагом вперед, в сторону, в прыжке, при передвижении навстречу передающему, параллельно с ним и впереди него. Важно научить занимающихся останавливаться и передавать мяч в движении без пробжек. Совершенствование осуществляется в более сложных упражнениях с передачами мяча и в игре.

По мере овладения ловлей двумя руками занимающиеся изучают ловлю одной рукой. Ловля мяча с полуотскока и мяча, катящегося по площадке, изучается позднее.

Обучение передачам мяча начинается со способа двумя руками от груди и одной от плеча. Затем изучаются остальные способы в такой последовательности: двумя и одной рукой снизу, двумя и одной рукой сверху, крюком и скрытые передачи.

Первичное опробование передачи выполняется на месте в двух шеренгах или в колоннах с одним ведущим впереди. Затем даются упражнения в ловле и передачах мяча при встречном передвижении, в передачах с продвижением вдоль площадки, с передвижением по кругу, в передачах в сочетании с другими приемами, подвижные игры.

#### Примерные упражнения:

1. Встречная передача мяча. Группа делится на 3—4 подгруппы, каждая из которых строится в колонну по одному, водящий располагается перед колонной на расстоянии 8—10 м. Мяч у направляющего, который, передав его выходящему, уходит на левый фланг. Водящий передает мяч следующему и т. д.

Усложнение: а) направляющий после передачи уходит на место водящего; б) передавший мяч при встречном передвижении уходит в сторону передачи (каждая подгруппа разделяется на две части и располагается друг против друга на расстоянии 12—15 м); в) то же, но передавший мяч становится защитником; г) то же, но передачи выполняются с отскоком от пола или по высокой траектории.

2. Передача мяча в тройках. Группа строится в три колонны, на расстоянии 6—8 м друг от друга, лицом к центру. Мяч у одного из направляющих. По команде преподавателя он передает мяч влево (вправо) направляющему соседней колонны и перебегает на левый фланг в ту же сторону.

Усложнения: а) мяч передается влево, а передвижение выполняется вправо, б) направление передачи и передвижения изменяется по сигналу, в) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

3. Передача мяча при встречном передвижении по кругу. Группа образует два круга; причем внутренний круг в два раза меньше наружного. По команде оба круга начинают передвигаться в противоположных направлениях, передавая сначала один, а затем 2 или 3 мяча.

4. Передача мяча бегущему впереди. Группа образует круг, сохраняя дистанцию 3—5 м; повернувшись налево (направо), занимающиеся бегут по кругу и передают мяч вперед.

Усложнение: а) изменяется скорость передвижения; б) упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

5. Передачи мяча в парах с передвижением вдоль площадки.

6. Передачи мяча в тройках. Двое занимающихся имеют по мячу и поочередно передают его третьему.

7. Передачи мяча с максимальной скоростью в парах или броски мяча в квадраты, начерченные на стене.

8. Игры: «гонка мячей по кругу», «передача мяча очередному», «защита крепости», «мяч в кругу», «пятнашки» мячом с передачами между двумя, тремя и т. д. партнерами, «мяч капитану» и др.

Ловля и передачи мяча совершенствуются в сочетании с другими приемами и в двусторонней игре.

**Бросок в корзину.** Техника выполнения бросков отличается от передач более крутой траекторией полета, точностью и постоянством усилий (при бросках с одной дистанции). Мяч нужно бросить быстро, но с таким усилием, чтобы при достижении корзины скорость его полета была минимальной.

Первые представления о характере полета и технике выполнения броска создаются при изучении передач. Для этого занимающиеся выполняют передачи мяча друг другу по крутой траектории полета. Можно использовать броски через веревочку или в мишень, нарисованную на стене.

На начальном этапе обучения важно овладеть структурой движения и постепенно увеличивать требования к точности попадания в цель. Броски в корзину сначала изучают с близкой дистанции, затем переходят к броскам со средней, дальней дистанции и к добиванию мяча.

Первым изучается бросок в корзину одной рукой от плеча из-под щита. После того, как создано представление о технике его выполнения, занимающимся дается упражнение в бросках с 2—3 м, стоя под углом к щиту, с указанием точки прицеливания.

После нескольких повторений следует перейти к броску после ловли мяча в движении под углом к щиту. Основная трудность овладения броском в движении — правильное выполнение двух шагов при ловле мяча. Как правило, начинающие не могут поймать мяч, не сделав лишний шаг, или ловят мяч, делая шаг не той ногой.

Чтобы исправить этот недостаток, применяются следующие подводящие упражнения:

1. Преподаватель, стоя у линии штрафного броска, держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся поочередно подбегают к мячу и стараются взять его руками, сделав широкий шаг правой ногой (бросок справа), затем шаг левой, прыжок и бросок в корзину.

2. То же, но преподаватель бросает мяч вверх.
3. То же, но после броска вперед-вверх самим защищающимся.

4. На площадке (5—6 м от щита) чертится коридор шириной 1—1,5 м; занимающийся, двигаясь вперед, старается преодолеть этот коридор длинным шагом, отталкиваясь левой ногой. В фазе полета ему передается мяч; приземлившись на правую ногу, он делает шаг левой, прыжок вверх (но не вперед) и бросает мяч в корзину.

Не менее важно добиться вертикального взлета, выпрямления туловища, бросающей руки и выпуска мяча в мертвой точке полета. Выполнять броски необходимо правой и левой рукой.

После изучения броска одной рукой от плеча в движении нужно перейти к овладению бросками: двумя (одной) руками снизу в движении, двумя (одной) руками сверху с места (без прыжка и в прыжке), двумя (одной) руками сверху в движении с прыжком, крюком.

Броски сверху вниз и добивание изучаются значительно позже.

При обучении броскам одной и двумя руками сверху в прыжке важно обращать внимание на вертикальность толчка и своевременное поднимание руки с мячом вверх. Мяч нужно поднять вверх до отталкивания от опоры.

Совершенствование в бросках осуществляется путем большого количества повторений, а также выполнением бросков (что очень важно) с активным сопротивлением и в сочетании с тактическими действиями.

#### Примерные упражнения:

1. Броски в корзину из-под щита с места. Группа располагается по кругу области штрафного броска, направляющий с 2—3 м выполняет бросок, ловит мяч и передает следующему.

Усложнение: а) бросок с шагом и прыжком вверх; б) бросок после двух шагов с прыжком.

2. Броски в корзину со встречной передачи. Группа построена в колонну лицом к щиту, один находится под щитом. Направляющий выбегает к щиту и, получив мяч, выполняет бросок, ловит мяч, передает его в колонну и занимает место под щитом. Передавший мяч уходит на левый фланг.

3. То же, но броски выполняются после ведения мяча.

4. То же, но передающий игрок располагается дальше от щита и передает мяч под углом к выбегавшему.

5. То же, но после передачи мяча игрок становится защитником и атакует игрока с мячом.

6. Броски в корзину с передачи мяча (правой и левой рукой). После броска справа игрок ловит мяч и передает его выходящему с левой колонны, а сам уходит в сторону выполненной передачи. То же после ведения мяча; после ведения, остановки и поворота; с сопротивлением.

7. Броски в корзину со средних и дальних дистанций с места. Лучше всего их выполнять в парах — один ловит мяч под щитом и передает его бьющему, второй выполняет определенное количество бросков, после чего игроки меняются ролями. Броски выполняются с различных точек.

8. То же, но один игрок выполняет роль защитника.

9. Штрафные броски.

10. Броски со средних (дальних) дистанций и штрафные броски, выполняемые на соревновании (учитывается количество попаданий за определенное время).

11. Игра 1×1 с броском в корзину.

Дальнейшее совершенствование в бросках осуществляется в более сложных упражнениях тактического характера и в двухсторонней игре.

**Ведение мяча.** Занимающихся нужно научить одинаково хорошо вести мяч левой и правой рукой без зрительного контроля. Обучение начинается с высокого ведения.

После показа и объяснения занимающиеся выполняют ведение без продвижения, обращая внимание на расположение кисти на мяче, сопровождение мяча рукой (нужно добиться, чтобы мяч как можно дольше соприкасался с рукой) и активные движения руки в локтевом суставе и кисти.

Затем даются упражнения с передвижением по прямой, по дуге, по кругу, между стойками, с сопротивлением защитника, эстафеты и игры с ведением мяча.

Основные ошибки: отрывистые удары по мячу, слабое продвижение вперед и усиленный зрительный контроль за мячом. Для исправления первой и второй ошибок необходимо дополнительно объяснить ведение и опробовать его в медленном темпе. Последнюю ошибку можно исправить в процессе упражнений в ведении мяча с выполнением специальных заданий: остановок, изменения направления по зрительному сигналу, ведения при встречном передвижении или ведения мяча за партнером, бегущим впереди.

При обводке препятствий и защитников нужно научить занимающихся укрывать мяч туловищем, ведя его рукой, дальней от препятствия.

**Примерные упражнения:**

1. Ведение мяча по прямой. Группа разделяется на подгруппы по 3 человека (если есть достаточное количество мячей). Двое располагаются на одной боковой линии (у первого имеется мяч) и один на противоположной. По сигналу направляющий ведет мяч, передает партнеру, стоящему напротив, и становится на его место.

2. Ведение мяча по узкому коридору, ограниченному стойками, скамейками или линиями.

3. Ведение мяча по дуге и кругу. Для этого можно использовать разметку баскетбольной площадки.

4. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

5. Ведение мяча с остановкой, поворотом и передачей. Группа подразделяется на 3—4 подгруппы, построенные в колонны по одному; у направляющих по мячу. По сигналу первый ведет мяч до определенного места, выполняет поворот, передает мяч следующему и уходит на левый фланг своей колонны. Упражнение можно проводить в виде эстафеты.

6. Ведение с броском в корзину.

7. Ведение с обводкой препятствий (тумбочки, стойки, набивные мячи), которые расставляются в различном порядке, на разном расстоянии друг от друга.

8. Ведение с обводкой одного и двух противников.

9. Эстафеты и игры с ведением.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в более сложных игровых упражнениях и двусторонней игре в баскетбол.

**Финты** изучаются после того, как будут освоены основные приемы игры. Обращается внимание на умение соединять различные приемы, выполняемые в разном темпе и в различных направлениях, сохраняя при этом необходимое равновесие.

Сначала изучают финты без мяча (руками, туловищем и ногами), затем с мячом на месте и, наконец, переходят к изучению финтов в движении.

**Примерные упражнения:**

1. Бег в колонне по одному, по сигналу занимающиеся выполняют финты с наклоном туловища в стороны, с имитацией движения передач руками.

2. Бег между препятствиями или занимающимися, сначала стоящими на месте, а затем передвигающимися навстречу с имитацией прохода в одну сторону и уходом в другую.

3. Все способы финтов в единоборстве с защитником и последующей атакой корзины.

4. Игры: «пятнашки», «третий лишний», «наседка», лапта и др.

5. Игра в баскетбол.

#### **Изучение техники защиты и совершенствование в ней**

В защите применяется значительно меньше игровых приемов, чем в нападении, но овладеть ими довольно трудно. Техника их выполнения и успешное применение в игре во многом зависят от волевых и физических усилий баскетболиста.

Обучение защитным навыкам следует начинать с изучения стойки и передвижения, затем осваиваются выбивание и вырывание мяча, перехваты, ловля мяча у щита и накрывание.

При изучении передвижения обращается внимание на технику бега спиной вперед и приставными шагами. Постоянно нужно обращать внимание на мягкость движений на согнутых ногах, умение сохранять дистанцию перед нападающим игроком, активность движений руками и наблюдение за противником.

**Примерные упражнения:**

1. Передвижение приставными шагами в стороны, вперед и назад по команде и по зрительному сигналу (рукой, передвижению преподавателя, передвижению партнера).

2. Бег спиной вперед по команде и по зрительному сигналу.

3. Эстафеты с бегом приставными шагами и спиной вперед.

4. Передвижения в парах: один — защитник, второй — нападающий. Нападающий, изменяя направление, передвигается вперед, защитник передвигается перед ним (лицом к нему), стараясь не пропустить его и сохранить дистанцию 90—100 см.

5. «Пятнашки» с передвижением приставными шагами.

6. Движения рук в стойке. Стоя перед игроком с мячом, который все время изменяет положение мяча, защитник принимает соответствующее положение рук.

7. Передвижение в стойке. Два игрока, стоя на расстоянии 5—6 м, передают мяч друг другу. Защитник передвигается между ними, принимая правильное положение и стараясь коснуться мяча.

8. Держание игрока без мяча. Один занимающийся или направляющий колонны располагается с мячом на углу поля, двое (один нападающий, другой защитник) находятся в 4—5 м от него. Нападающий стремится освободиться от защитника и получить мяч. Защитник, передвигаясь в правильной стойке, не дает ему этого сделать.

9. Выбивание мяча. У нападающего имеется мяч, защитник должен выбить его изучаемым способом. То же, но нападающий укрывает мяч, применяя повороты, вышагивание, изменения положения рук.

10. Выбивание мяча при ведении. Один ведет мяч, второй, передвигаясь рядом с ним, пытается выбить мяч.

11. Вырывание мяча. У одного занимающегося мяч, второй пытается вырвать его вниз, вверх, на себя.

12. Одновременное вырывание мяча. Двое занимающихся стоят на расстоянии метра, третий стоит напротив и накатывает мяч между ними. Как только мяч приблизится к двум игрокам, они стараются захватить его двумя руками и вырвать друг у друга.

13. То же, после ловли мяча в прыжке. Один занимающийся подбрасывает мяч вверх между двумя, не поймавший мяч старается вырвать его у партнера.

14. Накрывание мяча. Занимающийся с мячом сначала с места, затем после ведения бросает мяч в корзину, защитник старается выбить или накрыть мяч в высшей точке взлета.

15. Ловля мяча у щита. Один занимающийся с мячом располагается в 5—8 м от щита, двое находятся под щитом. После броска в щит защитник старается сначала остановить нападающего, став у него на пути, а затем овладеть мячом.

16. То же, но игроки строятся по два или по три на линии штрафного броска. Преподаватель бросает мяч в щит, очередная пара (тройка) борется за овладение мячом.

17. Ловля мяча от щита в игре 1×1 с атакой корзины.

18. Перехват мяча при передачах. Двое, стоя на месте, передают мяч, третий, выбрав момент, быстро выходит на перехват.

Защитные навыки совершенствуются в более сложных упражнениях одновременно с изучением и совершенствованием тактических действий в нападении и двухсторонней игре.

### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — очень сложный и длительный процесс, который состоит в последовательном овладении суммой знаний, навыков и умений, необходимых для успешного участия в соревнованиях.

Овладение тактикой начинается с первых занятий новичка в секции и непрерывно продолжается в течение всего времени занятий баскетболом.

Сложность тактики требует ясности и логичности всего хода обучения. Овладеть высшими формами тактической деятельности возможно лишь при полном освоении элементарных действий (основ игры) и последовательном их усложнении.

Взаимосвязь всех сторон игровой подготовки вынуждает изучать и совершенствовать тактику одновременно с совершенствованием технической, физической и волевой подготовки. Поэтому наряду с другими важное значение в тактической подготовке имеет принцип всесторонности. Тактика выражает собой сущность игры, именно поэтому она может изучаться и совершенствоваться только при полном совпадении условий обучения с условиями игры, соревнования. Постоянное и максимальное сближение этих условий является решающим фактором.

Обучать тактике можно двумя путями. Первый из них заключается в том, что вначале изучаются отдельные элементы, которые затем закрепляются в игре. После этого переходят к изучению нового материала. Такой путь можно назвать *аналитическим* и выразить формулой: изучение — игра — изучение.

Во втором, наоборот, обучение начинается с ознакомления с элементом и освоения его непосредственно в игре, после чего следует изолированное изучение и дальнейшее совершенствование элемента в игре. Это путь *синтетический*, выражаемый формулой — игра — изучение — игра. Применение того или иного метода определяется контингентом занимающихся. Для взрослых и юношей более рационален первый путь, для детей — второй.

При обучении тактике исключительно важное значение имеет соблюдение дидактического правила — от главного к второстепенному и от общего к частному. Это означает, что обучение всегда должно начинаться с основных элементов, используемых чаще других. Предварительно следует создать общее представление о месте и значении данного элемента и общих закономерностях его



использования в игре. Так, например, овладение тактической системой идет по пути:

- а) создания общего представления о системе (с помощью объяснения, показа киноматериалов и пр.);
- б) изучения индивидуальных тактических действий, присущих данной системе;
- в) изучения взаимодействия двух и больше игроков;
- г) изучения взаимодействия всех игроков команды;
- д) закрепления и совершенствования изученных элементов и всей системы в целом.

Тактическая подготовка осуществляется посредством специальных теоретических занятий, разборов и установок на игру и в процессе индивидуальных, групповых и командных тренировок.

На всех этапах обучения и тренировки необходимо постоянно сочетать теоретические и практические занятия.

Обучение тактике начинается с изучения двух самых важных систем ведения игры — личной защиты и нападения быстрым прорывом. К изучению других тактических систем приступают после того, как занимающиеся научатся пользоваться основами личной защиты и быстрого прорыва.

Вслед за личной осваивается зонная защита, затем личный прессинг, смешанная защита, в заключение — зонный прессинг. Позиционное нападение изучается почти одновременно с быстрым прорывом, причем начинается с атаки без центровых игроков. Затем атака проводится с одним и двумя центровыми игроками. Завершающий этап — умение свободно варьировать применяемые тактические системы в зависимости от хода игры и действий противника.

#### Обучение индивидуальным тактическим действиям

Индивидуальные тактические действия изучаются одновременно с освоением техники игры. Обучая баскетболиста, как нужно бросать, вести, передавать мяч, необходимо сразу же объяснять ему, когда следует пользоваться этими приемами в игре.

Индивидуальные действия в сущности выражают тактическое мышление играющих. Следовательно, обучать тактике необходимо в условиях борьбы с одним или несколькими противниками.

После показа и объяснения изучаемое действие некоторое время выполняется в облегченных условиях (без противника, в замедленном темпе и т. д.). Затем в упражнение вводится противник, действующий вначале не свободно, а в рамках поставленной ему задачи. Позднее свобода его действий расширяется, единоборство приобретает характер настоящего соревнования.

В дальнейшем изученные приемы закрепляются в игре.

Изучение индивидуальных тактических действий начинается с овладения приемами нападения. Это наиболее сложные действия, требующие для усвоения много времени. Игра в защите проще и на первом этапе превосходит силу нападения. Поэтому за-

щитные действия изучаются как бы вдогонку за действиями в нападении, превращаясь в своеобразную ответную меру защиты.

Изучение индивидуальных действий нападающего начинается с овладения приемами освобождения от защитника и обработки мяча. Это прежде всего выход на мяч, правильный выбор способа ловли с последующим укрыванием мяча и наблюдением за игрой. Первоначально выход выполняется простым рывком, а затем в сочетании с финтами.

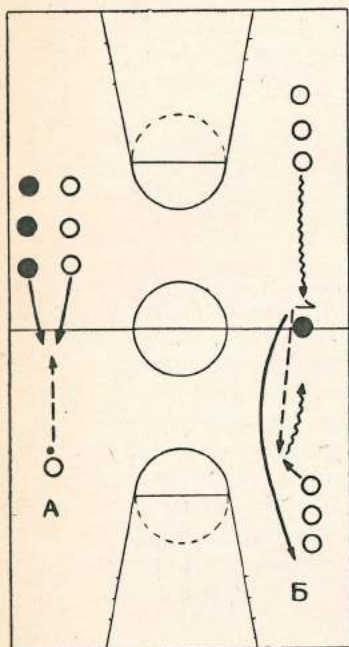


Рис. 57. Передача мяча с сопротивлением (А). Овладение мячом с сопротивлением (Б)

Следующий шаг — изучение действий с мячом. Сначала осваиваются приемы обыгрывания защитника для передачи и броска мяча, затем обводка защитника после получения мяча в движении и с места. Последними изучаются заслоны, причем вначале заслон без мяча (наведение), затем с мячом. Параллельно изучаются действия нападающего, не владеющего мячом. После овладения выходом для получения мяча от партнера осваиваются приемы борьбы за мяч под щитом.

Завершающий этап — обучение заслону (при наведении партнера) и отвлечению защитников при проходе к щиту одного из нападающих.

Индивидуальные тактические действия защитников изучаются в такой последовательности:

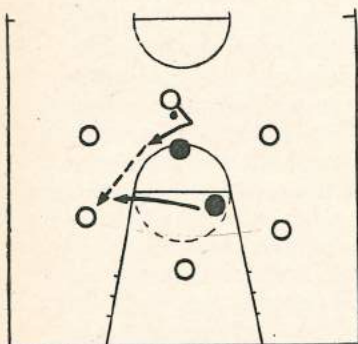


Рис. 58. Игра «не давай мяч водящему»

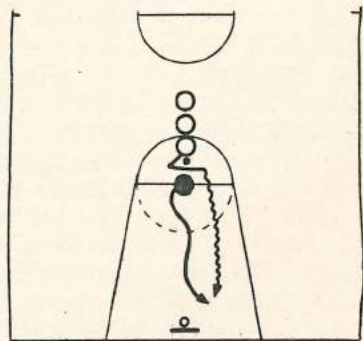


Рис. 59. Единоборство двух игроков

1. Держание игрока без мяча:  
 а) передавшего мяч (защитник отступает и занимает позицию, удобную для наблюдения за мячом); б) выходящего на подбор мяча под щитом (защитник предотвращает выход, «отсекает» от мяча); в) использующего заслон.

2. Держание игрока с мячом:  
 а) получившего мяч на высоте (защитник сближается, выбивает и накрывает мяч, мешает передаче); б) получившего мяч в движении (сопровождение, выбивание мяча при ведении, накрывание броска).

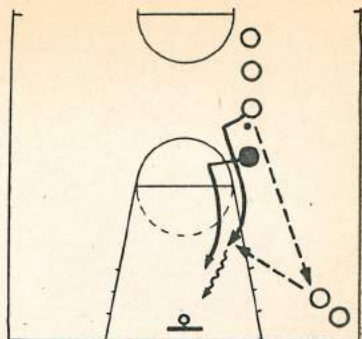


Рис. 60. Держание игрока без мяча

Примерные упражнения при обучении индивидуальным тактическим действиям приведены на рис. 57—60.

Дальнейшее закрепление и совершенствование индивидуальной тактики проходит при изучении групповых и командных действий.

#### Обучение групповым тактическим действиям

Групповые действия изучают после того, как будут освоены основные элементы индивидуальной тактики в нападении и защите. Обучение начинается с простейших взаимодействий двух нападающих: вначале в условиях численного перевеса ( $2 \times 1$ ), а затем и численного равенства с защитниками ( $2 \times 2$ ). Позднее изучается взаимодействие трех игроков в ситуации  $3 \times 2$  и  $3 \times 3$ .

Групповые взаимодействия защитников изучаются после овладения соответствующими приемами нападения. Первыми осваиваются действия двух защитников при численном перевесе ( $2 \times 3$  и  $2 \times 1$ ), затем при равенстве играющих. Вслед за этим обучают взаимодействию трех защитников ( $3 \times 3$  и  $3 \times 4$ ).

Действия нападающих при численном перевесе самые простые, но и самые важные, так как они возникают в завершающей фазе атаки и требуют реализации. Именно поэтому эти действия изучаются в самом начале одновременно с освоением системы нападения быстрым прорывом.

Действия двух нападающих против равного числа защитников изучаются в такой последовательности:

- 1) отдал и вышел:
  - а) продольный рывок;
  - б) поперечный рывок;
- 2) заслоны:
  - а) внешний — наведением (без мяча, с мячом);
  - б) внутренний (без мяча, с мячом, статический, подвижный).

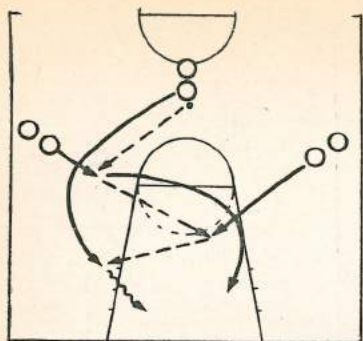


Рис. 61. Взаимодействие в зонах со сменой мест

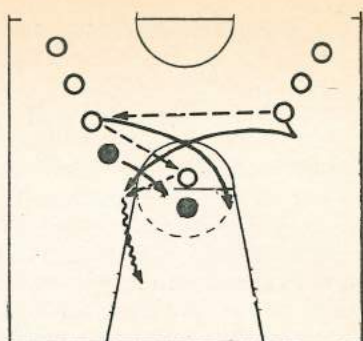


Рис. 62. Взаимодействие с центровым игроком (скрестный выход)

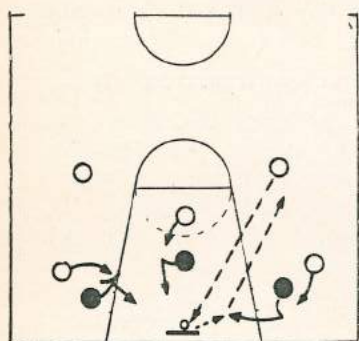


Рис. 63. Борьба за мяч, отскок от щита

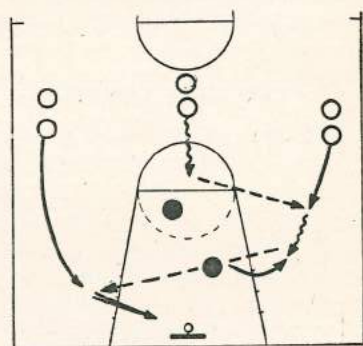


Рис. 64. Атака трех нападающих против двух защитников

Изучение взаимодействия защитников начинается с подстраховки, затем переходят к проскальзыванию при заслонах и завершают обучение переключением.

Примерно такая же последовательность сохраняется при изучении взаимодействия с большим количеством игроков.

Обучение тактическому взаимодействию происходит известным путем: после объяснения изучаемый прием выполняется в облегченных условиях, затем упражнения усложняются включением различного числа пассивно или активно действующего противника. Закрепление проводится в игровых упражнениях и двухсторонней игре. Примерные упражнения показаны на рис. 61—64.

## Обучение командным тактическим действиям (системам игры)

Изучение командных тактических действий — завершающий и важнейший этап всей тактической подготовки. К нему приступают после того, как занимающиеся освоят основные элементы индивидуальных и групповых действий.

Овладение тактической системой — процесс длительный, многолетний. Первое знакомство новичков с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включается двусторонняя игра в баскетбол. Затем на протяжении довольно длительного периода изучаются отдельные компоненты тактической системы — индивидуальные и групповые действия.

Использование на этом этапе в учебной игре той или иной системы нападения и защиты преследует цель — приобрести первый опыт и закрепить разучиваемые составные ее элементы. Только после того, как большинство элементов будет прочно усвоено, можно укомплектовать команды и приступить к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий.

В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно, занимая определенные позиции. Затем начинают изучение тактических комбинаций с участием всех пяти игроков команды. Вначале разучиваются комбинации в так называемых стандартных положениях — при начальном и спорном броске, при вбрасывании из-за линий, при штрафных бросках. После этого переходят к изучению комбинаций непосредственно по ходу игры. (Такие комбинации обычно проводятся по сигналу капитана или игрока, владеющего мячом.)

В дальнейшем разрабатываются и изучаются специальные варианты защиты и нападения, рассчитанные на конкретного противника и определенный состав своих игроков. Весь ход обучения командным действиям заканчивается воспитанием умения свободно варьировать тактические системы в ходе игры.

Процесс разучивания отдельных комбинаций с участием всех игроков команды довольно сложен. Он может проводиться двумя основными методами — расчлененным и целостным. Расчлененным методом разучиваются комбинации, содержащие сложные, многоходовые элементы. При этом комбинация разделяется на отдельные части, которые предварительно разучиваются самостоятельно. Затем все они соединяются в единое целое.

Комбинации, не содержащие сложных взаимодействий, изучаются целостным методом. При этом весь ход обучения распадается на ряд последовательных этапов:

- 1) показ комбинации с помощью киноматериалов и объяснения на макете;

- 2) разъяснение задач и проверка действий на отдельных участках;

- 3) выполнение комбинации на специально размеченной площадке в замедленном темпе, без противника (а иногда и без мяча);
- 4) выполнение комбинации в постепенно возрастающем темпе;
- 5) выполнение комбинации с пассивным «противником», передвигающимся вместе с игроками, но не имеющим права касаться мяча;
- 6) выполнение комбинации с противником, оказывающим сильное сопротивление;
- 7) выполнение комбинации с активно действующим противником;
- 8) закрепление в игре комбинации 5×5 (на одной половине площадки и в двухсторонней игре).

При разучивании взаимодействия защитников общий ход обучения сохраняется. Отличие состоит в том, что главную роль здесь играют защитники, которые действуют против нападающих, выполняющих определенную комбинацию первоначально в замедленном темпе.

Для совершенствования командных действий важное значение имеет правильная организация учебных игр. Они должны максимально приближаться к соревнованиям. Перед командами нужно ставить различные задачи и учить занимающихся искать пути для преодоления противодействия противника. Чтобы стимулировать участников, полезно начислять дополнительные очки за правильное выполнение поставленных задач.

#### ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Баскетбол относится к числу немногих спортивных игр, доступных детям. Уже 8—9-летние дети с удовольствием и довольно успешно играют в баскетбол. В последние годы эта спортивная игра широко используется в физическом воспитании школьников. Обучение баскетболу в школе начинается с 3—4-го класса.

Занятия баскетболом оказывают на физическое развитие детей младшего возраста исключительно благоприятное влияние. Помимо того, раннее знакомство детей с баскетболом способствует приобретению высшего спортивного мастерства в более зрелые годы.

Обучение детей баскетболу не представляет серьезных трудностей. Единственное препятствие для овладения всем арсеналом средств баскетбола в возрасте 8—9 лет — это отсутствие достаточной силы. Однако этот недостаток можно устранить, снизив высоту кольца (до 260 см), уменьшив размеры и вес мяча (до 350 г), а также сократив размеры площадки и время игры. Детям всегда присуще желание играть, поэтому наилучший путь обучения детей — игра — обучение — игра, т. е. игровой метод.

Изучая с младшими школьниками технику и тактику баскет-

бола, нужно возможно больше использовать подвижные игры (близкие к баскетболу). Рекомендуется примерно  $\frac{9}{10}$  всего времени отвести на упражнения в игровых условиях — проводить соревнования на правильность, точность и быстроту действий без противника, с пассивным и активным противодействием.

Наиболее яркая отличительная особенность занятий с детьми — тщательно продуманная постепенность и последовательность обучения или, иными словами, плановость в работе преподавателя. Это объясняется тем, что дети могут освоить новое только в том случае, если составляющий основу нового предшествующий материал ими усвоен полностью.

Эффективность обучения тесно связана с последовательным усложнением изучаемого, при этом расширяется представление об игре, увеличивается игровой опыт. Важно точно согласовывать степень трудности с возможностями занимающихся. Такая постепенность особенно необходима при подведении детей к игре в баскетбол. Существует целая система подготовительных игр, которая начинается с простых некомандных игр с ловлей и передачами мяча и заканчивается играми командными с активной борьбой за мяч и защитой цели. Далее используются упрощенные варианты баскетбола с делением поля на зоны и участием в игре уменьшенных команд.

При обучении детей технике и тактике баскетбола большое значение приобретает наглядность. Показ должен быть образцовым и выполняться самим преподавателем или квалифицированными спортсменами. От этого во многом зависит авторитет преподавателя. Если показ по каким-то причинам невозможен, то он должен быть заменен демонстрацией киноматериалов, диаграмм, схем и т. д.

Обучать детей нужно самым современным средствам техники и тактики баскетбола. Изучать такие элементы, как бросок одной рукой в движении, бросок в прыжке (которые могут изучать мальчики 10—11 лет), ведение мяча, нужно возможно раньше. При этом важно помнить и об овладении приемами защиты.

То же самое можно сказать и о тактике игры. С самого начала необходимо обучать детей активным формам ведения игры, которые соответствуют их юношескому энтузиазму и активности. Такими системами являются личная защита по всему полю и быстрый прорыв. Постепенно тактический багаж должен расширяться: от личной защиты по всему полю переходят к защите на своей половине и к разучиванию позиционного нападения (вначале без центровых игроков). Нужно добиваться, чтобы занимающиеся старшего юношеского возраста умели применять любые тактические системы, включая зонный прессинг и нападение с несколькими центровыми игроками.

Такая подготовка должна быть многолетней. Ее ни в коем случае нельзя форсировать, перескакивая через целые этапы, в угоду временному успеху на отдельных соревнованиях. Соревнова-

ния детей не самоцель, а лишь только средство подготовки. Поэтому натаскивание в работе с детьми недопустимо.

Основу настоящей игровой подготовки молодого баскетболиста составляет хорошее всестороннее физическое развитие. Поэтому во все периоды учебно-тренировочной работы с детьми их физической подготовке необходимо уделять самое серьезное внимание. К специализации игроков можно перейти только после большого этапа общеподготовительной работы (т. е. не раньше, чем в среднем школьном возрасте).

В обучении детей исключительно велико значение неразрывности воспитания со всеми другими сторонами учебно-тренировочного процесса. Это единство должно быть не на словах, а на деле. Любая самая качественная специальная подготовка окажется бесполезной, если нам не удастся воспитать в спортсмене необходимые черты характера и морально-волевые качества.



## ВОЛЕЙБОЛ

СУЩНОСТЬ ИГРЫ И КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ  
О ЕЕ РАЗВИТИИ

Игра в волейбол проста, но интересна. Играют руками на прямоугольной площадке размером  $9 \times 18$  м. Поле и команды разделены веревочной сеткой. Дозволенными ударами по мячу (не более трех) игроки команды, состоящей из 6 человек, перебивают мяч на сторону противника. Смысл игры сводится к тому, чтобы добиться приземления мяча на стороне противника или вызвать ошибку при его приеме. Если это команде удастся, то она выигрывает очко или право на подачу. Побеждает команда, быстрее выигравшая 3 или 2 партии. Количество партий обуславливается в положении о соревнованиях. Партия заканчивается, когда команда наберет 15 очков и будет иметь перевес в 2 очка над командой противника. Счет партий, определяющий победу, может быть 3 : 0, 3 : 1, 3 : 2 (если игра состоит из 5 партий) или 2 : 0, 2 : 1 (если игра состоит из 3 партий).

Победы добивается та команда, у которой наиболее совершенна физическая, техническая, тактическая и волевая подготовка. Игрокам в течение одной партии в среднем приходится выполнять до 40—50 разнообразных приемов игры. В процессе 5 партий, которые продолжаются от 2 до 3 час., это число увеличивается до 200—250.

Если учесть, что больше трети всех игровых приемов (37,7%) игроки выполняют с максимальной активностью, т. е. в высоком прыжке для нападающего удара, блокирования и откидок, а 62,3% игровых приемов связаны с рывками, бросками, требующими напряженного внимания, то можно составить представление о нагрузке волейболиста.

Для овладения техническими и тактическими средствами ведения игры волейболисту необходимы быстрота, скоростная реакция, прыгучесть, сила, ловкость и устойчивое равновесие.

В волейбол впервые начали играть в Америке в 1895 г. Несколько позже он стал культивироваться в азиатских странах и в Европе. В нашей стране в волейбол играют с 1919 г. Уже в 1922 г. в волейбол играли в Москве, Казани, Нижнем Новгороде, на Украине, в Закавказье и на Дальнем Востоке. Первые правила игры были утверждены Московским городским советом физической культуры в 1925 г.

В 1928 г. волейбол был включен в программу Всесоюзной спартакиады. Сильнейшими оказались сборные команды Украины (мужчины) и Москвы (женщины). С 1933 г. систематически проводится (исключая 1941—1944 гг.) первенство СССР по волейболу.

С 1935 г. начались выступления советских волейболистов на международной спортивной арене. Сборные команды Москвы и Ташкента встретились с волейболистами Афганистана. Игры проходили в Ташкенте по афганским правилам. В отличие от нашей команда гостей состояла из 9 человек, располагавшихся на площадке в 3 линии по 3 игрока; переходы не допускались. Игра состояла из двух партий, причем каждая из них продолжалась до выигрыша не 15 очков, а 22. Несмотря на необычные условия игры, наши волейболисты выиграли обе встречи с большим преимуществом.

В 1938 г. состоялось первое первенство СССР среди клубных команд спортивных обществ. В соревнованиях мужских команд победили ленинградские волейболисты и московские волейболистки «Спартака».

С 1947 г. советские волейболисты провели целый ряд международных встреч, в которых неизменно показывали свое преимущество.

Женская команда СССР была чемпионом мира до 1962 г.; мужская — до 1956 г. Позднее команды выступали с переменным успехом. Мужчины проиграли первенство Европы (1955, 1958 гг.) и первенство мира (1956, 1966 гг.), а затем выиграли звание чемпионов мира (1960, 1962 гг.) и Олимпийских игр (1964 и 1968 гг.). Женская команда СССР дважды подряд уступила первое место команде Японии (1962, 1964 гг.). В 1967 г. сборные женская и мужская команды стали сильнейшими в Европе, а в 1968 г. — олимпийскими чемпионами.

Существенный вклад в развитие советского волейбола внесли такие прославленные игроки, как В. Осколкова, А. Чудина, А. Чинилин, В. Шагин, М. Пименов, К. Рева, В. Савин и др.

Периодически совершенствуются правила игры (1931, 1938, 1947, 1965 гг.). Изменения, внесенные в 1965 г., коснулись главным образом игры в защите. В настоящее время блокирующим игрокам разрешается переносить руки за сетку и останавливать атаку на стороне противника после того, как его игрок ударил по мячу. Эти изменения в действиях блокирующих существенно усиливают оборону команды и одновременно предъявляют требования к поиску более совершенных нападающих и страхующих действий.

Для ведения игры волейболисты используют специальные технические приемы: стойки, перемещения, подачи мяча, передачи, нападающие удары и блокирование. Само название приемов говорит о том, что одни из них являются нападающими, другие — защитными.

К нападению относятся: подача мяча, передача и нападающий удар; к защите: прием и передача, блокирование.

Некоторые приемы используются как в нападении, так и в защите. К таким приемам можно отнести стойки, перемещения и передачи.

**Стойки.** Наиболее удобное положение игрока, способствующее рациональному выполнению технического приема, называют стойкой волейболиста. Стойки для приема и передачи мяча изменяются в зависимости от траектории и скорости полета мяча. Передачи мяча выполняются в высокой, средней и низкой стойках. Основной является средняя стойка (рис. 1).

От умения быстро принимать ту или иную стойку часто зависит успех исполнения приема.

**Перемещения.** При выполнении защитных действий чаще всего применяются передвижения приставными и двойными шагами, а также скачком, прыжком и броском; при выполнении нападающих действий — сочетание бега и прыжков. Передвижение приставными шагами начинается с ноги, ближней к направлению движения (вправо — с правой ноги, влево — с левой). При двойных шагах движение начинается сзади стоящей ноги. Скачок выполняется одновременным отталкиванием и приземлением на обе ноги.

**Подача мяча.** Подающий стремится либо выиграть очко, либо затруднить разыгрывание тактических комбинаций противником. Поэтому подачи, как и другие приемы, совершенствуются, периодически пополняются новыми, более сложными способами.

Все подачи подразделяются на нижние (прямые и боковые) и верхние (прямые и боковые). При выполнении каждой из них должны решаться тактические задачи. Одни могут быть более нацеленными, другие — преимущественно силовыми, третьи — планирующими. Нацеленные подачи применяются в тех случаях, когда мяч надо направить в уязвимое место площадки или на игрока, принимающего мяч слабее других. С этой целью используются: верхняя прямая подача, а также нижняя прямая и боковая подачи.

Силовые подачи выполняются с большой скоростью и силой полета, чтобы затруднить прием мяча. Эта задача решается преимущественно верхней боковой подачей и верхней прямой.



Рис. 1. Средняя стойка

Планирующая подача называется так в связи с тем, что мяч летит не вращаясь, как бы планируя в воздухе. Пролетев через сетку, мяч начинает падать, вибрируя. Это создает определенную трудность для выбора места в момент приема.

В технике выполнения подач (любой разновидности) различают: исходное положение игрока, подбрасывание мяча, замах и ударное движение.

Нижняя прямая подача. Игрок стоит лицом к сетке (прямо) и удар по мячу наносит снизу. Левую ногу он на полшага выставляет вперед, слегка сгибает ноги и подбрасывает мяч

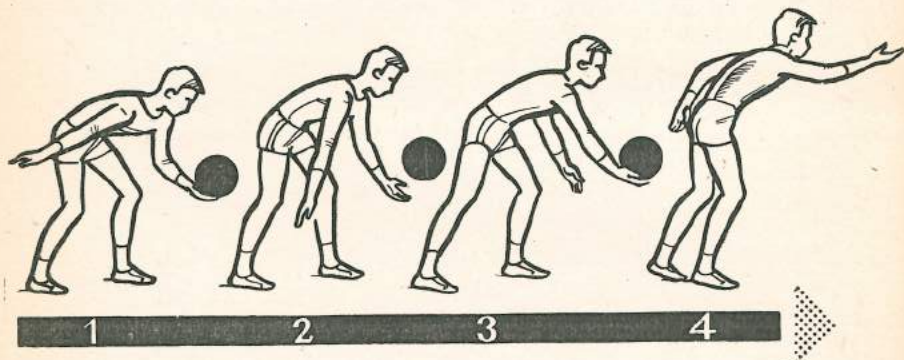


Рис. 2. Нижняя прямая подача

левой рукой. При его снижении, примерно на высоте пояса, игрок основанием правой кисти наносит удар вперед-вверх (рис. 2).

Нижняя боковая подача. Игрок становится боком к сетке, расставив ноги в стороны. Перед подачей он сгибает ноги и подбрасывает мяч левой рукой точно перед собой на 100—120 см. При снижении мяча волейболист наносит удар правой рукой и направляет его через сетку. Перед ударом вес тела переносится на правую ногу, после удара — на левую. Рука при ударе прямая.

Нижняя подача свечой несколько отличается от обычной. При подаче правой рукой игрок стоит правым боком к сетке и подбрасывает мяч на 100—150 см напротив себя. Удар наносится снизу вверх. Важно ударить по нижней части мяча со стороны, противоположной основному направлению движения, чтобы придать мячу специальное вращение и направить высоко вверх. Принимать подачу свечой особенно трудно в солнечную и ветряную погоду. Именно в таких случаях и следует применять эту подачу.

Верхняя прямая подача. Игрок становится лицом к сетке, расставив ноги на ширину плеч. Левую ногу можно выставить на полшага вперед. Подбрасывая мяч вверх, он делает замах рукой за голову и слегка отклоняет назад туловище. Удар по

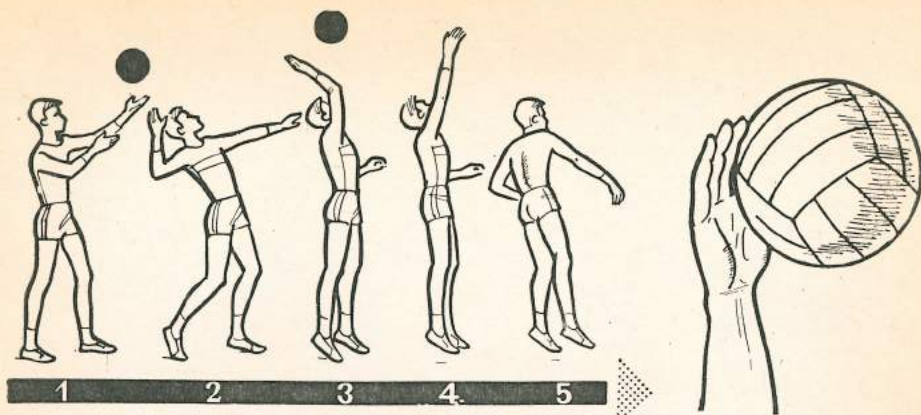


Рис. 3. Верхняя прямая подача

мячу производится над головой сверху вперед-вниз. Рука при этом прямая, ладонь напряжена (рис. 3).

Верхняя боковая подача довольно сложна, но эффективна. Игрок становится боком к сетке и подбрасывает мяч левой рукой на 150—180 см. Правой рукой он делает замах вниз-назад, наклоняет туловище в сторону замаха и центр тяжести переносит на правую ногу. При снижении мяча игрок одновременно выпрямляет ноги и туловище и начинает движение рукой по дуге вперед-вверх к мячу для нанесения удара в наивысшей точке. Сила удара увеличивается резким выпрямлением ног и движением туловища в сторону удара, движение руки ускоряется с приближением к мячу. Скорость полета мяча при верхней боковой подаче выше, чем во всех других способах подач. Прием мяча, поданного этим способом, еще более затрудняется, если ему придается специальное вращение, которое происходит за счет смещения точки удара от центра мяча в ту или иную сторону (рис. 4).

Основное отличие в выполнении верхней прямой и боковой подачи без вращения (рис. 5) заключается в укороченном замахе и ударном движении, которое производится точно по центру мяча. Положение игрока при такой подаче и после нее сходно с обычным.

**Передача мяча** — важнейший технический прием, посредством которого определяется содержание игры. В игровом процессе применяются разнообразные передачи, которые по технике выполнения можно классифицировать на верхние и нижние. К верхним передачам относятся такие, которые выполняются концами пальцев рук, направленных вверх; к нижним — те, которые производятся предплечьями сведенных рук или сомкнутыми кистями. В связи с тем что передачи выполняются из различных исходных положений, они подразделяются на подгруппы.

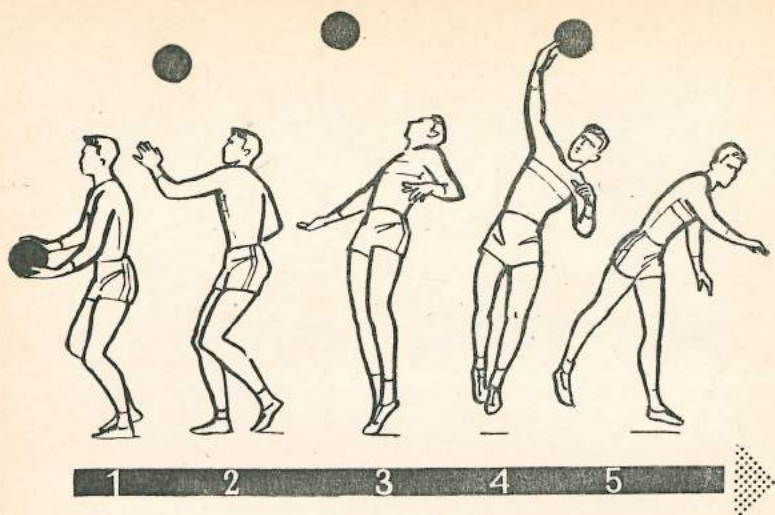


Рис. 4. Верхняя боковая подача

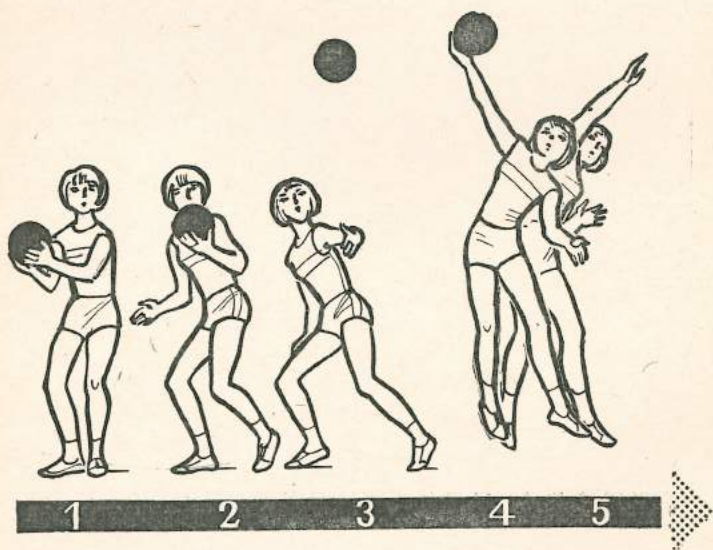


Рис. 5. Верхняя боковая подача без вращения

К группе верхних передач относятся: верхние передачи в стойках (в опорном положении); верхние передачи в прыжке; верхние передачи с отвлекающими действиями; верхние передачи в падении; верхние передачи назад за голову.

К группе нижних передач относятся: нижние передачи двумя руками; нижние передачи одной рукой; нижние передачи с падением.

Верхняя передача мяча в стойках. Верхняя передача мяча выполняется в высокой, средней и низкой стойках.

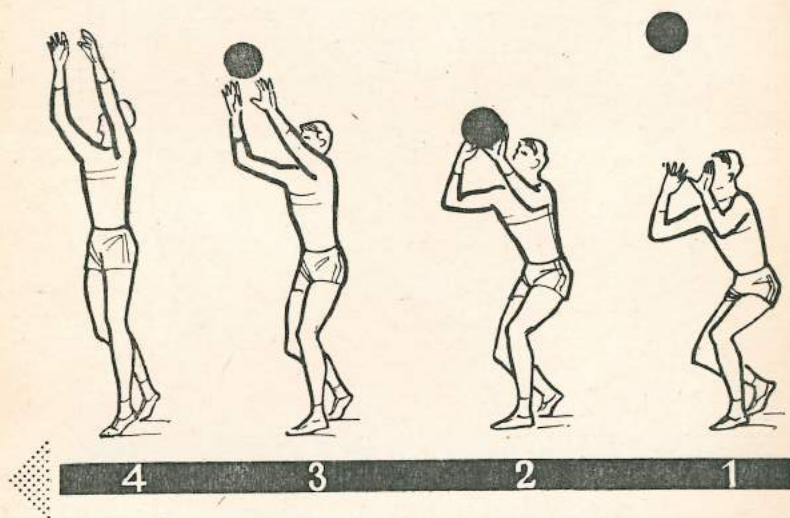


Рис. 6. Верхняя передача в средней стойке

При передаче мяча в средней (основной) стойке игрок в ожидании мяча стоит на согнутых расставленных ногах, выставив одну ногу вперед. Вес тела он слегка переносит вперед, руки сгибает в локтях. При соприкосновении пальцев рук с мячом на высоте глаз игрок последовательно выпрямляет ноги, туловище и руки и посылает мяч в нужном направлении за счет конечного движения кистей и пальцев (рис. 6).

Передачи в низкой стойке выполняются на значительно согнутых ногах, амплитуда движений ног, рук и туловища укорочена. В этом виде передачи руки встречаются мяч чуть ниже подбородка. Передача в высокой стойке производится на незначительно согнутых ногах. Руки встречаются с мячом на уровне лба.

Выбор стойки определяется траекторией и скоростью полета мяча. Чем ниже траектория и больше скорость, тем ниже стойка для приема мяча.

Верхняя передача мяча в прыжке производится в безопорном положении. В этом и состоит ее основная трудность.

Она применяется в основном при нападающих действиях для дезорганизации противника в постановке блока. Движения рук и туловища при передаче характеризуются короткой амплитудой. Часто передача в прыжке сочетается с имитацией нападающего удара. Игрок делает разбег, прыжок и замах для удара, но в последний момент передает мяч партнеру. Такой прием называется откидкой и относится к скрытым передачам (рис. 7). Разновидно-

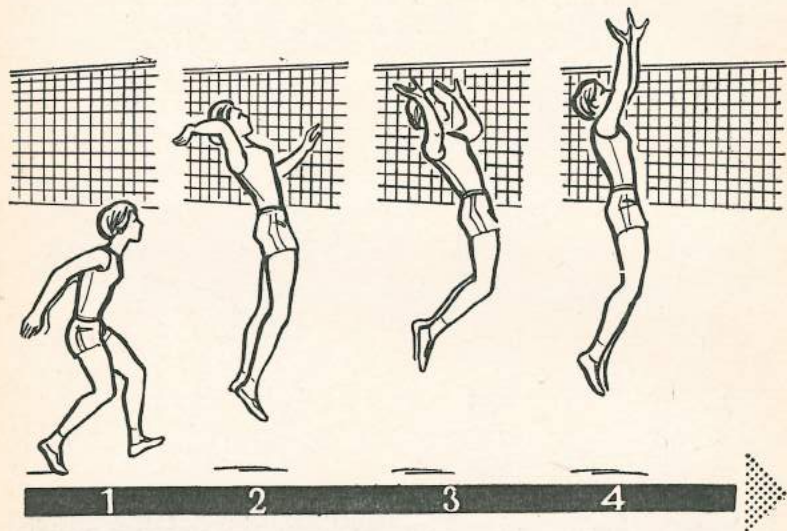


Рис. 7. Верхняя передача в прыжке — откидка

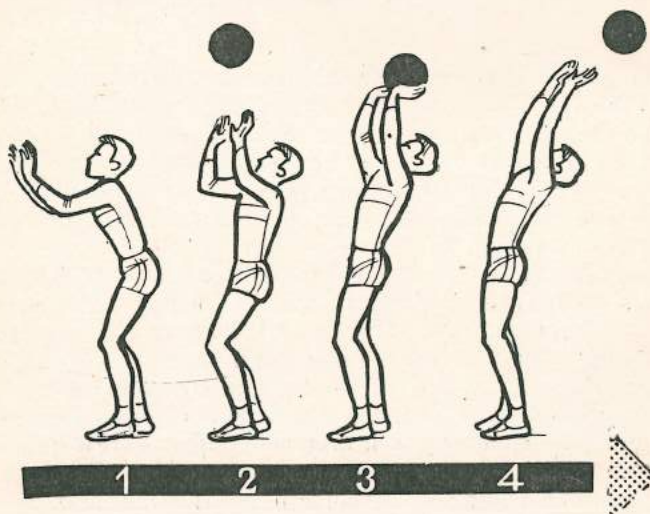


Рис. 8. Скрытая передача назад за голову



стью скрытых передач являются передачи назад за голову (рис. 8).

Верхняя передача мяча в падении применяется чаще как вынужденный выход из положения в тот момент, когда игрок явно опаздывает к мячу, но принимает его сверху. После передачи в заключительной ее фазе принимающий игрок не может сохранить вертикальное положение и поэтому падает с перекатом на бедро, спину. Техника приема состоит в том, что после быстрого перемещения вперед-в сторону, навстречу летящему мячу, игрок делает глубокий выпад. Одновременно он наклоняет туловище и плечи над опорной ногой и начинает разворачиваться в сторону передачи, приближаясь под мяч (рис. 9). Выполнив передачу активным движением предплечий и кистей рук, игрок последовательно, мягко перекачивается на бедро и спину. Затем он быстро встает для дальнейшего участия в игре.

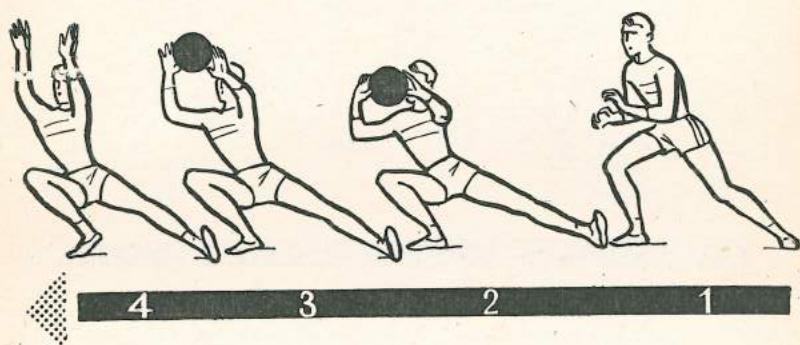


Рис. 9. Верхняя передача с падением на бедро и спину

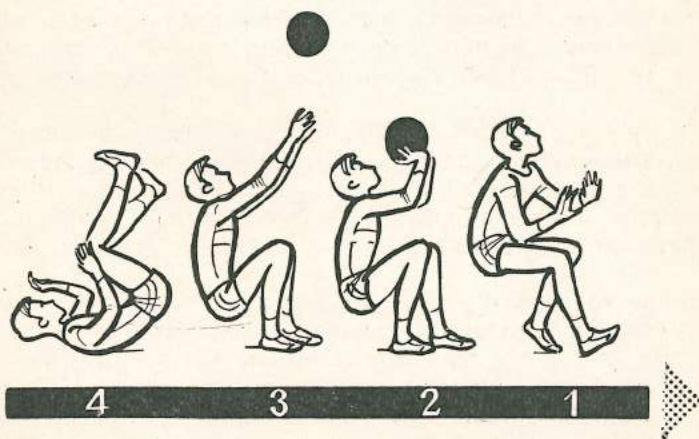


Рис. 10. Верхняя передача с перекатом на спину

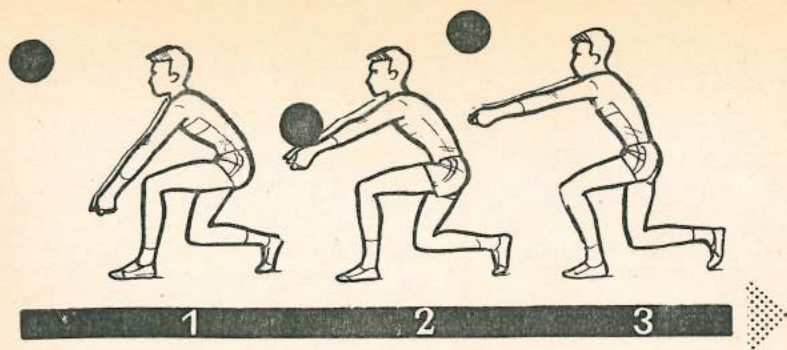


Рис. 11. Нижняя передача двумя руками

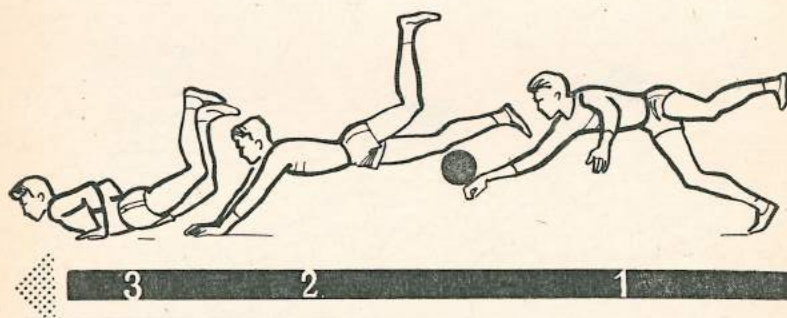


Рис. 12. Нижняя передача с падением на руки и перекатом на грудь

Иногда очень низкий мяч игрок принимает способом сверху с падением и перекатом на спину. В этих случаях он из низкой стойки опускается еще ниже, выполняет передачу вперед-вверх и тут же заканчивает ее перекатом на спину с наклоном головы вперед (рис. 10). Здесь важно, чтобы спортсмен своевременно вышел под мяч.

**Нижние передачи.** Техника выполнения нижних передач следующая. Игрок после перемещения к мячу делает глубокий выпад и одновременно выставляет руки под мяч. Руки при этом выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты, отведены вниз. Мяч принимается на сведенные предплечья, развернутые наружу.

При приеме сильно летящего мяча передача выполняется без замаха: сведенные руки подставляются под мяч. Перед приемом слабо летящего мяча делается встречное движение руками, а в момент удара руки сопровождают его полет (рис. 11). Мячи, сильно летящие в стороне от игрока или далеко от него, часто передаются одной рукой.

Нижняя передача с падением перекатом на

спину чаще выполняется одной рукой, когда мяч летит в стороне от игрока. Она сходна с верхней передачей в падении. Основное отличие в движениях рук. Одновременно с выпадом для приема мяча выносятся одноименная рука. Все движения выполняются быстро. Рука при этом прямая, удар производится коротким, отрывистым движением предплечья или кулака. После удара игрок мягко падает, выполняя перекат.

Нижняя передача с падением на руки перекатом на грудь применяется в тех случаях, когда мяч летит очень низко, сильно и далеко от игрока. Подбегая к мячу, игрок отталкивается одной ногой (другая свободно идет вверх), как бы ныряя вытягивает руку под мяч, производит удар кулаком или предплечьем и приземляется на руки и грудь. В момент приема мяча голова приподнята (рис. 12).

**Нападающий удар** — весьма эффективный технический прием, завершающий тактическую комбинацию команды. Нападающие удары подразделяются на прямые и боковые. В первом случае игрок находится лицом к сетке и удар по мячу производит сверху вниз. При боковом ударе игрок расположен боком к сетке и бьющей рукой делает дугообразное движение: сначала в сторону-вниз, затем в сторону-вверх в исходное положение для удара. Основным является прямой нападающий удар. Нападающие удары, выполняемые при участии больших групп мышц с «навалом туловища», называют силовыми. Часто применяют удары, более выгодные в тактическом плане, которые производятся в основном резким движением кисти. Такие удары называются кистевыми. Наибольший успех приносит применение разнообразных нападающих ударов.

Для борьбы с блоком прямой и боковой удары могут выполняться с переводом мяча в различные зоны. Направление полета мяча меняется за счет поворота кисти при ударе или поворота туловища. Однако могут быть удары с одновременным поворотом туловища в одну сторону и переводом кистью в другую. Хорошим средством для нейтрализации блока служат удары с отвлекающими действиями. Например, сделать замах для сильного удара, а выполнить его тихо, обходя блок.

Все виды нападающих ударов состоят из нескольких последовательно выполняемых фаз, тесно связанных друг с другом: разбега, толчка, ударного движения и приземления.

**Прямой нападающий удар.** Разбег выполняется с 3—4 шагов. Чаще всего применяется разбег под углом к сетке примерно в  $45^\circ$ . Игрок, заканчивая разбег, ставит ногу на пятку для стопорящего движения, при этом руки энергично посылает назад. Приставив одну ногу к другой, он отталкивается ногами, выпрямляет туловище и делает активное движение руками вперед-вверх до уровня плеч. Бьющая рука, согнутая в локте, идет за голову в положение для замаха. Затем рука движется к мячу, причем сначала выпрямляется предплечье, затем кисть. Удар наносится вле-

ред-вниз напряженной кистью прямой руки, мяч летит в том направлении, куда обращен нападающий игрок (лицом и туловищем). После удара игрок мягко приземляется (рис. 13).

Прямой нападающий удар с переводом применяется для борьбы с блоком. Все движения выполняются, как и при прямом нападающем ударе, но в конце удара игрок резким движением кисти и предплечья изменяет направление полета мяча и посылает его не прямо перед собой, а вправо или влево (рис. 14).



Рис. 13. Прямой нападающий удар

Боковой нападающий удар. При этом способе игрок располагается боком к сетке, ступни ног ставит параллельно. Выпрямление ног при толчке сопровождается активным маховым движением рук примерно до уровня плеч. Отсюда ударяющая (правая) рука повторно опускается вниз, но не назад, а в сторону для замаха. Замах руки сопровождается поворотом туловища и некоторым прогибом в пояснице. После активного замаха резким движением прямой руки наносится удар по мячу (рис. 15).

**Блокирование** — важнейший технический прием защиты, оказывающий большое моральное и физическое воздействие на про-

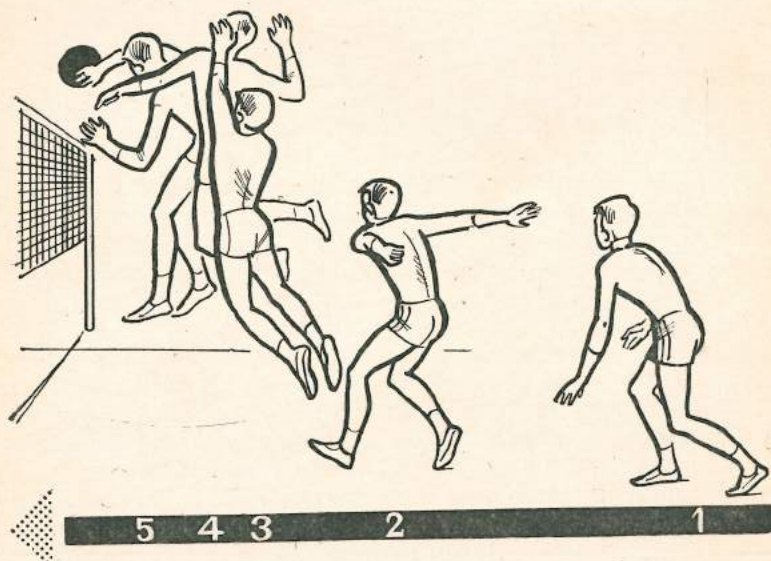


Рис. 14. Прямой нападающий удар с переводом

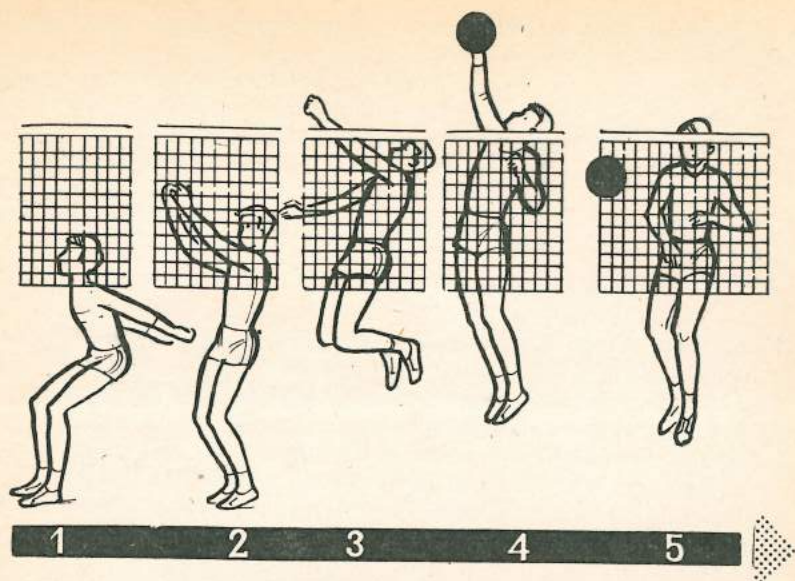


Рис. 15. Боковой нападающий удар

тивника. Основным требованием для успешного использования этого приема является правильный выбор места и своевременность прыжка, а также умелое определение направления нападающего удара. Техника блокирования включает в себя перемещение, прыжок, вынос рук для блока и приземление. Перемещение выполняется приставными и скрестными шагами. Определив место толчка, блокирующий сгибает ноги, ставя их на ширину 20—30 см, и сгибает руки в локтях. Оттолкнувшись двумя ногами, игрок кратчайшим путем вытягивает вверх руки, переносит их (если надо) через сетку, накрывает мяч сверху или отбивает его над сеткой. При встрече с мячом кисти должны быть в меру напряжены, слегка приближены одна к другой, пальцы раздвинуты. Блокирование заканчивается активным сопровождением мяча кистями и мяг-



Рис. 16. Групповое блокирование

ким приземлением игрока для участия в дальнейших действиях.

Кроме одиночного блока в игре применяется двойное и тройное блокирование. Успех группового блокирования кроется в согласованности действий и хорошей страховке (рис. 16).

## ТАКТИКА ИГРЫ

### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

**Индивидуальные тактические действия.** Под индивидуальными тактическими действиями в нападении следует понимать наиболее целесообразные передвижения игрока для выбора места и действия с мячом, направленные на организацию атаки посредством подач, передач и нападающих ударов.

**Выбор места.** Для выбора места игрок занимает такую позицию, с которой ему хорошо видны свои и чужие игроки, площадка, сетка и направление полета мяча. Выбирая место, игрок своевременно перемещается и быстро предпринимает ответные действия.

**Тактика подачи мяча.** Перед подачей игрок должен решить, каким способом подавать мяч, в каком направлении, адресовать ли его игроку, принимающему подачи слабее других, или послать мяч в незащищенную зону площадки. Для этого подающий должен учесть расположение игроков противника, применяемую им систему игры, метеорологические условия (если игра проходит на открытой площадке) и свои умения.

Наиболее эффективны подачи, выполняемые различными способами. Поэтому каждый игрок должен овладеть одной-двумя разновидностями подач и научиться выполнять их на различное расстояние, в разных направлениях, с разной траекторией и силой.

**Тактика передач.** В организации любой тактической комбинации особая роль отводится первой передаче, так как она является основным средством, позволяющим команде перейти от обороны к нападению.

В современном волейболе степень овладения первой передачей обуславливает применение той или иной системы игры. Команда, в совершенстве владеющая первой передачей, может применять любые системы игры.

Если игрок, принимающий мяч, не может первой передачей начать нападающую комбинацию, то он должен поднять мяч выше в направлении зоны нападения или просто передать партнеру. Если же условия игры позволяют послать принятый мяч для атакующих действий, то к первой передаче равно, как и ко второй, предъявляются условия, более жесткие. Передачи на удар необходимо выполнять значительно выше обычных. Направлять

их следует по диагонали на 60—100 см от сетки. Скорость и траектория варьируются в зависимости от особенностей атакующего игрока. Важно передачу направить так, чтобы нападающий смог оценить обстановку и принять решение. Это возможно в том случае, если мяч передается из устойчивого опорного положения, стоя лицом к партнеру.

Особенность вторых передач заключается в том, что они выполняются в более легких условиях, чаще всего параллельно сетке. Для ведения комбинационной игры траекторию, расстояние и высоту передач следует изменять. В связи с этим вторые передачи в большинстве случаев выполняются скрытно, с отвлекающими действиями. Если нападающий игрок очень подвижен и в совершенстве владеет техникой нападающих ударов, то траектория передачи может быть различной (от средней и пологой до предельно низкой и крутой), а скорость довольно значительной.

Главная задача игроков, выполняющих передачу на удар, сводится к тому, чтобы создать наилучшие условия для завершающего удара.

**Тактика нападающих ударов.** В связи с тем, что современные правила позволяют блокирующим переносить руки за сетку, преодолеть плотный заслон над сеткой очень сложно. Нападающие игроки должны виртуозно владеть ударами и переигрывать блок противника не силовыми ударами, а искусными и разнообразными нападающими действиями.

Исходя из условий передачи мяча, постановки блока, страхующих и защитных линий, нападающий игрок в момент разбега и прыжка решает, какой удар выбрать, в каком направлении и с какой силой его провести.

Наиболее эффективна комбинационная игра у сетки, завершаемая ударами, различными по силе и направлению. Сюда входят удары с отвлекающими действиями, переводы, удары поверх блока, чередование ударов с высоких, коротких и скоростных передач. Эффективность нападения повышается, если игрок с хорошей передачи применяет обманные удары, а с более трудных умело использует силовые. Часто игроки производят удары специально в блок или по блоку, рассчитывая на неблагоприятный для противника отскок мяча. Это тоже хороший тактический маневр, требующий от нападающего тонкого мышечного ощущения. Если же игроку представляется возможность ударить с хорошей передачи без блока, то здесь уместно использовать силовые качества.

**Групповые и командные тактические действия в нападении** направлены на решение определенной тактической задачи с учетом технической подготовленности игроков. Успех зависит от уровня знаний, освоения навыков и взаимопонимания игроков, участвующих в комбинации. Ведущим средством, связывающим игровые звенья, являются первые и вторые передачи. Посредством первых передач взаимодействуют в основном игроки перед-

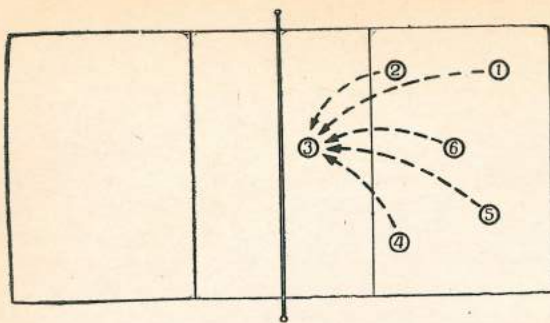


Рис. 17. Расстановка игроков перед приемом мяча с подачи, при системе игры со второй передачи

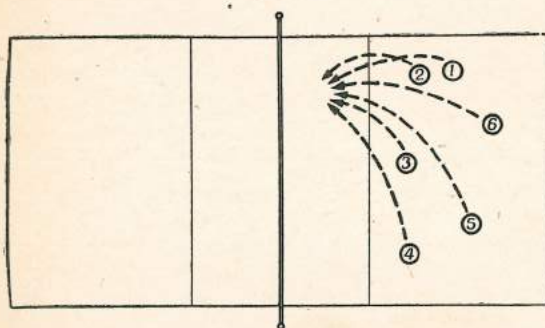


Рис. 18. Расстановка игроков перед приемом мяча с подачи, при системе игры со второй передачи через выходящего игрока задней линии

ней и задней линии, посредством второй — разыгрывающие и нападающие игроки передней линии.

Групповые и командные действия в нападении организуются по определенной системе, предполагающей соответствующую расстановку игроков и выполнение ими определенных функций. Но это не означает, что та или иная система неизбежна. Любая система может в игре изменяться, так как рациональность применения ее зависит от тактики игры противника и конкретных условий спортивной борьбы.

Сложилось три системы игры в нападении:

1. Система игры со второй передачи через игрока передней линии.

2. Система игры со второй передачи через выходящего игрока задней линии.

3. Система игры с первой передачи.

Основная задача каждой системы — создание условий для нападающих действий в зоне, свободной от блока, или с ослабленным блоком.

Система игры со второй передачи через игрока передней линии. Нападающий удар производится со второй передачи, выполненной партнером передней линии. В связи с этим в нападении участвуют только два игрока и нападение не может быть внезапным, так как все атаки выполняются со второй передачи. Отвлечь противника от зоны, где будет выполнен удар, сложно. К тому же скорость разыгрывания комбинаций по этой системе, как правило, меньше, чем в других вариантах напа-



дения. Несмотря на эти отрицательные моменты, данная система широко применяется в соревнованиях, особенно командами младших разрядов.

При системе игры со второй передачи через игрока передней линии мяч принимается с подачи при расстановке, показанной на рис. 17. Игроки становятся так, чтобы каждому из них пришлось обслуживать примерно одинаковый участок.

Система игры со второй передачи через выходящего игрока задней линии. Эта система получила наибольшее признание, так как позволяет строить игру в нападении наиболее разнообразно, остро и комбинационно. В атаках могут участвовать все три игрока передней линии. Функцию разыгрывающего выполняет игрок, выходящий с задней линии к сетке. Такая тактическая система приносит успех, если выходящий игрок хорошо выполняет вторую передачу, а нападающие тонко взаимодействуют и нападают с передач, разнообразных по высоте, скорости и дистанции. Скорость выполнения передач и ударов в комбинационном нападении имеет решающее значение в борьбе с искусными и высокорослыми блокирующими. Примеры расстановки игроков перед подачей при этой системе показаны на рис. 18. Выходящий игрок 1 стоит за игроком 2 и полностью выключается из приема подач. Его заменяют на приеме игроки зон 2 и 6. В этом случае игрок 2 оттягивается назад больше, чем обычно.

Система игры с первой передачи. Нападение организуется очень быстро, чтобы нападающие удары были неожиданными. Подготовка нападения с первой передачи может начинаться как с приема подач от противника, так и в другие моменты игры, когда имеется возможность дать передачу на удар сразу. Во всех случаях атаку надо развивать предельно быстро и согласованно. Можно сразу завершить удар с первой передачи или вместо удара выполнить откидку. Нападение с первой передачи чрезвычайно эффективно, но сложно. Все зависит от качества выполнения первой передачи. Она должна быть настолько хороша, чтобы ее можно было использовать как для сильного удара, так и для откидки. Откидка и другие отвлекающие действия дезориентируют противника, мешают ему организовать групповое блокирование в нужной зоне. Именно это и способствует успеху атаки. Принимающие игроки равномерно занимают все зоны, только игрок 2 выходит несколько ближе к сетке для игры сразу на удар или откидки.

#### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

**Индивидуальные действия.** Под индивидуальными тактическими действиями в защите следует понимать выбор места для приема мяча и блокирования, а также выбор наиболее рационального способа защитного действия. Индивидуальные тактические действия в защите ярко могут проявляться при приеме мяча с пода-

чи, от нападающего удара, при одиночном блокировании и обеспечении страховки.

**Выбор места.** От правильного выбора места за счет передвижения вперед, вправо, влево, назад зависит успех защитных действий не только игрока, участвующего в разыгрывании мяча, но и партнеров, которым нужно создавать благоприятные условия для последующих действий. Выбор места зависит от умения наблюдать за расположением игроков, направлением и скоростью полета мяча, а это, в свою очередь, предопределяется положением туловища бьющего игрока, движением руки, амплитудой замаха.

**Прием мяча с подачи.** Чтобы тактически грамотно принять мяч с подачи, необходимо, во-первых, правильно выбрать место и способ приема, во-вторых, точно направить мяч в одну из зон передней линии с учетом расположения разыгрывающих и нападающих игроков своей команды и блокирующих противника. Выполнить эту задачу можно только в том случае, если все игроки команды равномерно расположатся по всей ее ширине (крайние игроки не сместятся близко к боковым линиям, никто не будет стоять в затылок друг другу).

Игрок, принимающий мяч с подачи, должен учесть силу подачи и высоту. Если подача слабая, то мяч может опуститься близко у сетки, следовательно, оттягиваться назад далее 3—4 м не нужно. Наоборот, если подача сильная, с высокой траекторией, то надо переместиться дальше на 5—6 м от сетки.

В индивидуальную тактику приема подачи входят закрывание зоны игрока, выходящего на первую линию, и прикрытие игрока, принимающего подачи слабее других. Направление первой передачи зависит от избранной тактики игры в нападении. Если распасовка идет через игрока, подтянутого к сетке или выходящего с задней линии, то надо выполнить передачу, среднюю по высоте, не ближе метра от сетки.

Если мяч направляется сразу на удар, то он должен опускаться примерно в метре впереди нападающего. Способ приема подачи зависит от силы подачи. Слабо летящие мячи можно разыгрывать сверху; сильные подачи надо принимать снизу двумя руками.

**Прием мяча с нападающего удара.** Принимая мяч с нападающего удара, игрок должен учитывать следующие обстоятельства. Во-первых, на каком расстоянии от сетки выполняется удар. Известно, что с далекой передачи мяч не может лететь в зону нападения, поэтому принимающий игрок выбирает место вблизи лицевой линии; если же удар пробивается с передачи, близкой к сетке, защитник перемещается ближе к линии нападения. Во-вторых, обязательно нужно наблюдать за движениями игрока, производящего удар. Его разбег, положение туловища, характер замаха и положение кисти позволяют определить место для приема мяча. В-третьих, учитывается, как действуют блоки-

рующие игроки. Из зоны, закрытой блоком, защитник перемещается в зону, открытую блоком, или сближается с другими защитниками к средней части площадки для приема мячей, отлетевших от рук блокирующих.

В силу большой скорости полета мяча с нападающих ударов и неожиданности его появления при отскоке от блока защитник должен воспользоваться нижними, наиболее надежными, передачами, требующими меньше времени для осуществления.

Одиночное блокирование. Нападающему удару над сеткой противодействуют посредством блокирования. Изменения в правилах блока привели к усилению защитных действий. В результате правильной организации блока удается закрыть основное, самое опасное, направление удара, а при высокой технике его выполнения — контратаковать противника и выиграть при этом очко или подачу. Успех тактики блокирования зависит от выбора места прыжка, определения времени, способа и положения кистей при блоке.

Место прыжка определяется конечным направлением передачи для удара и расположением нападающего игрока. Надо выбрать такое место, чтобы закрыть основное, излюбленное направление удара нападающего игрока.

Время прыжка определяется характером передач и индивидуальными особенностями нападающего. На удары с передач средней высоты блокирующему нужно прыгать чуть позднее нападающего, так как движения при блоке по времени короче. В этом случае ориентиром начала прыжка может быть замах нападающего рукой. Для блокирования ударов с коротких и скоростных передач надо прыгать одновременно с нападающим.

При выборе способа блокирования следует учитывать, что блок может быть неподвижным (зонным) и подвижным (ловящим).

Неподвижным блоком парируются мячи, летящие в заранее определенном направлении (закрывается определенная зона). Подвижным блоком закрывается направление, в котором выполняется конкретный удар.

Чтобы не ошибиться в выборе способа блока, надо изучить нападающих противника. Если игрок разнообразно нападает, применяя удары с переводом и другие приемы, то против такого игрока надо ставить подвижный блок. Если же нападающий бьет в излюбленные зоны, применяя прямой нападающий удар, то с ним можно бороться неподвижным блоком.

Положение кистей при блоке имеет решающее значение. Все удары, выполняемые прямо, по ходу движения игрока, можно блокировать лобовым прикрытием ладоней, не смещая ни одну из них в стороны. При косых ударах (например, с зоны 4 мяч переводом направляется в зону 4) кисти в момент блока ставятся левее мяча, правая ладонь — параллельно сетке, а левая — под некоторым углом к ней. При ударе противника из зоны 2 в зону 2

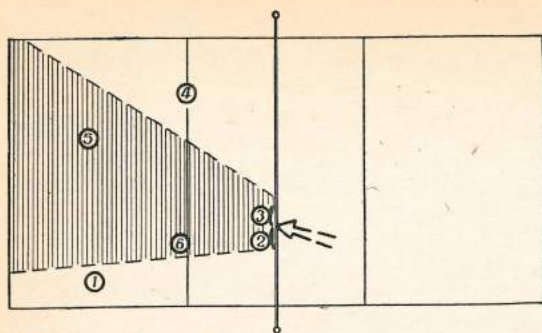


Рис. 19. Расположение игроков при защите углом вперед

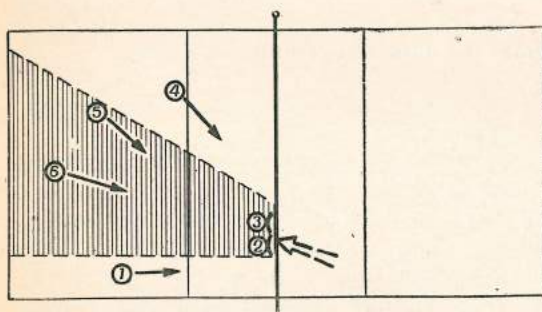


Рис. 20. Расположение игроков при защите углом назад

или 1 кисти смещаются правее мяча, левая ладонь выносится параллельно сетке, а правая под углом. При всех случаях блокирования игроков надо умело страховать: своевременно выйти в опасную зону и нужным способом принять мяч. В данном случае рекомендуется пользоваться нижними передачами одной и двумя руками.

**Групповые и командные действия в защите.** Взаимодействия в защите между двумя-тремя игроками происходят по ходу всей игры во всех игровых линиях: между игроками линии нападения и защиты, а также внутри этих линий. Ярko выражены совместные действия

при страховке блокирующих игроков и в момент проведения нападающих ударов. При обостренной игре в контратаках в связи с правилами переноса рук через сетку повысились требования к взаимопомощи, к страховке во время ударов атакующей команды. Страховка выполняется различно, но решает одну задачу — согласованными действиями с партнерами удерживать мяч в полете, т. е. не допустить, чтобы он вышел из игры. Эта сложная задача осуществляется применением плановой игры в защите.

В современном волейболе применяются две основные системы: углом вперед и углом назад. Выбор той или иной системы зависит от возможностей игроков своей команды и команды противника, от их особенностей игры в нападении и от умения блокирующих взаимодействовать с игроками задней линии.

Для более гибкой игры в защите команды высшего класса должны владеть двумя системами.

**Защита углом вперед.** При организации этой защиты игрок зоны 6 выдвигается вперед. Расположение других игроков

зависит от того, с какой зоны готовится удар. Если атака производится из зоны 4 и на блок выходят игроки зоны 2 и 3, то игрок 6 страхует непосредственно сзади блокирующих в зоне 2 (рис. 19). При атаках из зоны 2 в блоке будут участвовать игроки 3 и 4. Игрок зоны 6 переместится влево за блокирующих. И в том и в другом случае в защите будут участвовать в основном два игрока зон 1 и 4. Игрок, свободный от блока (в первом случае 4, во втором 2), должен оттягиваться назад для страховки своей зоны и приема мячей с косых ударов.

Недостаток системы углом вперед — слишком открытая зона 6. Если нападающие противника высокорослые игроки, умеющие высоко прыгать и нападать поверх блока, то оборона этой уязвимой зоны затрудняется. Если же к защите подключается игрок, свободный от блока, то затрудняется страховка блока.

Защита углом назад. При системе защиты углом назад игроки зон 1 и 5 выдвигаются на 1,5—2 м вперед, а игрок зоны 6 оттягивается к лицевой линии.

Расположение игроков при этой системе также обусловливается направлением атаки противника и постановкой блока. В наиболее типичных случаях, когда атака происходит из зоны 4, игрок 4 оттягивается чуть дальше линии нападения и готовится принять косые и обманные удары, а также отскоки от блока. Игрок 5 выполняет функции защиты, он принимает удары и мячи, задетые блоком. Игрок 1 выдвигается вперед, страхует блокирующих и принимает мячи по своей боковой линии. Игрок 6, располагаясь близко к лицевой линии и передвигаясь во всех направлениях (вперед, вперед-вправо и вперед-влево), подстраховывает зоны, оставленные игроками 5 и 1, и принимает все мячи, летящие поверх блока.

В отличие от системы углом вперед эта система позволяет плотнее закрыть площадку. Надежность защиты еще больше увеличивается, если свободные от блока игроки располагаются для подстраховки в виде полукольца, как показано на рис. 20.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В основе обучения и тренировки лежат общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на развитие физических качеств волейболистов, а также овладение техникой и тактикой игры. Значительное место в обучении отводится развитию быстроты передвижений, быстроты реакции. Не менее важна и прыжковая подготовка, так как от наличия хорошей прыгучести зависит овладение большинством игровых приемов.

Волейболисту необходимо выполнять и специальные упражнения, развивающие верхний плечевой пояс, силу кистей и пальцев рук; так как они несут основную нагрузку при выполнении технических приемов игры. Решение этих задач целесообразно сочетать

с развитием скоростной выносливости и ловкости. Особое место в тренировочной работе следует уделять развитию волевых качеств игроков.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Примерные упражнения для развития быстроты

Основное требование при проведении упражнений, развивающих быстроту,— систематическое их выполнение в максимально быстром темпе с кратковременным отдыхом. Поскольку двигательная активность игрока определяется не только его умением быстро реагировать на сигнал и передвигаться, но и наличием навыка своевременно и точно решать игровые ситуации с мячом, необходимо использовать упражнения, способствующие решению комплексных задач.

Для удобства изложения рекомендуемые средства подразделены на две группы: упражнения без предметов и с набивными мячами.

**Упражнения без предметов.** 1. Рывки на 3—4 м с резкими остановками в стойке волейболиста по сигналу. Игроки построены в одну-две шеренги. Вспомогательные игроки 1 и 2 перебрасывают друг другу мяч. Пока мяч находится в полете, игроки делают рывок. Как только мяч пойман, они останавливаются и занимают стойку волейболиста.

2. Рывки с поворотами в виде «челночного» бега из различных исходных положений. Исходные положения на старте могут быть различными: стоя спиной к цели, сидя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе, после кувырка и др. При выполнении рывка надо касаться рукой пола на всех линиях, отмеченных флажком.

3. Эстафета в передвижении приставными шагами. Группа расположена в две колонны. Каждая стоит на боковой линии. Исходное положение можно изменять. По команде преподавателя обе колонны должны поменяться местами, передвигаясь приставными шагами. Конечное положение следует также менять. Выигрывает команда (колонна), которая быстрее переместится и займет указанное положение.

**Упражнения с набивными мячами.** 1. Бег и рывки по кругу с подбрасыванием набивного мяча и ловлей мяча, брошенного впереди бегущим партнером. Упражнение выполняется строго по сигналу. Указывается примерная высота, направление, способ броска и ловли.

2. Эстафета в беге с захватом мячей из центрального круга. По сигналу преподавателя каждый игрок, стоящий впереди колонны, устремляется к центру за набивным мячом. Когда он вернется с мячом, бежит следующий игрок и т. д. Выигрывает команда, которая быстрее принесет мячи.

При повторении эстафеты мячи в таком же порядке относят обратно в круг. Количество мячей неограниченно, бег следует

начинать из различных исходных положений, установленных преподавателем.

3. Поточное перебрасывание набивных мячей (до 1 кг) через волейбольную сетку. Группа располагается в колоннах. Одна колонна в зоне 4 набрасывает мячи; другая в зоне 6 ловит их. После броска и ловли игроки уходят в конец своих колонн. Спустя 5—7 мин. игрокам меняют задания.

#### **Примерные упражнения для развития прыгучести.**

Прыжки на одной и двух ногах; с места и с разбега в высоту и в длину; прыжки в приседе и в выпаде; влево и вправо; в гору на одной и двух ногах; в гору боком на одной и двух ногах; толчком двух ног с доставанием подвешенных мячей; серийные прыжки с доставанием подвешенных мячей; прыжки с поворотом в воздухе на 180, 360°; с бросками теннисных мячей через сетку, имитируя нападающий удар; прыжки через скамейку, поставленную продольно и поперек, на одной и двух ногах; прыжки через снаряды (козел, плинт, стол и др.); прыжки с отягощением (набивные мячи, мешки с песком, тяжелая обувь, пояса и др.); эстафеты с прыжками через набивные мячи с грузом в руках.

#### **Примерные упражнения для развития ловкости.**

Упражнения с набивными мячами. Броски и ловля мячей из различных исходных положений (стоя, сидя, в выпаде, в полуприседе и др.). Броски и ловля мяча во время ходьбы и бега с различными заданиями: поймать мяч в прыжке, в низкой стойке, после касания руками пола, после хлопка, двух-трех хлопков. Броски мяча из-за спины, ловля мяча перед собой. Броски мяча вверх, ловля после поворота на 180 и 360°. Броски мяча стоя, ловля сидя. Броски мяча вверх сидя, ловля стоя. Броски и ловля мяча при ходьбе по бревну.

Акробатические упражнения. Группировки и перекаты в группировке вперед и назад из различных исходных положений (в приседе, сидя, лежа на спине, стоя). Перекаты в сторону из положения лежа. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах («качалка»). Кувырки вперед, назад, боком через плечо. Кувырок с прыжка, с 2—3 шагов, с разбега, через товарища, через веревочку. Стойки на голове, руках. Простейшие комбинации из акробатических элементов. Например: из основной стойки поворот на 180° в прыжке, кувырок вперед; встать, поворот на 180°, кувырок назад. Прыжки с пружинного мостика: с разбега, с поворотом на 180, 360°, с имитацией блока, нападающего удара, отбиванием в полете мяча, брошенного преподавателем. Соединение прыжка с последующими кувырками после приземления. Эстафеты с включением изученных акробатических элементов.

#### **Подготовительные игры к волейболу.**

«Не дай мячу упасть». Занимающиеся построены в круг. Им дается задание. Например: передавать мяч только сверху, после передачи перебежать на другое место и др.

«Запятнай мяч». Играющие передают мяч в кругу в любом направлении. Один водящий старается запятнать мяч. Если ему это удалось, то он идет в круг, а на его место становится тот, кто коснулся мяча последним.

«Пионербол» («партия на партию»). Играют как в баскетбол, но с использованием волейбольных передач.

#### ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА

Проблема волевой подготовки на современном этапе развития волейбола, особенно при равном соотношении сил, приобретает решающее значение.

Для воспитания волевых качеств в ходе тренировочной работы необходимо создавать такие условия, в которых игрокам приходилось бы проявлять разнообразные волевые качества в борьбе с трудностями, и прежде всего самостоятельность, инициативность, решительность, смелость, выдержку и самообладание.

Для этого необходимо в процессе тренировки подбирать соответствующие средства и методические приемы, чтобы для действий игроков создавать такие условия, как в соревновании, и даже более сложные.

Для развития волевых качеств необходимо:

1. В учебной работе уделять внимание упражнениям индивидуального характера. Каждый игрок должен работать над искоренением ошибок, допускаемых им лично.

2. При овладении техникой игровых приемов и совершенствовании в ней исключать механическую шлифовку приемов, а требовать их правильного и, главное, тактически грамотного выполнения.

3. Групповую и командную тренировку приближать к условиям соревнований. Это значит, что темп ведения игры, стиль игры, расстановка игроков на поле, сыгранность в звеньях, система игры в защите и нападении в учебных играх должны быть такими же, как во время соревнований.

4. Развивать мышление и сообразительность игроков, давать им систематические задания по теоретическим вопросам техники и тактики (по просмотру и анализу игры команды противника) и предлагать делать сообщения на специальных занятиях.

5. Задания, связанные с развитием мышления, инициативности и находчивости, применять и на практических занятиях. С этой целью следует создавать такие условия работы, в которых бы занимающиеся самостоятельно творчески подбирали и применяли наиболее эффективные приемы игры. Например, игрок получает задание в первой партии не менее 5 раз вывести своего партнера на удар без блока или с одним блокирующим. Моменты для успешного решения этого задания игрок избирает сам. Ставить перед игроками конкретные задачи необходимо в соответствии со степенью их подготовленности, выполняемыми функциями в игре,



особенностями склада ума, темпераментом, характером и другими индивидуальными особенностями. Выполнение заданий необходимо тщательно контролировать и выставлять дифференцированную оценку.

6. Развивать настойчивость, инициативность и сообразительность, используя соревновательный метод. Соревнование можно проводить на лучшее выполнение техники и тактики игровых приемов или на скорость.

7. Изменять условия тренировочных занятий, проводить их в различное время суток, на разных площадках, при различных метеорологических условиях.

8. Использовать другие виды спорта для воспитания смелости. Например, легкоатлетическое многоборье, баскетбол, ручной мяч, футбол и хоккей с шайбой.

9. Давая повышенные нагрузки, развивать у игроков выносливость и способность вести напряженную борьбу с противником длительное время. Для этого следует проводить игры из 6—7 партий, уменьшать состав команды до 4 человек, проводить игры на повышенной сетке и с более сильным противником.

Основа всей волевой подготовки — сознательная дисциплина.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая и тактическая подготовка неразрывно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга. На первом году обучения игроки изучают технику наиболее важных приемов игры, параллельно знакомясь с тактикой их применения. Одно из основных методических требований в начальном этапе обучения — повышенное требование к технически правильному выполнению игровых приемов. Время, необходимое для овладения программным материалом, преподаватель определяет с учетом общей подготовленности игроков, индивидуальных особенностей и сложности материала.

Следует иметь в виду, что длительное применение одних и тех же упражнений, однообразие условий, в которых они проводятся, не способствуют творческому познанию материала. Поэтому надо стремиться разнообразить упражнения, приближать их к игровой действительности с сопротивлением противника. Например, можно осваивать подачу одновременно с приемом мяча; нападающий удар сначала изучать без блока, а затем с пассивным и активным сопротивлением и т. д.

Тактические действия изучаются в процессе совершенствования технических приемов игры в условиях, близких к игровым. С этой целью подбираются специальные упражнения, подготовительные игры, в которых сначала игроки выполняют задания по указанию преподавателя, а затем по своему усмотрению. Целесообразно изучать тактику раздельно по приемам. Например, в од-

ном занятии изучать тактику подач, в другом — тактику вторых передач и т. д. Усвоенные знания рекомендуется проверять в специальных играх — заданиях и в контрольных соревнованиях.

### Обучение техническим приемам и индивидуальным тактическим действиям

Примерная последовательность изучения различных способов основных технических приемов игры приводится в табл. 1.

**Обучение подачам мяча.** В начальном периоде обучения целесообразно упражняться в ударах по подвешенному мячу, осваивая согласованность в движениях ног, рук и туловища. Вслед за этим изучают подбрасывание мяча, а затем удар. Здесь применяют имитационные упражнения и упражнения у стены. Игрок подбрасывает мяч, ударом направляет его в стену и ловит после отскока. Далее подача выполняется на партнера, который ловит мяч руками. При этом развивается навык выхода под мяч и точность подачи, а также увеличивается плотность занятий, так как мячи реже падают на пол. В дальнейшем имитационные и подводящие упражнения заменяются специальными упражнениями в подачах через пониженную сетку с укороченного расстояния. Затем мяч подается с места подачи через сетку нормальной высоты.

Таблица

Последовательность в изучении основных технических приемов игры

Подача мяча	Передача	Нападающий удар	Блокирование
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нижняя прямая</li> <li>2. Нижняя боковая</li> <li>3. Верхняя прямая</li> <li>4. Верхняя боковая</li> <li>5. Нижняя подача свечой</li> <li>6. Выполнение подач с решением различных тактических вариантов:               <ol style="list-style-type: none"> <li>а) на точность</li> <li>б) на силу</li> </ol> </li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Верхняя передача в высокой, средней и низкой стойках</li> <li>2. Нижняя передача двумя руками и одной</li> <li>3. Верхняя передача в прыжке</li> <li>4. Верхняя передача в падении с перекатом на бедро и спину</li> <li>5. Верхняя передача с отвлекающими действиями</li> <li>6. Нижняя передача с падением на бедро и спину</li> <li>7. Нижняя передача с падением на руки и перекатом на грудь</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прямой нападающий удар (по ходу)</li> <li>2. Прямой нападающий удар с переводом кисти</li> <li>3. Прямой нападающий удар с поворотом туловища</li> <li>4. Боковой нападающий удар</li> <li>5. Нападающий удар, в котором сочетается поворот туловища и перевод мяча кистью</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одиночное блокирование прямого удара (по ходу)</li> <li>2. Зонное блокирование</li> <li>3. Одиночное блокирование нападающего удара с переводом кисти</li> <li>4. Групповое блокирование</li> </ol>

Для освоения техники подачи можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Подача в определенную зону.
2. Подача после нескольких приседаний, прыжков.
3. Поточное выполнение нескольких подач подряд в различных направлениях.
4. Выполнение нескольких подач подряд с различного расстояния от лицевой линии.
5. Поточное выполнение нескольких подач различными способами и в разных направлениях.
6. Подача на скорость с учетом точности (в виде эстафет).

**Обучение передачам.** Наиболее рациональный и правильный путь в овладении техникой передач мяча предполагает несколько этапов обучения. В начальном периоде передачи изучаются в упрощенных условиях, применяются упражнения с набивными мячами (до 1 кг). С помощью этих упражнений развиваются специальные игровые навыки и повышается общая физическая подготовленность. Кроме того, они позволяют обучить игрока выходу под мяч, фиксируя положение готовности к приему. Одновременно с этим при бросках набивных мячей занимающиеся осваивают согласованные движения ног, рук и туловища. Обращается внимание на выпрямление ног, рук и кистевое движение в конце броска.

Примерные упражнения с набивными мячами:

1. Ловля набивного мяча в различных стойках после перемещения с последующим броском водящему.
2. Ловля и броски набивного мяча с выходом и поворотом к партнеру в зоне нападения.
3. Ловля и броски набивного мяча вдоль сетки.

Основное место в обучении передачам занимают специальные упражнения с волейбольными мячами, выполняемые индивидуально, парами и группой. Они могут быть защитного и нападающего характера.

Примерные индивидуальные упражнения.

1. Прием и передача мяча у стенки. Передача выполняется сверху и снизу, в прыжке и с отвлекающими действиями из различных стоек (высокой, средней, низкой) и различными способами.
  2. Прием и передача мяча на точность в мишени, нарисованные на стене, в специальные подвесные корзины и кольца.
  3. Передача мяча над собою на различную высоту.
  4. Передача мяча над собою с передвижением игрока приставными шагами.
  5. Прием мяча снизу, жонглирование на месте, в движении, выполнение хлопка перед приемом мяча, касание руками пола и др.
  6. Сочетание двух видов передач сверху и снизу поочередно.
- Парные и групповые упражнения.  
Упражнения с партнером очень полезны. Они позволяют ре-

шать различные задачи и к тому же просты по организации. При проведении парных упражнений целесообразно распределить игроков (условно) на учеников и учителей. Сначала упражняются по заданию одни, затем другие. Главное внимание при выполнении верхних передач в парах обращается на следующее:

- а) соразмерный и экономный выход игрока под мяч;
- б) правильное положение рук и особенно пальцев;
- в) согласованные движения всех звеньев тела.

Примерные упражнения в парах.

1. Игрок 1 высоко набрасывает мяч в 2—3 м от партнера. Игрок 2 выбегает под мяч, принимает его над собой и передает обратно.

2. То же, но мяч набрасывается сначала вправо от принимающего, затем влево и с отходом назад. Задача: во всех случаях передать мяч после выхода с поворотом лицом в сторону передачи.

3. Чередование передач мяча: принять снизу, передать сверху; принять снизу, передать в прыжке.

При обучении нижним передачам главное внимание обращать на выставление вперед согнутой ноги и встречу мяча предплечьями прямых рук с закрепленными и опущенными вниз кистями.

4. Парные упражнения у сетки. Игроки стоят под углом в 40—45° к ней и тренируют передачи для нападающего удара.

Групповые упражнения представляют определенную ценность, так как прежде всего в них развиваются нужные для волейбола качества взаимопомощи и взаимопонимания. Групповые упражнения для овладения техническими приемами проще, нежели упражнения, имеющие тактическую направленность.

Примерные групповые упражнения для освоения техники передач:

1. Верхние передачи мяча через сетку на водящего (рис. 21).

2. То же, но мяч передается через сетку второй передачей. Игрок 1 передает мяч над собой, а игрок 2 передает его через сетку. После передачи игроки уходят в конец колонны.

3. Передача мяча через сетку из зоны 1 и 4 (рис. 22). Способ передач указывается преподавателем.

4. Передача трех мячей в движении в построении двух кругов. Один мяч передается через сетку, два других — на водящих игроков.

5. Передача мяча назад (за голову), стоя в колоннах, со сменной мест. Игрок 1 передает мяч игроку 2, который посылает его за голову игроку 3. Игрок 3 длинной передачей отдает мяч игроку 4. После каждой передачи мяча игроки меняются местами, как показано на рис. 23.

6. То же, но упражнение выполняется в более сложных условиях: в зоне нападения параллельно сетке.

Большую ценность представляют игровые упражнения, выполняемые в условиях, близких к игровым. Они проводятся с такти-

ческой направленно-стью, большое внимание уделяется передачам из глубины площадки к сетке и вдоль сетки. Примеры таких упражнений приведены при описании групповых и командных тактических действий.

**Обучение нападающим ударам.** Овладение техникой нападающих ударов тесно связано с развитием прыгучести и ловкости. В связи с этим перед изучением нападающих ударов надо упражняться в развитии силы мышц ног и прыжковой ловкости. С этой целью применяются разнообразные упражнения без предметов и с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры и др.). Большое воздействие оказывают специальные прыжковые упражнения. Примеры таких упражнений приведены выше, в разделе «Специальная физическая подготовка».

Обучение нападающим ударам начинается с основного способа прямого нападающего удара по ходу. Затем изучаются нападающий удар с переводом

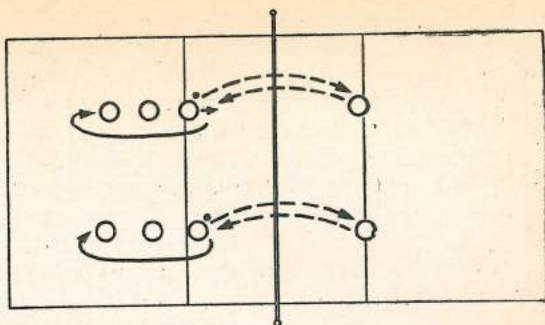


Рис. 21. Передача мяча на водящего через сетку

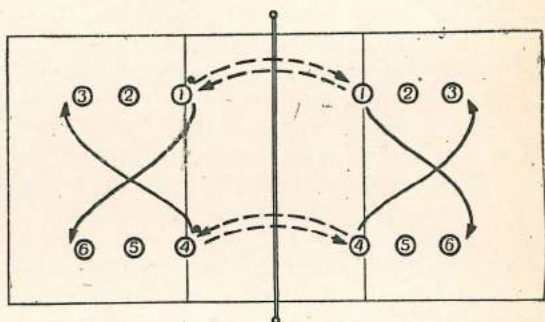


Рис. 22. Передача мяча через сетку с различных зон

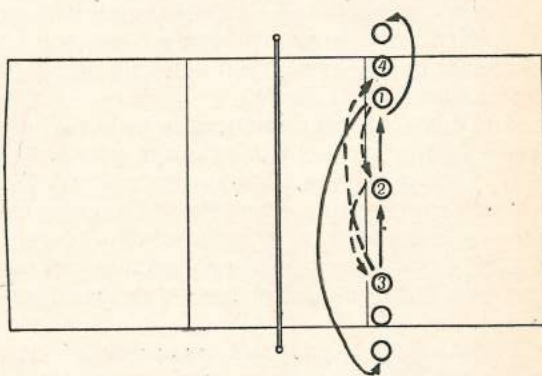


Рис. 23. Передача мяча назад за голову вдоль сетки

мяча кистью вправо и влево, удар с поворотом туловища налево и боковой нападающий удар. Последними изучаются удары с одновременным поворотом туловища и переводом кисти, а также удары с отвлекающими действиями.

При освоении нападающего удара следует отдельно изучать:

а) разбег и прыжок с выносом рук; б) само ударное движение, т. е. движение руки и кисти в момент удара. Разбег и прыжок изучается вне сетки в особых упражнениях с доставанием подвешенных мячей. Сначала осваивается прыжок с одного шага, затем с двух и трех. Основная цель таких упражнений — обучить игроков экономным и согласованным движениям. При обучении разбегу и прыжку обращается внимание на следующие детали техники:

1. Последний шаг должен быть длиннее и быстрее первых.

2. Замах руками назад должен совпадать с моментом постановки толчковой ноги на пятку и подставкой другой для отталкивания.

3. Отталкивание следует сопровождать активным взмахом прямых рук вперед-вверх до уровня плеч.

4. Выпрыгивать необходимо с максимальной скоростью.

Для изучения правильных движений рук и общей координации много внимания следует уделить упражнениям в бросках теннисных мячей через сетку. Чтобы выработать нужный ритм разбега и своевременно начинать ударное движение, можно применять подсчет и хлопки.

Ударное движение по мячу изучается и совершенствуется в упражнениях на амортизаторах и в держателях (при ударе мяч слетает). Необходимо также выполнять и самостоятельные упражнения с мячом у стены. Проводятся они следующим образом. Игрок неоднократно ударяет мячом в пол так, чтобы он отскакивал от пола высоко и можно было наносить удары без остановок, отрабатывая технику удара. В дальнейшем нападающий удар выполняется через сетку в таких упражнениях:

1. Игроки располагаются в зоне 4 в колонне по одному. Поочередно разбегаясь, они наносят удар по мячу, подвешенному над сеткой в держателе.

2. То же, но удар наносится по мячу, подброшенному преподавателем, при этом сетка сначала несколько опускается.

3. То же, но удар производится с передачи партнера.

Последний этап — овладение нападающим ударом с различных зон и передач, различными способами и в различных направлениях. Занимающимся необходимо овладеть разнохарактерными передачами в тактических комбинациях и научиться преодолевать блок.

Нападающие удары с различных по сочетанию передач и с постановкой блока могут проводиться в такой последовательности:

1. Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.

2. Нападающий удар из зоны 2 с передачи из зоны 3.

3. Нападающий удар из зоны 3 с передачи из зоны 2.

4. Нападающий удар с передачи назад за голову.

Передача из зоны 2 в зону 3; из зоны 3 мяч передается за голову в зону 4, где производится удар.

5. То же, но передача выполняется из зоны 4 в зону 3, а из зоны 3 — за голову в зону 2, откуда и производится удар.

6. Нападающий удар с вертикальных пониженных передач. Первая передача направлена в зону 2. Игрок этой зоны передает мяч для удара в зону 3, где и производится удар.

7. Нападающий удар с длинной передачи (на краю сетки). Мяч из зоны 2 передается в зону 4, откуда производится удар, и наоборот.

Игроки, в совершенстве овладевшие нападающими ударами, большую часть времени должны отводить применению их против блокирования. Сначала можно применять вместо блокирующих «фанерные руки»\*, затем естественный блок.

Каждый изученный способ нападающего удара совершенствуется в учебных играх. Преподаватель указывает, какие удары можно применять, в каком направлении, при каких обстоятельствах. В ходе игры волейболисты должны оценить обстановку и применить наилучший вариант нападающего удара. За правильно примененное атакующее действие следует начислять команде два-три очка.

#### Обучение групповым и командным действиям в нападении

Наиболее сложный этап в учебно-тренировочном процессе — изучение групповых и командных взаимодействий. Обучение и совершенствование в этих разделах игры происходит строго с учетом изучаемой системы игры как в нападении, так и в защите. При этом обязательно следует применять групповые упражнения возрастающей трудности. От групповых упражнений надо переходить к двухсторонним учебным играм по заданию.

Ниже приведены примерные упражнения и указана последовательность обучения различным системам нападения.

Нападение со второй передачи через игрока передней линии. Зная возможные комбинации, характерные для этой системы, можно освоить их отдельно по звеньям. При этой системе могут быть комбинации без смены зон игроками линии нападения и со сменой зон. Основные варианты комбинаций изложены ниже. Например, изучается тактическая комбинация без смены зон через игрока 3 с нападающим ударом игрока 4.

Для овладения элементами, входящими в комбинацию, выполняются специальные упражнения, подбираемые в порядке возрастающей трудности. Например:

\* Переносная стойка с фанерной площадкой размером в 2—4 ладони, установленная на другой стороне сетки на расстоянии 20—30 см от нее.

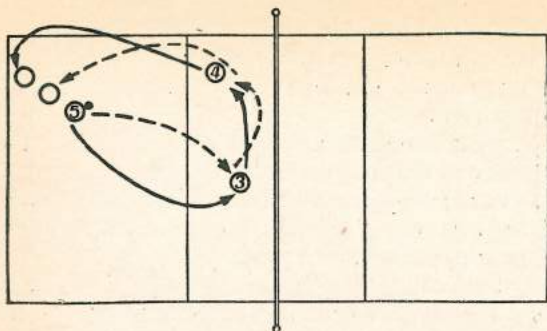


Рис. 24. Овладение второй передачей с тактической комбинацией у сетки

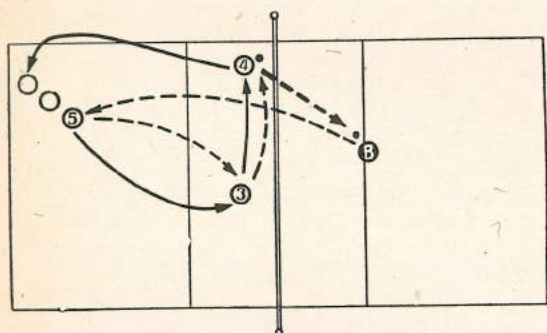


Рис. 25. Изучение тактической комбинации в три касания

1. Передача мяча из зоны 5 в зону 3; из зоны 3 мяч для удара направляется в зону 4. Игрок 4 для начала упражнения передает мяч в зону 5. После каждой передачи игроки меняются местами (рис. 24).

2. То же, но игрок 4 передает мяч через сетку на вспомогательного игрока, который вводит мяч, набрасывая его в зону 5 (рис. 25).

3. То же, но вспомогательный игрок вводит мяч подачей, сначала с поля, затем из-за линии (но по возможности точно на игрока зоны 5).

4. То же, но игрок 4 вместо передачи производит нападающий удар.

5. То же, но при расстановке полной

команды мяч вводится в упражнение простым набрасыванием или подачей с поля.

В приведенных упражнениях показан путь разучивания комбинации. Следует отметить, что важнейшей деталью в подобных упражнениях является отработка вторых передач, которые целесообразно изучать в звеньях. Например, для разыгрывания комбинации через игрока 3, который передает мяч для удара игроку 2 назад (за голову) с имитацией удара игроком 4, используют следующие упражнения:

1. Первую передачу игрок 5 направляет игроку 3. Игрок 3 передает мяч назад через голову игроку 2; игроки 2 и 4 имитируют удар. Игрок 2 ловит мяч.

2. Первую передачу игрок 5 направляет игроку 2, который откидывает мяч на другой край сетки игроку 4; игроки 4 и 3 имитируют удар. Игрок 4 ловит мяч. От инициативности игроков 3 и 2 зависит разнохарактерность передач. Они могут разнообразить их по длине, высоте и скорости.



Далее упражнения в звеньях выполняются с разыгрыванием подачи и применением нападающего удара вместо имитации. По мере усвоения комбинации вводится одиночное и двойное блокирование.

По такому же пути изучаются и другие комбинации, характерные для системы в нападении со второй передачи через игрока передней линии.

Примерные комбинации без смены зон:

1. Разыгрывание мяча через игрока 2. Передача с зоны 6 игроку 2. Игрок 2 передает мяч игроку 3 у середины сетки или игроку 4 на край сетки.

2. Разыгрывание мяча через игрока 4. Мяч с зоны 1 передается игроку 4. Игрок 4 передает его игроку 3 или выполняет длинную передачу на удар игроку 2.

Эффективно с т-ь тактических комбинаций без смены зон повышается, если нападающие и свободный от удара игрок отвлекают внимание противника обманными движениями.

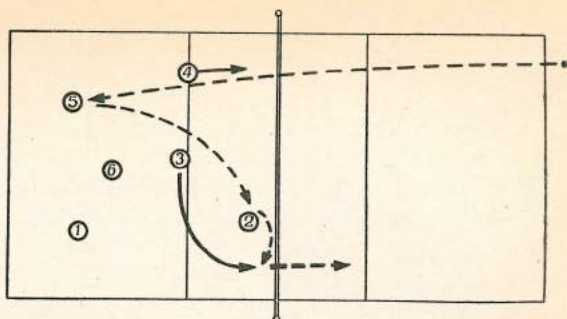


Рис. 26. Комбинация в три касания через игрока зоны 2 со сменой мест

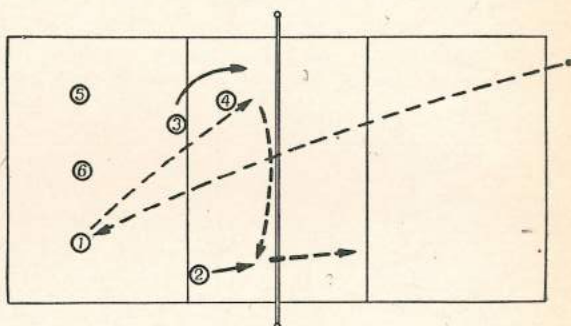


Рис. 27. Комбинация в три касания через игрока зоны 4 со сменой мест

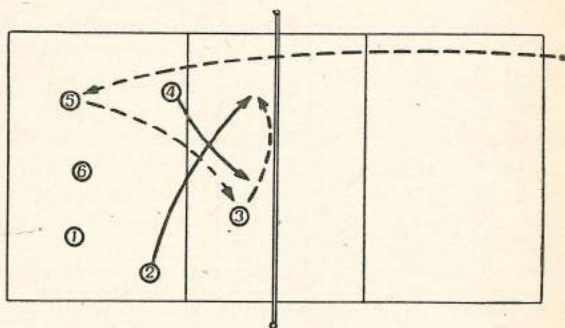


Рис. 28. Комбинация в три касания через игрока зоны 3 со сменой мест

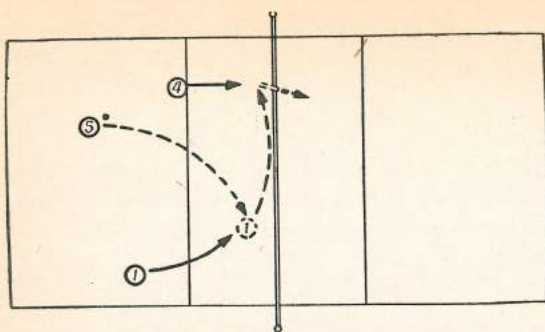


Рис. 29. Изучение выхода игрока зоны 1 для передачи мяча в зону 4

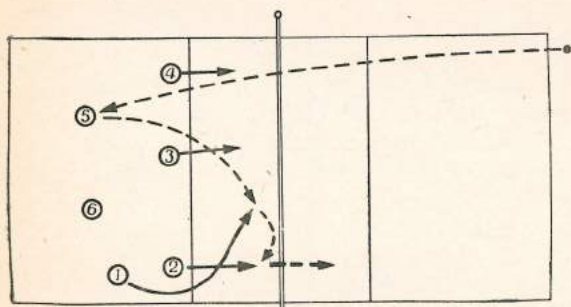


Рис. 30. Комбинация в три касания через выходящего игрока с нападающим ударом из зоны 4

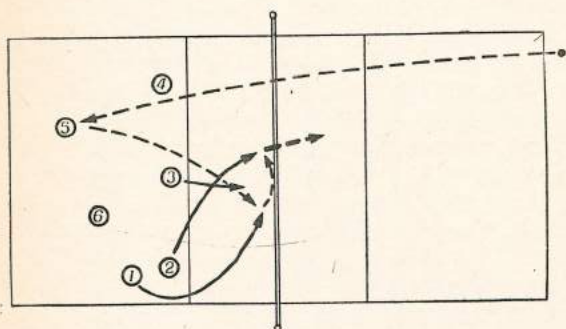


Рис. 31. Комбинация в три касания через выходящего игрока со сменой мест

Комбинации со сменой зон. В отличие от комбинаций без смены зон в комбинациях со сменой зон один или два игрока производят удар или имитируют его не в своих зонах, а в зонах партнеров. Эти комбинации очень эффективны, так как при перемещениях игроков внимание блокирующих отвлекается, а площадь возможного нападения расширяется.

Примерные комбинации:

1. Разыгрывание мяча через игрока 2. В эту же зону за игрока 2 перемещается игрок 3 и с откидки производит удар (рис. 26).

2. Разыгрывание мяча через игрока 4 на удар игроку 2. В зону, за спину игрока 4, выходит игрок 3 и имитирует удар (рис. 27).

3. Разыгрывание мяча через игрока 3 со сменой зон крайними нападающими. Игрок 2 перемещается в зону 4 для удара, игрок 4 — в зону 3 для имитации (рис. 28).

Чтобы овладеть такими комбинациями, надо последовательно изучать сна-

чала только перемещения игроков, затем передачу мяча и имитации ударов в отдельных звеньях. Позднее вводится нападающий удар без блока и с блоком, количество участвующих доводится до 6 человек.

Нападение со второй передачи через выходящего игрока задней линии. Выход игрока задней линии для второй передачи может быть без участия в приеме подачи (из-под игрока) и с участием в ней. Чаще применяется выход без участия в приеме подачи из зоны 1. В этом случае игрок 2 оттягивается чуть дальше назад для страховки ослабленной зоны. Изучение и совершенствование комбинаций с выходящим игроком требуют специального, кропотливого разучивания выхода игрока с одной зоны в другую. Вначале осваивается выход из зоны 1 в зону 2. Для этого занимающиеся из зоны 1 поочередно выбегают к сетке в зону 2, имитируют передачу и возвращаются обратно.

В следующем упражнении могут участвовать и нападающий и выходящий. Игроки строятся в две колонны лицом к сетке. По свистку преподавателя первые двое, стоящие в колоннах, перебегают к сетке, один имитирует удар, второй (из крайней колонны) — передачу. После этого то же выполняют следующие игроки.

Изучив выход с задней линии на переднюю, можно приступить к упражнениям в звеньях без смены зон, а затем со сменой зон.

Например, выполняется передача из зоны 5 на выходящего игрока 1. Игрок зоны 4 производит удар (рис. 29). Затем эта комбинация разыгрывается с приемом мяча с подачи, с блоком, с наличием 3—4 игроков на стороне противника и в полном составе.

В такой же последовательности разучиваются и другие тактические комбинации. Например: разыгрывание мяча через зону 3. Игрок 1, получив мяч в зоне 3, имитируя передачу игроку 4, передает его игроку 2. Игрок 4, прыгая на удар, вызывает противника на блок, а игрок 2 выполняет удар с передачи за голову (рис. 30).

В тактических комбинациях со сменой зон первоначально разучиваются перемещения игроков без мяча с участием 2—3 игроков, а затем со всеми игроками передней линии и выходящим.

Примерные тактические комбинации со сменой зон:

1. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок 1 получает мяч в зоне 2. Игрок 3 имитирует удар с короткой передачи — вызывает блок противника. Игрок из зоны 2 перемещается в зону 3 и за спиной игрока 3 бьет без блока с высокой передачи (рис. 31).

2. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок 1 получает мяч в зоне 2. Игрок 2 перемещается в зону 3, имитирует удар с короткой передачи, вызывает блок. Игрок 3, сделав рывок, бьет по мячу без блока с высокой передачи.

Приведенные комбинации можно варьировать. Все они построены на том, что один или два нападающих имитируют удар с

короткой передачи; действительный удар выполняется тут же, с высокой или длинной передачи другим нападающим. Игроку нападения надо внимательно следить за положением передающего игрока и, кроме того, давать знать разыгрывающему игроку о направлении своего выхода. Все это очень сложно и требует длительного разучивания комбинаций.

Нападение с первой передачи. Чаще всего такие комбинации разыгрываются через зону 2, откуда можно провести удар сразу или в случае постановки блока сделать откидку в среднюю или крайнюю зону. Рассмотрим это на примерах.

Примерные комбинации без смены зон:

1. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок 2 получает передачу на удар, готовится к удару, но, видя блок, откидывает мяч в зону 3 для атаки.

2. Разыгрывание мяча через зону 4. Игрок 4 получает передачу на удар и готовится выполнить его. Видя блок, он откидывает мяч игроку 3, который проводит удар без блока.

В приведенных комбинациях игроки 2 и 4 могли бы сами атаковать, но из-за блока откинули мяч ближним нападающим. Это решение оправдано, так как сразу же организовать повторное блокирование трудно. Игроки крайних зон могли бы поступить иначе — перекинуть мяч на другой край, но на это потребовалось бы больше времени и блокирующие имели бы большие возможности повторить там блок. Поэтому низкие, точные передачи в данном случае были более неожиданными для противника.

Элемент неожиданности в этой системе вносят и передачи за голову. Проследим это на примерах.

Примерные комбинации со сменой зон в линии нападения:

1. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок 2 получает передачу сразу на удар, готовится его выполнить, но видит блок. В прыжке он передает мяч за голову вышедшему игроку 3 из своей зоны.

2. Разыгрывание мяча через зону 4. Игрок 4 получает передачу сразу на удар, он или производит удар или откидывает мяч в прыжке за голову игроку 3, который, выбегая в зону 4, проводит удар.

Если движение игрока 3 за спину передающего вызывает перемещение туда же и блокирующих, то мяч с одного края надо передать на другой.

Рассмотренные комбинации требуют большой наблюдательности и мобильности. Ни одна из них не может быть выполнена без четкого взаимопонимания и отличной передачи. Поэтому прежде всего надо научить игроков передачам на удар сразу в различные зоны нападения. Не менее важно овладеть нападающими ударами с первой передачи. Большое значение при этой системе имеет и умение имитировать нападающие удары в сочетании с откидкой.

Реальные условия состязаний изменчивы, поэтому команды должны владеть и простыми и сложными комбинациями.

Начинающие волейболисты играют по наиболее доступной для них системе — со второй передачи через игрока передней линии.

### Обучение индивидуальным действиям в защите

**Обучение первым передачам.** Первые передачи применяются главным образом при разыгрывании мяча, летящего непосредственно от противника, т. е. в самых тяжелых условиях соревновательной борьбы. Это относится к разыгрыванию подач, нападающих, обманных ударов и мячей, отскочивших от блока. Из-за большой скорости полета мяча и неожиданности его направления невозможно передать мяч точно на разыгрывающего или нападающего игрока. Поэтому главная задача состоит в том, чтобы принять мяч наиболее простым способом снизу и оставить его в игре. Ведь не случайно первое действие (после игры противника) принято называть приемом мяча.

В отличие от рассмотренных выше целенаправленных верхних передач для организации нападения (в стойках, прыжке и откидках) в защитных действиях надо изучать характерные приемы защиты и прежде всего нижние передачи двумя и одной рукой, а также передачи с падением.

Поскольку последовательность обучения передачам для нападающих действий изложена выше (в разделе «Техника нападения»), здесь будет рассмотрено обучение первым передачам мяча с падением.

Верхняя передача мяча с падением и перекатом на бедро и спину. Для овладения этим видом передач сначала необходимо научить занимающихся выполнять передачи с падением без мяча. Рекомендуются следующие упражнения:

1. Держа руки перед грудью, игроки делают выпад правой ногой вперед-вправо (левой — вперед-влево) и, мягко опустившись на пол, переходят на бедро и спину.

2. То же с волейбольным мячом в руках.

3. То же, выбрасывая мяч перед началом переката.

4. То же с подвесным мячом.

После освоения структуры движения приема с падением игроки принимают мячи, брошенные преподавателем или партнером. Сначала эти упражнения выполняются с места, затем с нескольких шагов.

Нижние передачи одной и двумя руками с падением изучаются в такой же последовательности.

Наиболее сложна нижняя передача с падением на грудь. Прежде чем изучать ее, игрокам необходимо развить мышцы верхнего плечевого пояса, а затем упражняться в приемах подвесных мячей и брошенных партнером. В игре этим приемом пользуются в основном мужчины, притом очень редко.

Изучая тактику приема мяча с подачи или нападающих уда-

ров, надо работать над правильным выбором места и направлением передач в указанную преподавателем зону.

Сначала, ориентируясь по замаху, игроки выполняют только выход с имитацией приема. Затем они сочетают выходы с приемом несильных подач и мячей, летящих от нападающих ударов. После этого упражнения усложняются и приближаются к игровым условиям. Проследим это на примерах.

1. Передача мяча в парах с выполнением двух передач снизу и сверху. Игрок 1 со своей передачи производит удар на игрока 2. Игрок 2 принимает мяч снизу и тут же передачей сверху обратно посылает мяч партнеру на удар.

2. Защитники располагаются в своих зонах. Преподаватель стоит на помосте (по другую сторону сетки) и производит удары различной трудности. Защитники тренируются в выборе места и способе приема мяча. Их задача — направить мяч в зону передней линии.

3. Прием мяча после нападающего удара, выполненного игроком через сетку со своего подбрасывания. Для лучшей организации упражнения на каждой стороне стоят по 3 человека. Одна тройка нападает, другая принимает мячи. После 5—10 ударов функции игроков меняются.

4. Прием мяча от нападающего удара, выполненного с передачи партнера. Сначала защитникам сообщается направление удара, а позднее они определяют его сами.

Как видно из упражнений, занимающиеся одновременно овладевают индивидуальной тактикой игры в защите и нападающими действиями.

**Обучение блокированию.** При обучении блокированию важно научить занимающихся перемещению, прыжку, выносу и постановке рук. С этой целью используются следующие упражнения.

1. Перемещение приставными шагами вдоль сетки.

2. То же с выполнением прыжка и переносом рук за сетку.

3. Прыжок с блокированием мяча, подвешенного за сеткой в 20—30 см от нее.

4. Блокирование мяча на пониженной сетке в зоне 3 при выполнении прямого нападающего удара.

5. Блокирование мяча с прямого нападающего удара в определенном направлении с передачи партнера в различных зонах.

6. Блокирование мячей с ударов переводом кистью из зон 3, 4 и 2.

При обучении тактике блокирования важно научить занимающихся наблюдать за передачей для нападающего удара и действиями нападающего. С этой целью подбираются упражнения, в которых участвуют на одной стороне несколько атакующих игроков, а по другую сторону блокирующие.

Сначала блок ставится против легких ударов, выполняемых в известном направлении со своего подбрасывания, затем с передачи партнеров, а позднее при разыгрывании комбинаций в два

и три касания. Действия нападающих варьируются и усложняются, изменяется сила и направление ударов. Блокирующие наблюдают за разыгрывающими игроками, следят, куда идет мяч, и на основании этого определяют место, время прыжка и нужную постановку рук.

### Обучение групповым и командным действиям в защите

Цель групповых и командных действий в защите — оказание взаимопомощи при приеме мяча от противника. Игроки защищающейся команды должны располагаться на площадке и действовать организованно, обеспечивая блокирование, страховку и прием мяча. В практике применяется две системы защиты — углом вперед и углом назад. Процесс обучения должен быть организован с учетом той системы, по какой будет защищаться команда.

При изучении защиты углом вперед можно использовать следующие упражнения:

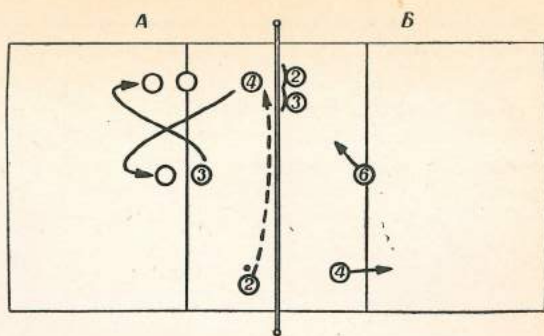


Рис. 32. Упражнение во взаимодействии игроков в звеньях при организации двойного блока в зоне 2

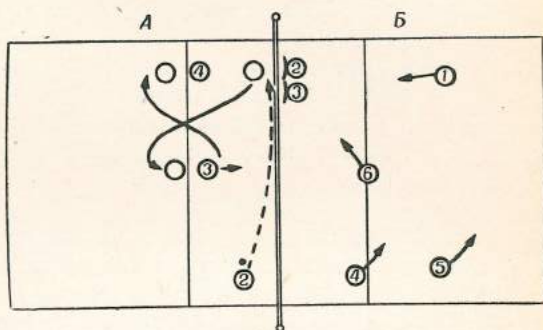


Рис. 33. Упражнение во взаимодействии игроков при организации защиты углом вперед

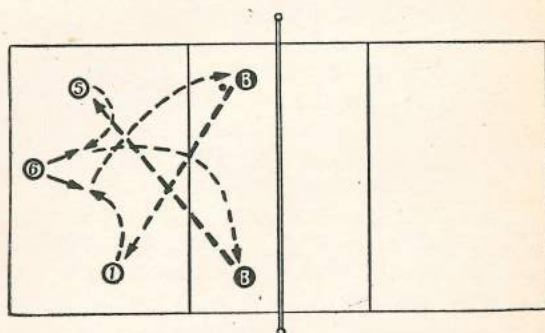


Рис. 34. Упражнение во взаимодействии игроков в звеньях при организации защиты углом назад

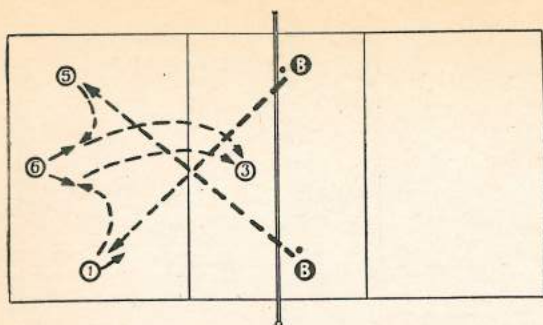


Рис. 35. Упражнение в приеме нападающего удара при защите углом назад

1. На площадке *A* обозначается нападающий удар с подбрасыванием мяча игроком зоны 2. На площадке *B* блокирующие следят за передачей и ставят двойной блок. Игрок 6 перемещается к блокирующим для страховки. Свободный от блока игрок оттягивается (рис. 32).

2. То же, но упражнение выполняется с нападающим ударом. Обратите внимание на своевременное перемещение блокирующих игроков и страховочного зоны 6.

3. Это же упражнение, но защищающаяся команда (*B*) играет в полном составе. При выполнении нападающего удара игрок 4, свободный от блока, оттягивается назад. Крайние защитники 1 и 5 принимают мяч в зонах, открытых блоком. Игрок 6 страхует (рис. 33).

При овладении системой игры углом назад используется такой же метод обучения групповым действиям, но расстановка игроков и их функции несколько изменяются.

Примерные упражнения:

1. В зонах 2 и 4 вспомогательные игроки направляют мячи ударом на защитников зон 5 и 1. Игрок 6 помогает в доигрывании мячей, передавая их в зону нападения на вспомогательных игроков (рис. 34).

2. То же, но мяч от удара (со своего подбрасывания) идет через сетку. Задача защитников 5 и 1 принять мяч, а игрока 6 — передать его в зону 3 (рис. 35).

3. То же, но с полной расстановкой игроков защищающейся команды. На площадке *A* игроки производят удары (по ходу). На площадке *B* два игрока блокируют, свободный от блока и крайний защитник страхуют. Игрок 6 и другой крайний принимают мячи в защите (рис. 36).

На последующих этапах овладения защитными действиями надо переходить к игровым упражнениям (типа заданий) и к учебным играм. Проводить их следует с остановками, чтобы делать необходимые замечания. Главное в такой работе конкретизировать задания и проверять их.

В каждом занятии следует проводить и темповые игры без остановок и указаний, с четким объективным судейством.



Соревнования по волейболу среди детей проводятся по трем возрастным группам:

- а) младшая — 13—14 лет (мальчики и девочки);
- б) средняя — 15—16 лет (мальчики и девочки);
- в) старшая — 17—18 лет (юноши и девушки).

Участие в соревнованиях с 13 лет обязывает начинать подготовку юных волейболистов с 11—12 лет.

При проведении занятий с детьми необходимо учитывать возрастные особенности. Качество подготовки прежде всего зависит от разносторонней физической подготовленности детей.

В младших группах следует больше внимания уделять развитию быстроты движений, координации и меньше развитию силы и выносливости. Дети 11—13-летнего возраста любят разнообразные упражнения и подвижные игры. В занятия с детьми рекомендуется включать кратковременные упражнения с частыми паузами для отдыха. Объяснять детям надо образно и понятно, сопровождая объяснения неоднократным показом изучаемого приема и акцентированием внимания на основных моментах.

При обучении технике отдельных игровых элементов в младшей группе целесообразно пользоваться инвентарем уменьшенного веса и размера.

Подбирая упражнения, надо особое внимание уделить условиям, в которых они будут выполняться. Целесообразно задания расчленять. В одном случае нужно требовать правильного выполнения лишь заданного приема; в другом — включить несколько вариантов однозначных технических приемов и выполнять их избирательно с учетом созданных условий. Например, в одном из занятий разрешается только нижняя прямая подача в зону 1, в другом занимающийся сам определит способ и направление подачи.

В группе среднего возраста (15—16 лет) большое внимание уделяется физической подготовке с учетом индивидуальных особенностей развития учеников; одновременно с этим увеличивается общий объем и интенсивность специальной физической подготовки.

На первый план выходят такие упражнения, которые позволяют повышать физическое развитие учеников и наиболее эффективно овладевать техническими приемами игры. Например, для развития прыгучести волейболисты выполняют прыжковые упражнения в сочетании с имитацией нападающего удара или последовательные прыжки у сетки с имитацией блокирования. Иными словами, сила, быстрота, скоростная выносливость развиваются с помощью специальных упражнений, приближенных по структуре движения к игровым приемам.

Если в младших группах изучались важнейшие приемы техники, без которых немислимо проведение игры в волейбол (на-

пример, перемещения, нижние подачи и верхние передачи), то в средней группе осваивается и совершенствуется значительно больше приемов игры, причем с тактической направленностью.

С детьми 15—16 лет можно долго работать над освоением элементов игры, вычлняя отдельные их детали, т. е. широко использовать расчлененный метод обучения, что нецелесообразно на занятиях с детьми младшей группы. Однако по-прежнему занятия необходимо строить интересно и разнообразно, включая в них много подвижных игр и игровых упражнений.

Большим стимулом для повышения качества выполнения различных технических приемов, а также отдельных упражнений из раздела физической подготовки в младших и средних группах

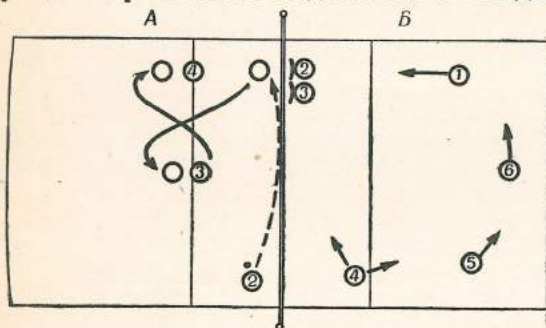


Рис. 36. Упражнение во взаимодействии игроков при организации защиты углом назад

служит применение соревновательного метода. Например, можно провести соревнование на лучшее выполнение техники передач. Дается задание 5—10 раз направить (передать) мяч в стену на определенную высоту (2—2,5 м) в специальный квадрат (1×1 м). Каждое попадание оценивается очком. Можно

также провести соревнование на более быстрое перемещение из зоны 1 в зону 2 с касанием пола на линии нападения и лицевой линии.

Выполнение заданий на оценку дисциплинирует учеников, развивает инициативу, упорство, старание, активизирует учебный процесс.

Юноши и девушки в 17—18 лет в своем развитии близки ко взрослым. Однако здесь следует быть очень внимательными к регулированию нагрузки в тренировочном процессе. Важно постоянно наблюдать за ходом восстановительных процессов юношей и девушек 17—18 лет. Только при тесном контакте тренера и врача нагрузки правильно планируются и легко переносятся учениками.

В учебно-тренировочном процессе в группах данного возраста изучаются все тонкости техники и тактики игры, шлифуется техника, совершенствуются тактические системы игры в защите и нападении.

Уступая в тактическом опыте игры, волейболисты 17—18 лет могут на равных соревноваться со взрослыми и показывать во всех разделах подготовки высокие спортивные результаты.

## РУЧНОЙ МЯЧ (7:7)

СУЩНОСТЬ ИГРЫ И КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ  
О ЕЕ РАЗВИТИИ

На рубеже XX в. в ряде стран стали возникать и широко культивироваться разнообразные игры с бегом и метанием мяча руками. Право называться отцом ручного мяча принадлежит датчанину Х. Нильсену.

Первые соревнования были проведены в 1898 г., который и считается годом рождения этой спортивной игры.

Новая игра стала быстро распространяться по всей Европе. Вскоре у нее появились «родственники» — чешская «газена» и немецкий «хандбол». В 1926 г. Международная федерация любительского спорта была вынуждена организовать специальную комиссию, ведавшую развитием ручного мяча. Через два года эта комиссия преобразовалась в Международную федерацию ручного мяча (ИГФ).

Большая популярность этой игры позволила включить ее в программу Олимпийских игр 1936 г. А еще через два года был организован первый чемпионат мира по ручному мячу 7:7, положивший начало регулярному проведению этих соревнований как для мужских, так и для женских команд.

В годы второй мировой войны развитие ручного мяча приостановилось. Лишь только в 50-х гг. популярность игры снова стала расти. Сейчас Международная федерация ручного мяча объединяет представителей всех континентов. Более 40 стран являются ее членами. После тридцатилетнего перерыва ручной мяч вновь включен в программу Олимпийских игр 1972 г.

В нашей стране первые официальные соревнования по ручному мячу были организованы в 1913 г. Однако настоящее развитие этой игры началось только в годы Советской власти, и особенно после Великой Отечественной войны. В 1955 г. была создана Всесоюзная секция ручного мяча, которая в дальнейшем была преобразована в федерацию. В члены ИГФ федерация принята в 1958 г.

С 1962 г. проводятся чемпионаты СССР для мужских и женских команд, организуются первенства среди студенческих, школьных и армейских команд.

Современные правила ручного мяча предусматривают возможность проведения соревнований как в зале, так и на открытых площадках. Наилучшие размеры поля 20×40 м. В игре участву-

ют две команды, состоящие из 6 полевых игроков и одного вратаря. Игра ведется мячом весом 350—400 г, окружность которого для мужских и женских команд различна. Играющие стараются забросить мяч в ворота размером 2×3 м. Игра мужских команд продолжается 60 мин. с перерывом в 10 мин., женских — 40 мин.

Все действия с мячом выполняются только руками. В борьбе за мяч не допускается применение грубой силы по отношению к противнику.

Игра в ручной мяч — важное средство физического воспитания, оздоровления и активного отдыха.

Как удачно подметил один из ее создателей Н. Шеленц: «Ручной мяч — это та же легкая атлетика с ее бегом, прыжками и метаниями». Действительно, основу ручного мяча составляют именно эти естественные движения, выполняемые в самых разнообразных игровых условиях, с максимальной быстротой и ловкостью.

Систематические занятия ручным мячом способствуют разностороннему физическому развитию. Наряду с двигательными качествами совершенствуется и функциональное состояние вегетативной нервной системы, следовательно, улучшается деятельность внутренних органов и повышается приспособляемость организма к физическим нагрузкам.

В борьбе за победу играющим приходится сталкиваться с самыми разнообразными трудностями и преодолевать их, что способствует воспитанию морально-волевых качеств. Не менее велико значение ручного мяча для воспитания коллективизма, дисциплинированности, выдержки и честности в спортивной борьбе.

Все это делает ручной мяч незаменимым средством физического воспитания, особенно для детей и учащейся молодежи.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры в ручной мяч разнообразна. Она делится на технику нападения и технику защиты. Классификация технических приемов игры в ручной мяч представлена на схеме 1.

В нападении и в защите участвуют все игроки команды, поэтому каждому из них необходимо в совершенстве владеть всем арсеналом технических приемов игры.



Схема 1. Классификация техники игры в ручной мяч

#### ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

В нападении гандболист действует с мячом и без мяча. К действиям без мяча относятся: передвижения по площадке, прыжки, повороты, финты, заслоны. Действия с мячом состоят из ловли, передачи, ведения, бросков, финтов.

#### Техника игры без мяча

Высокий уровень совершенства, достигнутый гандболистами в технике игры без мяча, значительно повышает общую эффективность действий в нападении.

Первое требование к гандболисту: быстрота и внезапность его действий. Но действовать так можно только при сохранении необходимого исходного положения, которое называется стойкой. В нападении гандболист стремится создать наилучшие возможности для быстрого старта и приема мяча. Поэтому он сгибает ноги и переносит вес тела на переднюю часть стопы, голову приподнимает; полусогнутые руки готовы к ловле мяча.

**Передвижение по площадке** — основа техники и тактики игры. Бег гандболиста должен быть быстрым, но в то же время экономичным. Нужно учитывать, что во время игры он пробегает от 3 до 5 км, из которых более 1 км составляют рывки. Все ускорения выполняются короткими, резкими шагами и сопровождаются наклоном туловища и активными движениями рук. Остановки выполняются прыжком (на две ноги) или двойным шагом. При

этом ноги сильно сгибаются, а верхняя часть туловища отклоняется назад.

**Повороты** — специальный технический прием, помогающий гандболисту успешно действовать на площадке как с мячом, так и без мяча. Поворот выполняется на одной ноге или на обеих. Кроме наиболее часто применяемого поворота на  $180^\circ$  в игре используются повороты на  $360$  и более градусов.

**Прыжки** — составная часть большинства действий нападающих. Гандболисты должны в совершенстве владеть всеми видами прыжков. В каждом прыжке различают три фазы: разбег, прыжок и приземление. Для гандболиста самое важное значение имеет вторая фаза, в момент которой он выполняет всевозможные технические приемы.

**Финты** без мяча помогают освободиться от опеки защитника. В качестве таких движений применяются наклоны туловища (одиночные и двойные), изменение скорости и направления движения, повороты и другие действия.

**Заслоны** — важный элемент техники и тактики игры. Это особый вид перемещений, направленный на освобождение от опеки защитников. Заслоны могут выполняться игроком без мяча и с мячом. Поэтому они подробно описаны в следующем разделе этой главы.

#### Техника игры с мячом

С помощью приемов владения мячом осуществляется непосредственная атака ворот противника и обеспечивается необходимое тактическое взаимодействие между играющими.

**Ловля мяча.** Способы ловли различаются в зависимости от высоты полета мяча и положения нападающего. Ловят мяч двумя руками или одной рукой.

Ловля мяча двумя руками — наиболее надежный способ, применяемый в тех случаях, когда мяч летит навстречу игроку. Ловить мяч можно стоя на месте, на бегу, в прыжке. Мяч, летящий на грудь, ловится следующим образом. Наблюдая за мячом, игрок выносит вперед обе руки. При этом ладони направлены к мячу, пальцы свободно расставлены и не напряжены, большие пальцы обращены друг к другу и почти соприкасаются (вместе с указательными пальцами они как бы образуют треугольник). Как только мяч коснется пальцев, сразу же начинается уступающее движение назад: руки сгибаются и подтягивают мяч к груди.

Высоко летящий мяч часто ловят в прыжке. Руки выносятся вперед-вверх так, чтобы встретить мяч возможно раньше. После соприкосновения с пальцами скорость полета мяча снижается сгибанием рук, после чего мяч опускается вниз.

При ловле низко летящих мячей руки опускаются вниз, ладони вплотную сближаются, пальцы широко разводятся. Иногда эти движения выполняются вместе с шагом вперед или в сторону. При прикосновении с ладонями мяч обхватывается пальцами.

Руки вначале отводятся назад, затем сгибаются и подтягивают мяч к груди.

Чтобы поймать катящийся мяч, нужно сделать широкий выпад вперед, наклониться и подхватить мяч снизу одной рукой. Почти одновременно надо накрыть мяч сверху другой рукой.

Ловля мяча одной рукой применяется гораздо реже, когда невозможно поймать его двумя руками. Для этого ближайшая рука выносится вперед, ладонь обращена к мячу, пальцы расставлены и не напряжены. Скорость мяча гасится уступающим движением кисти и сгибанием руки в локтевом суставе. Далее мяч прижимается к предплечью или подхватывается другой рукой.

**Передачи мяча.** Умение своевременно, быстро и точно передать мяч партнеру, находящемуся в более выгодном положении,— главное условие эффективности коллективных действий в нападении. Каждый игрок обязан в совершенстве овладеть искусством передачи мяча.

Передавать мяч можно двумя руками и одной рукой. Передачи двумя руками точнее. Они применяются в сложных условиях единоборства (при встречном передвижении, заслонах и т. п.). При необходимости на среднее и дальнее расстояние передают мяч одной рукой.

Передача согнутой рукой сверху — самый распространенный способ передачи мяча. Этим способом мяч можно передавать на различное расстояние и из самых разнообразных исходных положений.

При передаче с места мяч, удерживаемый одной рукой, заносится назад за голову. При этом локоть оказывается несколько впереди мяча; верхняя часть туловища разворачивается в сторону замаха; другая рука, согнутая в локте, выносится вперед; ноги широко расставлены; вес тела перенесен на сзади стоящую ногу. Затем вес тела перемещается на впереди стоящую ногу, одновременно туловище разворачивается грудью в направлении передачи. Вслед за этим рука с мячом начинает движение вперед над плечом и локоть обгоняет предплечье. Пройдя вертикаль, рука выпрямляется и толчком кисти направляет мяч в цель.

Эту же передачу можно выполнять в движении после двух-трех шагов. В данном случае замах производится на протяжении всего разбега, а бросок — вместе с последним шагом.

Согнутой рукой сверху мяч можно передавать не только над головой, но и сбоку от туловища. Замах выполняется обычно, а бросок проводится в горизонтальной плоскости.

Иногда эта передача сочетается с наклоном в сторону передающей руки.

Передача прямой рукой снизу используется в тех случаях, когда необходимо послать мяч на небольшое расстояние при активном противодействии противника.

Готовясь к передаче, игрок принимает более низкую стойку и выставленной ногой надежно прикрывает мяч от защитника. При

замахе рука с мячом одновременно с переносом веса тела на сзади стоящую ногу отводится назад. Сам бросок начинается энергичным толчком сзади стоящей ноги, вес тела переносится вперед, туловище разворачивается, а рука с мячом, ускорющимся движением, выбрасывается вперед. Бросок завершается движением кисти.

Эта передача может выполняться и с замахом в обратном направлении, т. е. вперед. Рука с мячом, прижатом к предплечью, выносится вперед, а затем резко посылается назад. Мяч отделяется от руки после прохождения вертикали.

Передача за спиной проводится после замаха для передачи мяча согнутой рукой сверху или сбоку. Движение начинается после того, как рука с мячом окажется в конечном положении замаха. Поворотом кисти и резким движением предплечья мяч за спиной посылается партнеру.

Большое сходство с этим способом имеет и передача за головой. Она начинается обычным замахом для передачи согнутой рукой сверху, но вместо этого игрок быстро сгибает руку в локте и кистью за головой направляет мяч расположенному сбоку нападающему.

Кистевая передача в последнее время получила широкое распространение. Она относится к разделу скрытых передач. Готовясь к передаче, игрок одной рукой удерживает мяч сверху. Затем резким движением предплечья и особенно кисти отсылает мяч партнеру.

В некоторых случаях передачи мяча выполняются двумя руками от груди, снизу и сверху.

Передача двумя руками снизу обычно используется при соприкосновении с противником (особенно при заслонах). Мяч передается почти без замаха. Руки с мячом вначале опускаются вниз, после чего быстрым движением, в котором последовательно участвуют предплечье, кисть и пальцы, мяч направляется партнеру.

Передача двумя руками сверху применяется главным образом при вбрасывании мяча из-за линий. В исходном положении одна нога обычно выставляется вперед. Мяч удерживается двумя руками и одновременно с переносом веса тела на сзади стоящую ногу и отклонением назад поднимается над головой. Затем вес тела снова передается на впереди стоящую ногу, туловище наклоняется вперед, руки выпрямляются и отсылают мяч партнеру.

**Ведение мяча.** С мячом в руках нападающий может сделать не более трех шагов. Передвижение на большее расстояние осуществляется с помощью ведения. Этим термином называется способ передвижения, при котором нападающий, выпустив мяч из рук, соприкасается с ним одной рукой в момент отскока от площадки.

Применение ведения позволяет маневрировать с мячом на пло-



шадке. Уже после ведения с одним ударом нападающий преодолевает около 10 м, так как в этом случае он может сделать 7 шагов (три до удара, один в момент удара и снова три шага после того, как мяч взят в руки).

Перед ведением мяч, удерживаемый одной или двумя руками, выносится в сторону-вперед. Игрок делает шаг и одновременно кистью направляет мяч вниз. Точка удара мяча выбирается сбоку от направления движения нападающего. Выпустив мяч, игрок начинает бег и встречает отскакивающий мяч широко расставленными пальцами. Легким толчком мяч снова посылается к полу, и все движения повторяются вновь. Во время ведения важно наблюдать за изменением обстановки на площадке.

При использовании ведения с одним ударом мяч берется в руки сразу же после первого отскока от площадки.

Если ведение используется при обводке противника, то мяч переводится на дальнюю руку и обязательно защищается туловищем и ногами. Снижение высоты отскока облегчает ведущему контроль за мячом.

**Броски в ворота.** Броски мяча в ворота — наиболее важный и сложный раздел техники нападения. Высокая результативность в бросках по воротам — решающее условие для достижения победы. Броски в ворота проводятся в основном теми же способами, что и передачи мяча. Однако они имеют целый ряд отличительных особенностей, определяющихся необходимостью выполнить бросок с максимальной силой и без помех противника.

В большинстве случаев броски по воротам выполняются одной рукой. Они проводятся из различных исходных положений: с места, на бегу, в прыжке и в падении.

Обязательный для всех метаний обгон снаряда сохраняет свое значение и при бросках в ворота. Точность броска определяется моментом выпуска мяча и направлением приложенной к нему силы. Бросок тем сильнее, чем больше сила и длиннее путь, на котором она воздействует на мяч. Однако результативность броска не всегда зависит от его силы. Часто решающей оказывается скорость выполнения. Поэтому быстрые броски с малой амплитудой (кистевые) имеют не меньшее значение.

Бросок согнутой рукой сверху считается основным способом броска мяча в ворота. Чаще всего им пользуются, находясь в движении или в прыжке. Бросок с места этим способом выполняется реже и почти не отличается от известного способа передачи мяча.

Бросок в движении проводится после двух или трех шагов, во время которых делается замах. Шаги разбега выполняются по-разному в зависимости от того, какая нога окажется опорной в момент броска. Как правило, в качестве опорной бывает нога, разноименная бросающей руке, что облегчает приложение максимальной силы. Бросок с одноименной ноги сложнее по координации и слабее по силе, но быстрее по исполнению.

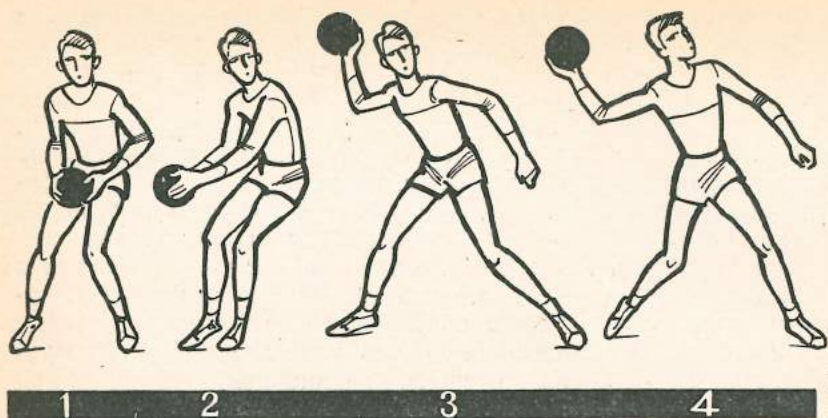


Рис. 1. Бросок согнутой рукой сверху

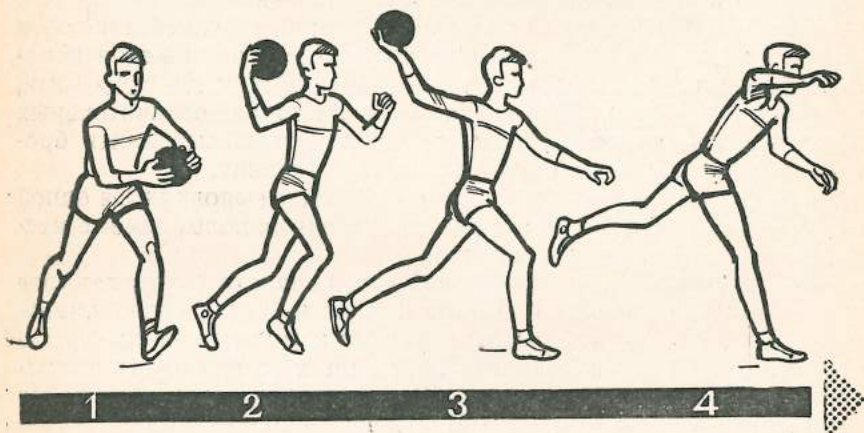


Рис. 2. Бросок согнутой рукой сверху без скрестных шагов

Бросок с опорной на разноименную ногу обычно проводится после трех шагов. Причем второй и третий шаги скрестные (при постановке ноги стопа разворачивается под углом  $45^\circ$  по отношению к линии разбега). В конце разбега игрок повернут боком к воротам. Рука с мячом отведена в конечное положение замаха.

Бросок начинается поворотом туловища к воротам и переносом веса тела вперед. Рука с мячом выносится вперед и после прохождения вертикали направляет мяч в ворота. Широкий шаг вперед задерживает дальнейшее передвижение игрока (рис. 1).

Бросок с одноименной ноги выполняется после двух шагов. Замах начинается вместе с первым шагом (левой ногой, если бро-

сают правой). В следующий момент рука с мячом почти полностью выпрямляется и верхняя часть туловища разворачивается в направлении замаха.

Бросок совершается вместе с шагом вперед левой ногой. Игрок быстро поворачивается грудью к воротам, согнутая в локте рука с мячом посылается вперед. Наклоняясь, игрок еще более увеличивает усилие. Бросок завершается захлестывающим движением кисти и шагом правой ногой вперед (рис. 2).

Бросок согнутой рукой сверху выполняется и в прыжке. Особенно часто им пользуются игроки высокого роста, которые могут послать мяч в ворота над руками защитников. Иногда прыжок делается не вверх, а в длину, что дает возможность бьющему приблизиться к воротам. Отталкивание при бросках в прыжке выполняется одной ногой, маховая нога сгибается, стопа и голень разворачиваются наружу. Замах выполняется обычно.

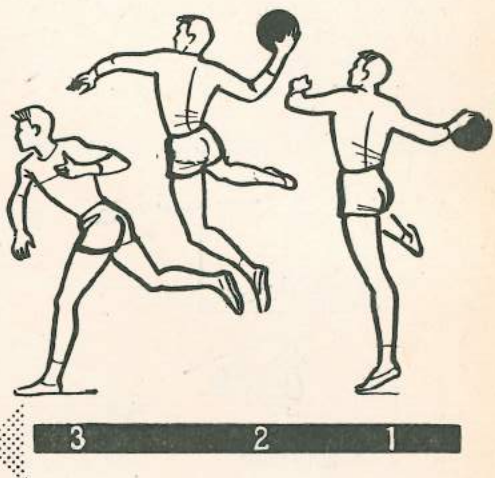


Рис. 3. Бросок согнутой рукой сверху в прыжке

Бросок начинается в момент достижения высшей точки взлета. Игрок быстро поворачивается грудью к воротам и выпускает мяч вместе с движением маховой ноги назад (рис. 3).

Броски согнутой рукой сверху в прыжке в длину используются при завершении атаки с площади ворот. Если этот бросок применяется при атаке с крайней позиции, то перед отталкиванием нападающий стремится сохранить скорость разбега. Толчок он делает разноименной ногой и как бы под себя. Маховую ногу сгибает в колене и выносит вперед. Руку с мячом заносит за голову. Бросок производится непосредственно перед приземлением (рис. 4). Чтобы избежать противодействия противника, этот бросок можно выполнять с падением в площади ворот.

Падать при бросках согнутой рукой сверху можно также из статических положений, что позволит атаковать из так называемых закрытых позиций. Различают броски в падении вперед и в сторону.

Бросок в падении вперед чаще всего используется при 7-метровом штрафном броске. Перед замахом игрок становится боком к воротам. Начиная падение, он поворачивается

грудью к воротам, прогибается в пояснице, руку с мячом быстрым движением посылает вперед и выпускает мяч перед касанием пола другой рукой. Падение выполняется сначала на руки, а потом и на грудь (рис. 5).

Бросок с падением в сторону — один из наиболее сложных технических приемов нападения. Обычно он выполняется вместе с финтом. Сблизившись с защитником, игрок резко отклоняется в сторону-назад. Вес тела передается на ближайшую

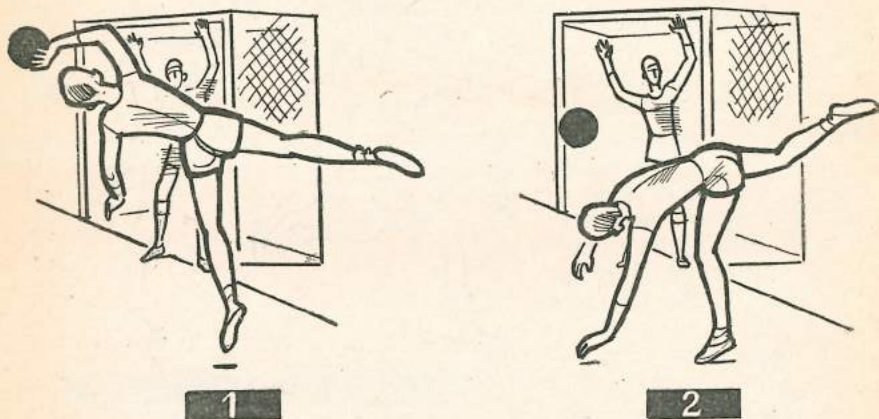


Рис. 4. Бросок в прыжке с края

направлении броска ногу. Падая в сторону, он как бы переворачивается на спину и заносит мяч возможно дальше назад. В самый последний момент перед приземлением он бросает мяч (рис. 6).

Бросок согнутой рукой сбоку используется для атаки с закрытых позиций. В зависимости от действий противника он может выполняться на высоте пояса, бедра, голени. Замах заканчивается вместе с последним скрестным шагом. Игрок наклоняется в сторону бросающей руки, рука с мячом при броске движется параллельно площадке, причем локоть опережает предплечье. В конце движения рука выпрямляется и захлестывающим движением предплечья и кисти направляет мяч в цель (рис. 7).

Помимо бросков сбоку с наклоном в сторону бьющей руки довольно часто применяются броски с наклоном в противоположную сторону.

Бросок прямой рукой сверху (с замахом вперед) используется в тех случаях, когда нападающий оказывается спиной к воротам. Прежде чем начать замах, игрок подводит кисть бросающей руки под мяч, наклоняется вперед и переносит вес тела на ногу, дальнюю по отношению к направлению броска. Затем он резко выпрямляется, бросающей рукой, развернутой локтем впе-

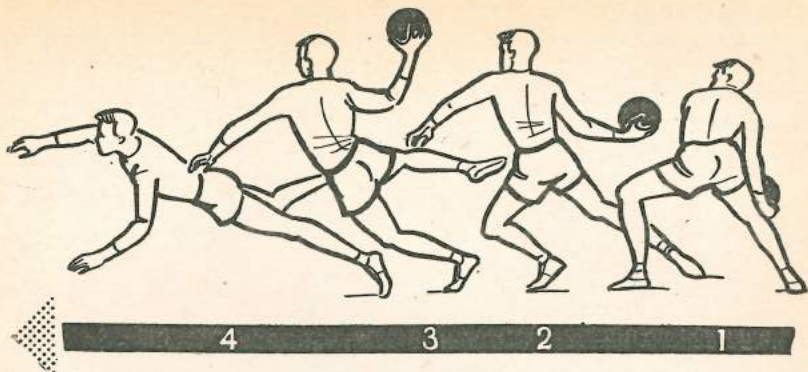


Рис. 5. Бросок с падением вперед

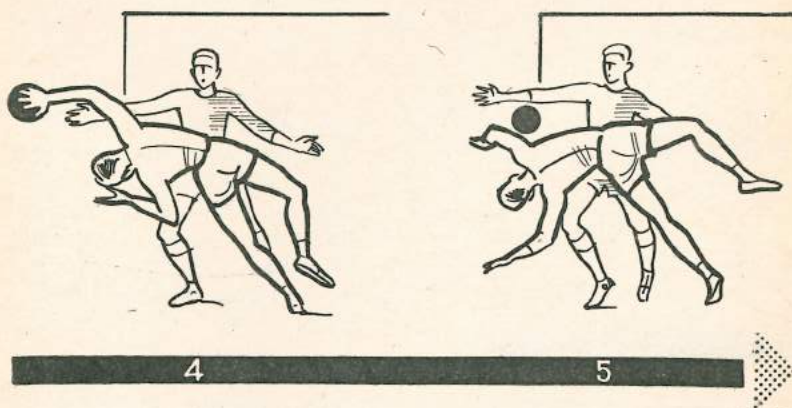
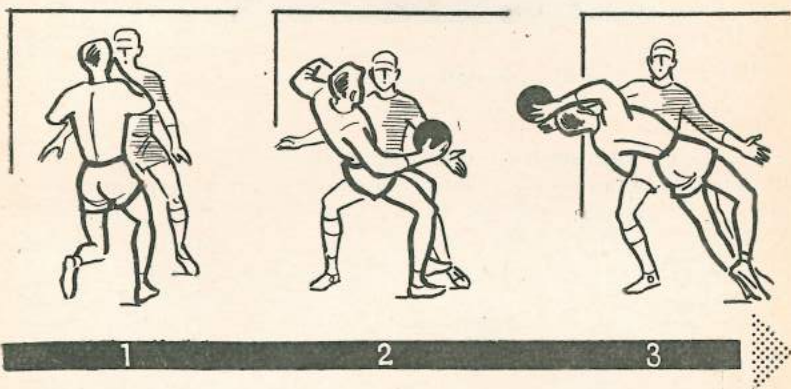


Рис. 6. Бросок с падением в сторону

ред по ходу броска, описывает кругообразное движение в боковой плоскости и в высшей точке направляет мяч в ворота (рис. 8).

Бросок прямой рукой сбоку (с замахом вперед) используется в тех же случаях, что и бросок сверху. Он может выполняться с места, в движении и в падении. Перед замахом мяч

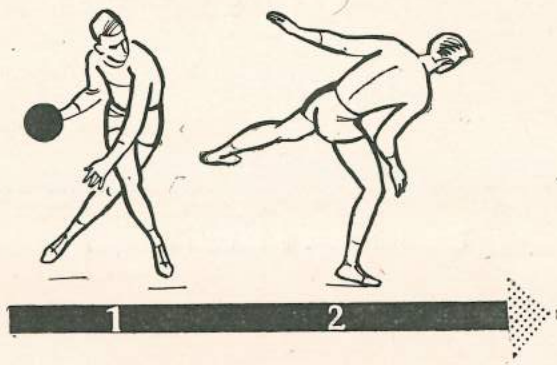


Рис. 7. Бросок согнутой рукой сбоку

прижимается кистью к предплечью и поддерживается другой рукой снизу. Сделав шаг в сторону, противоположную направлению броска, нападающий переносит вес тела на впереди стоящую ногу. Затем, резко оттолкнувшись, он начинает поворот туловища грудью к воротам. Бросающая рука выпрямляется и в горизонтальной плоскости на уровне груди движется в этом же направлении. Вес тела полностью передается на ногу, на которой выполняется поворот. Бросок завершается активным направляющим движением кисти.

Бросок прямой рукой снизу (с замахом вперед) применяется для атаки из положения спиной к воротам. При замахе игрок, прижав мяч к предплечью, быстро выносит руку вперед и маятникообразным движением вниз-назад посылает руку с мячом к воротам. Мяч выпускается после того, как рука начнет подниматься вверх.

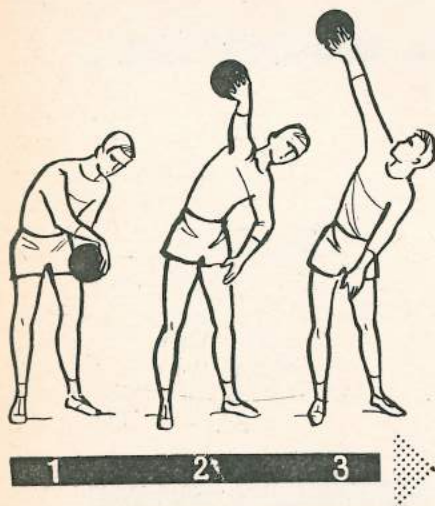


Рис. 8. Бросок прямой рукой сверху с замахом вперед

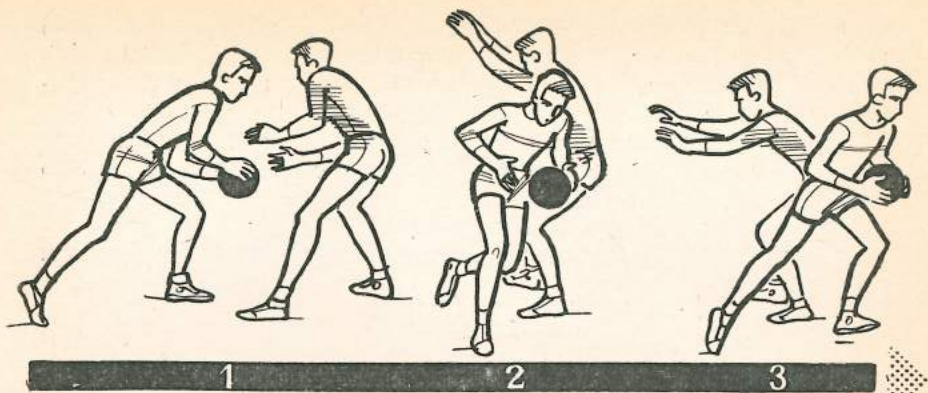


Рис. 9. Финт при обводке защитника

**Добивание.** Очень часто брошенный в ворота мяч отскакивает от вратаря или штанги. Такой мяч можно снова направить в ворота ударом одной или двух рук. Добивают мяч в прыжке с падением в площадки ворот.

**Перебрасывание** применяется через вышедшего вперед вратаря. Нападающий имитирует бросок обычным способом, но в последний момент кистью направляет мяч броском с высокой траекторией через вратаря в дальний угол ворот.

Броски отскоком от площадки задержать вратарю очень трудно. Ими пользуются при атаке ворот со всех положений. При бросках с крайних позиций мячу придается вращение влево или вправо. После отскока мяч круто изменяет направление полета.

**Финты.** В технике нападения финты (ложные действия) занимают исключительно важное место. Небольшие размеры поля, активное противодействие, высокий темп игры — все это предопределяет необходимость широкого использования финтов в нападении.

Различают финты без мяча и с мячом. Финты без мяча направлены на то, чтобы помочь нападающим получить мяч. Финты с мячом позволяют непосредственно атаковать ворота противника.

Для выполнения финта используются наклоны, выпады, повороты, остановки, изменения направления и скорости бега. Простейший пример такого финта — это ложный рывок в одном направлении с последующим уходом в противоположную сторону. Сблизившись с защитником, игрок делает широкий шаг с наклоном туловища влево и всем своим видом показывает, что будет обходить именно с этой стороны. Но в следующий момент он толчком переносит вес тела на другую ногу, делает этой ногой широкий шаг и обходит защитника с противоположной стороны (рис. 9).

Финты могут быть простыми (используется один какой-либо прием) и сложными. Иногда их называют одношажными и двухшажными (по количеству шагов, на протяжении которых они выполняются).

К числу наиболее распространенных финтов относятся:

- а) имитация ведения в одну сторону с обводкой в другую сторону;
- б) имитация броска с последующей обводкой;
- в) имитация броска одним способом с последующим броском другим.

### Заслоны

Заслоны выполняются игроком без мяча и с мячом. Различают заслон боковой и передний.

При боковом заслоне нападающий располагается сбоку от защитника, широко расставив ноги и опустив руки вдоль тела. Используя заслон, освобождающийся игрок старается пройти возможно ближе к заслоняющему. Передний заслон ставится так же. Различие заключается в том, что заслоняющий становится не сбоку, а между защитником и своим партнером.

Постановка заслона с мячом выполняется в сочетании с поворотом. Нападающий движется к защитнику, затем останавливается и, повернувшись на впереди стоящей ноге спиной к защитнику, передает мяч.

### ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Каждый играющий обязан в равной мере владеть как приемами нападения, так и защиты. Специальные технические приемы игры в защите позволяют отнимать мяч у противника и предотвращать броски в ворота. К их числу относятся: стойка и передвижения; перехват мяча; выбивание мяча; блокирование бросков, защита ворот.

**Стойка защитника.** В отличие от нападения в защите используется более низкая стойка, поскольку игрок должен быть готов к мгновенным выходам и прыжкам в любом направлении. Ноги защитника полусогнуты и расставлены на ширину шага, вес тела на передней части стопы. Руки полусогнуты и чуть разведены в стороны на уровне груди, ладони открыты к мячу. Голова приподнята, внимание сосредоточено на мяче.

**Передвижение.** Играющим в защите очень часто приходится передвигаться спиной вперед и приставными шагами. Техника передвижения гандболиста в защите не отличается от аналогичных приемов игры в защите баскетболистов.

**Перехват мяча.** Играя против нападающего, защитник всегда должен стремиться занять удобное положение для перехвата передачи, направленной данному игроку. Это лучше удается, когда защитник заранее смещается в направлении возможной передачи





Рис. 10. Выбивание мяча у бросающего



Рис. 11. Блокирование броска

и вытягивает ближайшую к противнику руку вперед. В момент приближения мяча защитник, опережая нападающего, резко отталкивается дальней ногой и, сделав другой ногой широкий шаг или выпад, ловит мяч.

**Выбивание мяча.** В отличие от баскетбола в данной игре разрешается выбивать мяч только у гандболиста, ведущего мяч (и при замахе). Чтобы выбить мяч у ведущего, нужно сблизиться с ним и некоторое время двигаться рядом, выжидая удобный момент для нанесения удара. Лучше всего выбивать мяч в момент, когда он не будет защищен туловищем и начнет подниматься вверх после удара о площадку. Защитнику следует пронести свою руку под рукой нападающего и толчком кисти отбить мяч в сторону.

Особенно важное значение имеет выбивание, называемое «снятием» мяча у бьющего. Оно применяется чаще всего против игроков, вышедших на бросок к линии площадки ворот. Мяч можно снять любой рукой. Сблизившись с нападающим, защитник движется рядом с ним и выжидает момент замаха. Как только рука с мячом будет занесена назад, он быстро протягивает свою руку и, преградив направление броска, кистью выбивает мяч с руки бьющего (рис. 10).

**Блокирование броска** — основной прием, предотвращающий результативные броски. Направление броска преграждается руками, туловищем и ногой. Блокировать бросок удобнее со стороны бьющей руки противника.

Действуя против бьющего, защитник внимательно наблюдает за ним, стараясь определить момент и направление броска. Увидев начало движения, он делает шаг вперед и быстро выносит руки к мячу. При этом кисти соединены вместе, пальцы напряжены (рис. 11).

**Техника игры вратаря.** Игра в воротах — самая сложная и трудная часть техники защиты. Вратарю за время игры приходится отражать до 40 бросков, часть из которых выполняется с 3—4 м. Чтобы успешно справиться с этой задачей, вратарю необходимо не только обладать соответствующими физическими данными, но и в совершенстве владеть специальными защитными приемами.

Техника игры вратаря складывается: из стойки и передвижения, задерживания мяча рукой, задерживания мяча ногой, выбрасывания мяча, финтов.

**Стойка.** Вратарь должен быть постоянно готов к действию. Для этого ему необходимо внимательно наблюдать за мячом и необходимой стойкой.

Вратарь обычно располагается в центре ворот, примерно в 50—60 см впереди линии. Ноги полусогнуты и расставлены на ширину шага; вес тела на передней части стопы. Туловище немного наклонено вперед; руки свободно опущены вниз или полусогнуты и разведены в стороны, ладони обращены к мячу.

Если броском угрожают с края, то вратарь выходит к самой штанге, полностью выпрямляется и поднимает обе руки вверх, закрывая ближний угол ворот.

**Передвижения.** Как и все защитники, вратарь должен владеть всем арсеналом техники передвижения: резкими стартами, бегом спиной вперед и приставными шагами. Чаще всего ему приходится пользоваться приставными шагами, которые позволяют в любой момент изменить направление движения. Кроме того, вратарь должен уметь выполнять выпады, шпагаты, прыжки, кувырки и перекаты.

**Задерживание мяча рукой.** Сильно летящий мяч поймать почти невозможно, особенно если он летит в стороне от игрока. Поэтому вратарь не ловит, а только задерживает мяч, т. е. преграждает ему путь выставленной в сторону ближайшей рукой. Это самый простой и быстрый способ защиты (рис. 12).

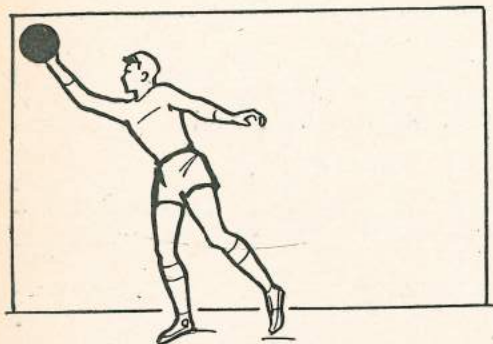


Рис. 12. Задерживание мяча рукой в опорном положении

В отдельных случаях можно задерживать мяч в прыжке с последующим падением. При этом вратарь вначале делает короткий приставной шаг к мячу, затем отталкивается одной ногой. В полете он задерживает мяч рукой или отбивает его, после чего перекатом мягко приземляется (рис. 13).

**З а д е р ж и в а н и е**

мяча ногой. Броски, направленные в нижнюю часть ворот, ударом о площадку задерживаются ногами. Падения в этом случае не рациональны, поскольку требуют значительно больше времени. Задерживают мяч развернутой стопой или голенью и подстраховывают одной или двумя руками (рис. 14).

Вбрасывание мяча. Роль вратаря не исчерпывается защитой своих ворот. Не менее важно ему участвовать в атакующих действиях команды, и прежде всего в организации контратаки. Поэтому вратарю необходимо уметь быстро вводить мяч в игру, точно передавать его на любое расстояние, особенно игрокам, убегающим вперед. Вбрасывание чаще всего производится согнутой рукой сверху.

Финты. Как и все полевые игроки, вратарь успешно может использовать разнообразные финты (без мяча и с мячом). Финты при бросках противника в ворота (как, например, при 7-метровом броске) помогают вратарю отразить брошенный мяч. В качестве финтов используются наклоны туловища, движения руками и перемещения.

Финты с мячом необходимы вратарю при вбрасывании мяча в игру, когда противник пытается



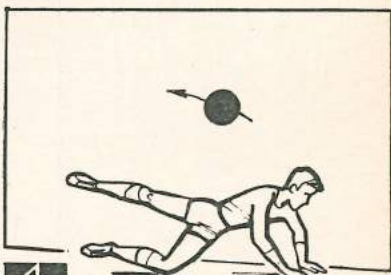
1



2



3



4

Рис. 13. Задерживание мяча в падении

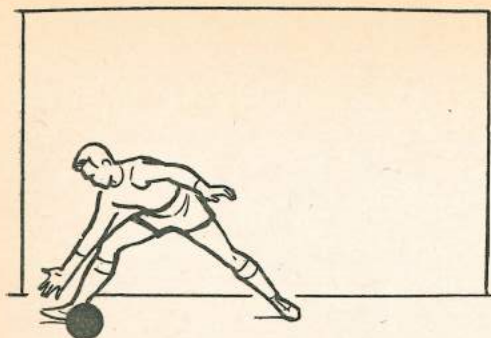


Рис. 14. Задерживание мяча ногой

При бросках под углом менее  $30^\circ$  вратарь может смело выходить вперед, так как это значительно сократит возможный угол попадания. В то же время перебросить мяч через вратаря очень трудно. При бросках под углом  $30^\circ$  вратарю целесообразно занять место в 30—40 см от передней штанги ворот.

Броски из центральной зоны площадки отражаются своевременным выходом, способствующим уменьшению угла попадания.

Вратарь должен постоянно руководить действиями защитников и согласовывать с ними свои действия.

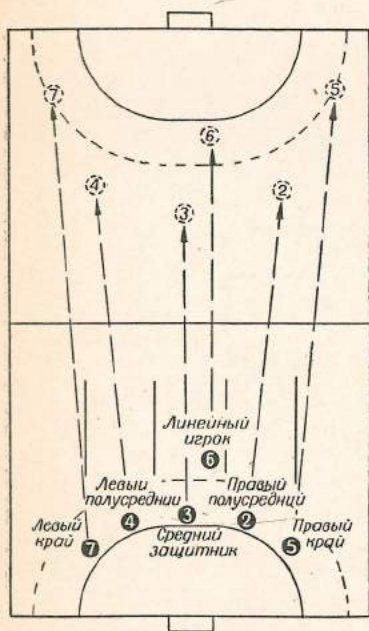


Рис. 15. Расстановка игроков

задержать и перехватить передачу. Здесь вратарь может использовать все известные способы обманов с мячом.

Эффективность игры вратаря во многом определяется его умением выбирать место. Передвигаясь в воротах, он всегда должен быть на линии, соединяющей мяч с ближайшей точкой ворот. Отсюда он готовится выйти вперед, чтобы уменьшить угол попадания.

## ТАКТИКА ИГРЫ

В ручном мяче используются различные системы командных действий в нападении и в защите. Все они основываются на более простых групповых и индивидуальных тактических действиях (классификация представлена на схеме 2).

В нападении команды, как правило, организуют свои действия, расположившись в две линии. В первой — в зоне, непосредственно прилегающей к площадке ворот, — действуют от одного до четырех игроков. Во второй — за 9-метровой линией — от двух до пяти нападающих. Чаще других

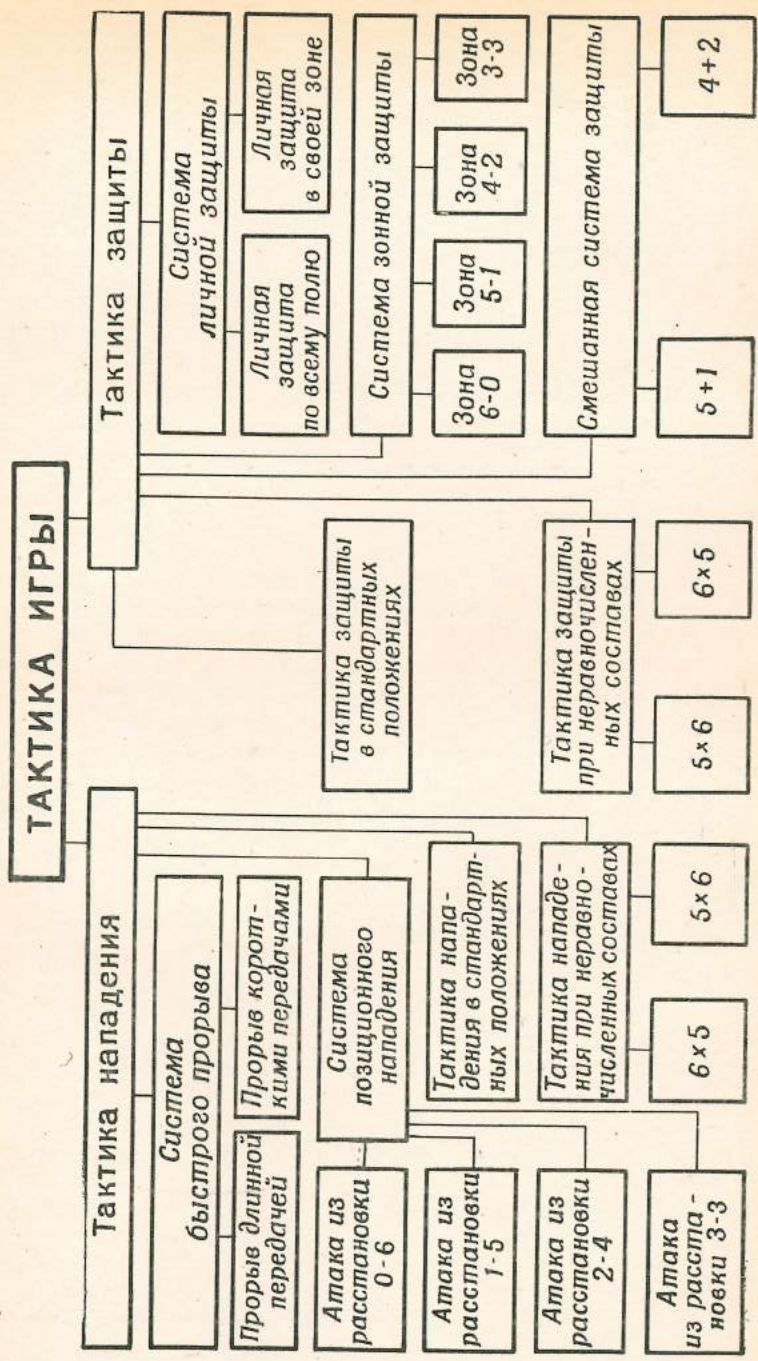


Схема 2. Классификация тактики игры в ручной мяч

применяется расстановка 3—3. В этом случае нападающие располагаются так, как показано на рис. 15.

С учетом этих позиций в нападении определяются места игроков в защите. Как и нападение, защита чаще всего строится в две линии. Чаще всего применяется зонная защита 5—1. В этом варианте игроки обычно занимают такие позиции: № 7 — левый край, № 4 — левый полусредний, № 3 — средний защитник, № 2 — правый полусредний, № 5 — правый край (вторая линия защиты), № 6 — линейный игрок, выдвинутый вперед защитник, № 1 — вратарь.

В ходе игры игроки неизбежно меняются местами, но не надолго, так как игра на привычной позиции обычно эффективнее.

#### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Организация и проведение нападения осуществляются с момента овладения мячом. Причем характер и содержание индивидуальных и групповых действий тесно связаны с избранной системой игры.

Индивидуальные действия гандболиста состоят из умелого выбора наиболее целесообразной позиции в данный момент игры путем перемещения без мяча и применения тактически оправданных способов обыгрывания противника игроком, владеющим мячом.

#### Система нападения — быстрый прорыв

Эта система признана наиболее эффективной. Суть ее состоит в том, что команда, овладевшая мячом, стремится сразу же активно атаковать противника, не успевшего организовать свою оборону. Опережение в скорости достигается за счет максимальной быстроты всех действий. Передача мяча и перемещения игроков выполняются только по кратчайшему пути к воротам противника.

Чаще всего нападение быстрым прорывом используют при внезапном перехвате мяча и после ловли мяча вратарем. Прорыв может быть организован различными способами: длинной передачей на вышедшего вперед игрока и короткими передачами между 2—3 игроками. Независимо от способа проведения для быстрого прорыва всегда важно: а) действовать возможно быстрее (чтобы длительность атаки не превышала 3—6 сек.), б) избегать поперечных и лишних передач (не больше 3—4 передач), в) атаковать по всей ширине площадки, двигаясь к воротам по кратчайшему пути.

**Быстрый прорыв длинной передачей** — самый простой и эффективный способ атаки. Обычно эту передачу делает игрок, овладевший мячом, чаще всего вратарь.

Отрыв игрока совершается в момент, предшествующий овладению мячом. Такой игрок успевает значительно опередить защитников. Отрывается игрок, ближе всех расположенный к воро-

там противника либо находящийся на дальней стороне от мяча.

Передача делается сразу на выход игроку. Однако она не должна быть слишком длинной, чтобы ее не перехватил вратарь противника.

Один из вариантов атаки длинной передачей показан на рис. 16. Поймав мяч, вратарь передает его ушедшему вперед игроку.

Иногда передача вышедшему игроку делается не сразу, а через игрока, получившего мяч вблизи площади ворот. Этот способ применяется, когда нападающий запаздывает с моментом отрыва и движется вместе с противником. Такая передача рассчитана на ошибку защитника, возвращающегося обратно спиной к мячу. Передача направляется чаще всего по краю, через голову защитника.

Быстрый прорыв короткими передачами применяется, когда команда внезапно овладевает мячом (после перехвата, удачного блокирования и т. д.) в зоне перед своими воротами. В этом случае в прорыве участвует больше игроков (2—4). Занимая всю ширину площадки, они передвигаются без смены или со сменой мест. Передачи выполняются преимущественно без ведения. В заключительной фазе атаки возникает обычно численный перевес (3×2, 4×3), который реализуется броском с линии площади ворот (рис. 17).

Игроков, ушедших вперед, сзади поддерживают остальные нападающие, образующие «второй эшелон», обеспечивающий страховку тыла на случай потери и быстрый розыгрыш мяча в передовой зоне.

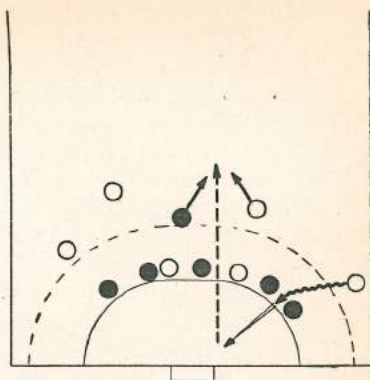


Рис. 16. Прорыв длинной передачей

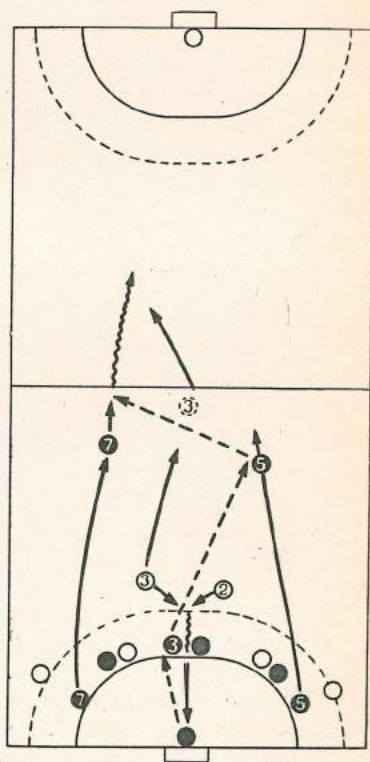


Рис. 17. Прорыв короткими передачами

**Групповые действия при быстром прорыве.** Быстрый прорыв состоит из трех фаз: 1) переход от защиты в нападение; 2) маневр в движении по площадке; 3) завершение атаки.

В соответствии с этими фазами нападающие используют различные варианты согласованных действий. Для них характерна сравнительная простота и быстротечность.

В начале атаки очень важно своевременно начать отрыв от защитников, правильно выбрать направление выхода и передать мяч этому игроку. Поэтому основной формой взаимодействия между двумя игроками в этой фазе атаки будет передача на выход отрывающемуся игроку. Чтобы уменьшить возможность перехвата, выходящий должен двигаться под углом к воротам.

Во второй фазе нападающие стремятся занять всю ширину площадки, чтобы создать численный перевес и занять удобное положение для завершения атаки. Передвижения на максимальной скорости (преимущественно без смены мест) сочетаются с быстрой передачей нападающему, наименее прикрытому противником.

### Система позиционного нападения

Во всех случаях, когда команда не сумеет провести быстрый прорыв, она вынуждена действовать против организованной защиты противника. Для решения этой очень сложной задачи нужно специально организовать действия играющих. Формой такой организации является так называемое позиционное нападение.

От быстрого прорыва оно отличается длительностью подготовки, участием всех игроков, широким использованием заранее разученных приемов группового взаимодействия. Конечная цель такого нападения состоит в создании кратковременного численного перевеса на одном из участков площадки.

Позиционное нападение ведется при длительном розыгрыше мяча и большом количестве передач и перемещений игроков. Это помогает «усыпить» внимание противника, но здесь возникает опасность потери мяча, поскольку действия протекают при непрерывном вмешательстве противника.

Позиционное нападение складывается из трех фаз: 1) подготовительной; 2) создания численного перевеса и 3) завершения атаки.

Первая фаза заключается в том, чтобы перейти в передовую зону и занять нужные места. Расстановки могут быть различными, они выбираются в зависимости от особенностей своих игроков и тактики игры противника. Чаще других используются расстановки 3—3 и 4—2.

Распределение игроков по позициям определяется их возможностями. Игроки первой линии (2 края и линейные) должны уметь действовать в сложной обстановке постоянного контакта с защитниками. Эти игроки обязаны в совершенстве владеть бросками с линии площадки ворот. Играющим во второй линии (полу-



средние и разыгрывающий), на оборот, необходимо уметь выполнять броски из-за 9-метровой линии и вести комбинационную игру. Поэтому предусматривается разделение функций, т. е. некоторая специализация игры в нападении.

После того как игроки займут свои места на площадке, команда приступает к запланированным действиям. Они представляют собой разученные приемы группового взаимодействия, в которых участвуют от двух до шести человек.

Следующая фаза — завершение атаки. Одновременно с броском в ворота команда готовится к продолжению атаки и к организованному возвращению в свою зону.

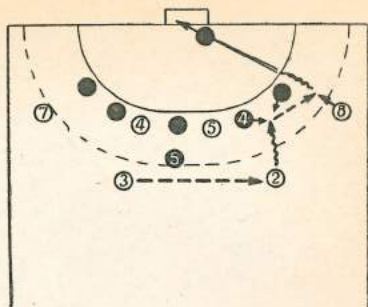


Рис. 18. Передача игроку, выходящему на свободное место

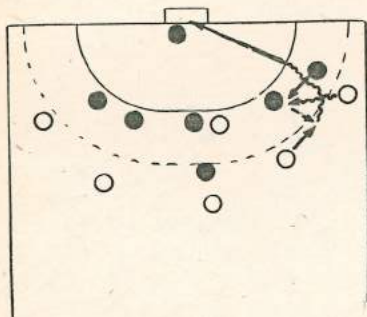


Рис. 19. Использование скрестного передвижения

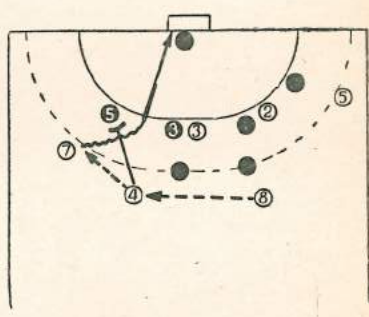


Рис. 20. Использование заслона

**Групповые тактические действия при позиционном нападении.** Частные тактические задачи позиционного нападения решаются согласованными действиями двух и более игроков. Для каждой фазы атаки эти комбинации различны. При подготовке атаки игроки стремятся занять наиболее подходящее исходное расположение для последующих действий.

Во второй фазе используются простые и сложные комбинации. Самые простые из них — взаимодействия между двумя игроками, наиболее сложные — с участием всех шести игроков.

К числу эффективных способов освобождения от защитников относятся: передача мяча игроку, выходящему на свободное место (рис. 18); смена мест при встречном и скрестном передвижении (рис. 19); одиночный и групповой заслон (рис. 20).

Эти комбинации выполняются с участием двух и трех игроков. Взаимодействия большого количества игроков (5—6) основываются на согласованных перемещениях. К таким комбинациям относится «большая восьмерка», «малая восьмерка» (рис. 21), «два треугольника», «волна» и др.

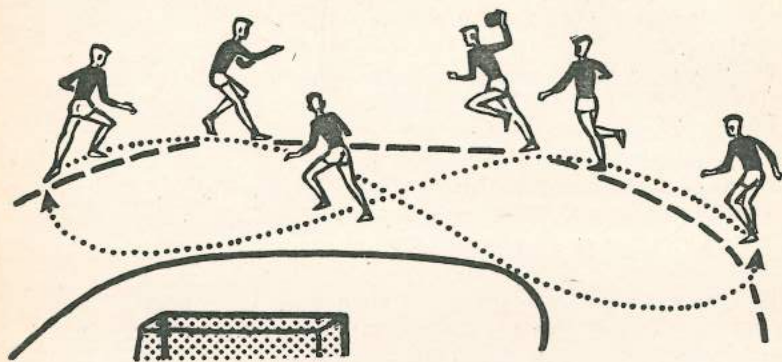


Рис. 21. Большая восьмерка

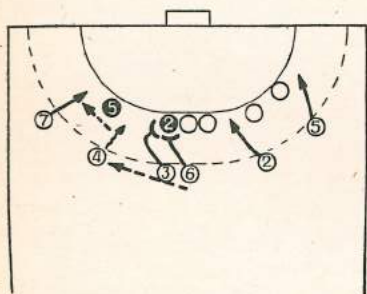


Рис. 22. Взаимодействие нападающих при 9-метровом свободном броске

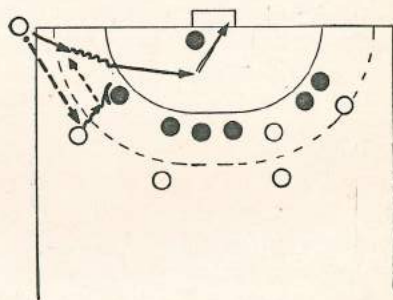


Рис. 23. Взаимодействие нападающих при угловом броске

Особое место в тактике позиционного нападения занимают действия в стандартных положениях (при 9-метровом свободном броске, угловом и штрафном бросках) и при неравночисленных составах команд. При 9-метровом свободном броске обычно используется один из вариантов группового заслона (рис. 22). Угловой бросок чаще всего завершается атакой с линии площади ворот (рис. 23).

Во время штрафного броска игроки располагаются так, чтобы суметь овладеть отскочившим от вратаря мячом и предупредить возможную контратаку противника.

При численном преимуществе чаще других применяется атака с вводом двух нападающих на линию площади ворот (рис. 24).

Если же команда оказалась в численном меньшинстве, то ее усилия направляются на сохранение контроля за мячом возможно более длительное время.

#### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Команда оказывается в роли защищающейся с момента потери мяча. Теперь ее главная задача состоит в том, чтобы не дать противнику забросить мяч в ворота и возможно быстрее вернуть его своей команде.

Только при совершенной организации действий защитников, представляющих собой определенную систему, можно решить эту очень трудную задачу. Прочная защита — это фундамент победы. Защита должна быть активной, эшелонированной, гибкой.

В защите нельзя ограничивать свои действия только предотвращением броска в ворота. Нужно активно мешать ведению атаки. Защита без подстраховки одного игрока другими невозможна. Обыграв одного, нападающий всегда должен наталкиваться на другого защитника.

Гибкость защиты — это учет изменения тактики противника. Новый прием атаки требует своего контрприема защиты.

Защиту важно организовать сразу же после потери мяча. Первоочередная задача защитников — задержать первую передачу и игрока, устремившегося в прорыв. Ближайшие к мячу игроки должны сразу же атаковать овладевшего мячом. Остальные быстро возвращаются назад.

Тактика игры в защите складывается из индивидуальных, групповых и командных действий. Причем от избранной формы организации игры команды (системы) во многом зависит характер и содержание индивидуальных и групповых действий.

Индивидуальные тактические действия основываются на выборе места при держании игрока без мяча и с мячом, отборе мяча и противодействии броскам в ворота.

Защитник всегда должен располагаться между нападающим и своими воротами. Если он опекает игрока без мяча, то ему следует одновременно сместиться несколько в сторону мяча, чтобы в случае необходимости помочь своим партнерам. Опекая игрока с мячом, защитник располагается напротив его сильнейшей руки.

Если нападающий выходит к мячу, то защитник должен затруднить его выход. Ведущего нужно отеснить к боковой линии, причем желательно в сторону его слабой руки.

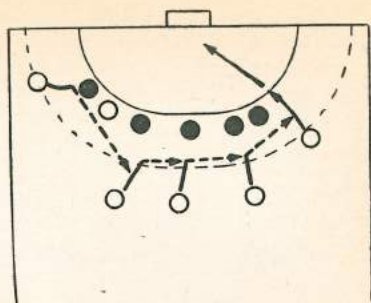


Рис. 24. Взаимодействие нападающих при численном перевесе (6×5)

Мяч отнимают перехватом и выбиванием. Перехват возможен, если защитник правильно предугадает момент и направление передачи и заранее займет необходимое место.

Нужно взять за правило не допускать ни одного броска без блокирования. Эффективность этого приема зависит от правильности определения момента и направления броска. Сближение с нападающим в момент броска значительно увеличивает вероятность успешного блокирования.

К групповым тактическим действиям защитников относятся:

- 1) взаимодействие с вратарем;
- 2) подстраховка;
- 3) переключение;
- 4) действия при численном перевесе нападающих.

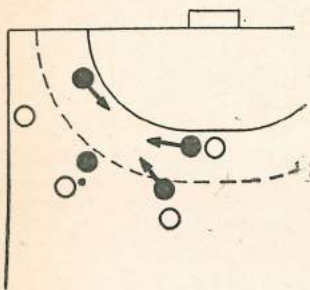


Рис. 25. Подстраховка защитника, действующего против игрока с мячом

От согласованности действий защитников с вратарем зависит очень многое. Защитник обязан полностью перекрывать основное направление броска. В особо трудных случаях бьющего прикрывают два ближайших игрока.

При выполнении 9-метровых свободных бросков защитники строят стенку. Количество игроков в стенке определяется местом броска. Игроки, составляющие стенку, прикрывают ближайший угол ворот.

Подстраховка означает создание численного перевеса на главном направлении атаки. Она осуществляется смещением защитников к игроку с мячом (рис. 25).

Переключение применяется при встречных и скрестных перемещениях нападающих. Сблизившись друг с другом, защитники по сигналу обмениваются подопечными игроками.

Оказавшись в численном меньшинстве (1×2, 2×3 и т. д.), защитники стараются задержать развитие атаки, помешать или перехватить передачу и заставить противника выполнить бросок из наименее выгодной позиции. Для этого они отступают к линии площадки ворот и располагаются в средней части площадки. Ложной атакой они вынуждают нападающего с мячом делать передачу, которую пытается перехватить ближайший защитник. Если это не удастся, то игрока с мячом оттесняют к боковой линии, чтобы он выполнил бросок под более острым углом.

### Система личной защиты

Эта система предполагает такой способ организации командных действий, при котором каждый игрок получает задание держать определенный нападающего. Распределение чаще всего проводится с учетом места игроков и их физических качеств.

Личная защита имеет три разновидности: 1) по всей площадке; 2) на своей половине и 3) в зоне, непосредственно прилегающей к площадке ворот.

Применение личной защиты по всей площадке оправдано в тех случаях, когда защищающаяся команда имеет явное превосходство над противником, или когда противник, ведя в счете, затягивает игру. Потеряв мяч, защитники сразу же разбирают своих игроков (или ближайших) и неотступно следуют за ними, мешая им принять мяч и действовать с ним.

Личная защита на своей половине поля (от средней линии) осуществляется после возвращения защитников в свою тыловую зону. Эта активная форма защиты преследует ту же цель, что и защита по всей площадке.

Личная защита у площадки ворот применяется для установления полного контроля за действием каждого нападающего. Она особенно эффективна при численном перевесе защищающихся. В этом случае свободный защитник занимает место в центре зоны и подстраховывает всех игроков.

Нападающие опекаются только в зоне между шести-и девятиметровыми линиями. Вышедшего из этой зоны нападающего защитник не преследует, а остается у линии свободных бросков.

### Система зонной защиты

Эта система характеризуется тем, что защитники играют только в определенной, отведенной каждому, зоне.

Всякий нападающий, оказавшийся в зоне, попадает под наблюдение этого защитника. Преодолеть зонную защиту довольно трудно, поскольку ее действия сосредоточены на ограниченном участке площадки. К тому же против игрока с мячом всегда действует не один, а несколько защитников.

Расстановка защитников в зонах может быть различна. Существует несколько основных вариантов зонной защиты: 6—0, 5—1, 4—2 и 3—3 (рис. 26).

Выбор того или иного варианта определяется подготовленностью защищающихся и тактикой противника. В игре с командами, атакующими преимущественно дальними бросками, вперед выдвигаются 2—3 игрока, остальные остаются у линии площадки ворот. Играя против команд, ведущих игру через линейных и крайних нападающих, большинство защитников остается во второй линии. Каждый из этих вариантов имеет множество разновидностей в расстановке игроков и характере их действий.

Взаимодействие между защитниками сводится к согласованию выходов к 9-метровой линии на игрока с мячом, с защитой освободившейся зоны, и к переключению защитников при передвижениях нападающих.

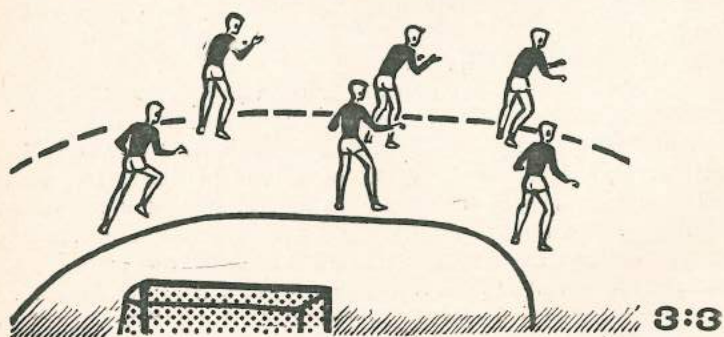
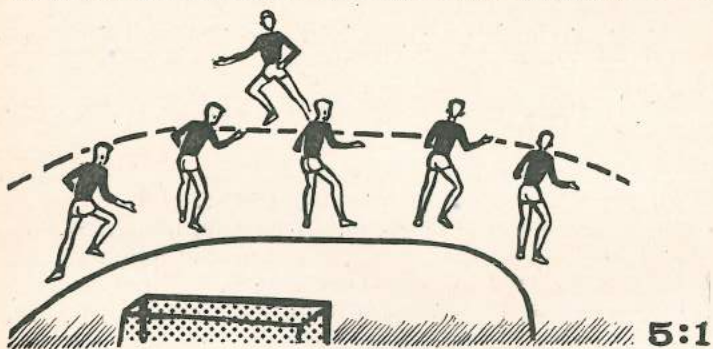
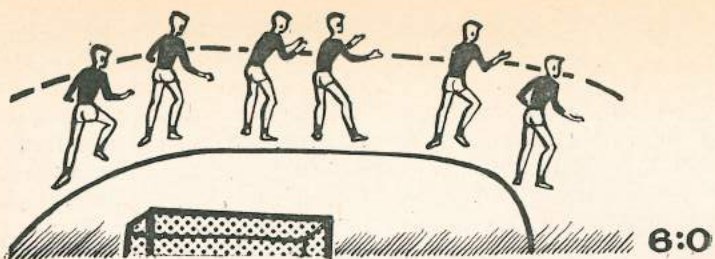


Рис. 26. Зонная защита

## Смешанная система защиты

Эта система объединяет в себе принципы личной и зонной защиты и таким образом дополняет, усиливает их. Она позволяет сковать инициативу отдельных сильнейших игроков противника и в то же время сосредоточить главные силы на основном направлении атаки. Чаще всего смешанная защита проявляется в плотном держании одного-двух нападающих, остальные игроки расположены в зоне. Такая защита называется «пять плюс один» (5+1) или четыре плюс два (4+2). В последнее время особенно большое распространение получила защита 5+1.

Переход от одной системы к другой на протяжении одной атаки противника дает играющим большие преимущества. Противник вынужден неоднократно перестраиваться по ходу игры, а это делать очень трудно.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В процессе обучения и тренировки занимающиеся овладевают специальными знаниями, умениями и навыками, развивают свои двигательные и морально-волевые качества.

На первом этапе занимающиеся знакомятся с правилами и основным содержанием игры, изучают ведущие элементы техники, основы индивидуальной тактики, знакомятся с простейшими приемами командных тактических действий.

На втором этапе производится совершенствование в изученном ранее и обучение новым, более сложным, приемам техники и основам тактики игры в нападении и защите.

На третьем этапе начинается спортивная тренировка, имеющая целью достижение высокого уровня овладения техникой и тактикой и подготовку организма к максимальным нагрузкам и напряжениям.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Игра в ручной мяч предъявляет к занимающимся самые высокие требования. Чем выше уровень развития двигательных качеств, тем легче достигнуть спортивного мастерства. С улучшением функциональных возможностей организма увеличивается эффективность используемых приемов техники и тактики игры.

Физическая подготовка гандболистов делится на общую и специальную.

Для общей физической подготовки гандболистов используются общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах, упражнения из легкой атлетики (бег, прыжки, метания), гимнастики и акробатики, тяжелой атлетики, плавания и

др. Очень полезны разнообразные подвижные игры, а также футбол, баскетбол, хоккей, бадминтон.

Упражнения, используемые в специальной физической подготовке, делятся на две группы: 1) упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, быстроты реакции и ориентировки и других качеств; 2) упражнения в совершенствовании приемов игры.

Для развития силы используются упражнения динамического характера, выполняемые в переменном темпе. С целью развития «взрывной силы» используются упражнения с малыми отягощениями, выполняемые с максимальной частотой. Наиболее эффективны упражнения с весом в 30% от максимального. Выполнение таких упражнений до отказа позволяет развивать не только силу, но и силовую выносливость.

Очень полезны упражнения с небольшими отягощениями при овладении основными техническими приемами игры. В этом случае удается увеличить силу, не нарушая структуру техники игровых приемов. Поэтому в тренировке гандболистов широко используются упражнения с набивными мячами и на блочных аппаратах (с отягощением). Помимо них применяются разнообразные упражнения со штангой, гантелями, эспандером, преодоление собственного веса и сопротивления партнера, бег в усложненных условиях (по песку, снегу) и др.

Успешность действий гандболиста во многом определяется развитием быстроты. В игре одинаково важна как скорость отдельного движения, так и способность длительное время действовать в максимальном темпе.

Быстрота развивается в кратковременных упражнениях (4—6 сек.), выполняемых с наибольшей частотой. После отдыха эти упражнения многократно повторяются. Такой повторный метод работы успешно сочетается с методом переменной и интервальной тренировки.

Для развития скоростных качеств используются разнообразные упражнения, выполнение технических элементов на максимальной скорости передвижения и учебные игры с сокращением времени, уменьшением площадки и количества играющих. Большое значение имеют также различные виды скоростного бега и всевозможные игры и эстафеты.

Хорошая выносливость гандболисту необходима. Игра продолжается 50—60 мин., и каждый должен быть в состоянии до последней минуты действовать с максимальной эффективностью.

Основой скоростной выносливости является общая выносливость, развиваемая посредством длительного выполнения упражнения с небольшой интенсивностью. Для развития специальной выносливости, наоборот, необходимы упражнения, выполняемые с повышенной интенсивностью. Поэтому выносливость у гандболистов развивается методом переменной и интервальной работы.



Основные упражнения на выносливость: 1) бег по пересеченной местности в сочетании с ходьбой и общеразвивающими упражнениями; 2) занятия другими видами спорта (футбол, плавание, лыжи и др.); 3) учебные игры и соревнования.

Совершенствование выносливости достигается постепенным увеличением нагрузки, повышением ее интенсивности за счет увеличения быстроты и продолжительности выполнения.

В сложных условиях силового единоборства наличие ловкости подчас имеет решающее значение. Ловкость совершенствуется вместе с улучшением общей координации и ориентировки. Развивать ловкость необходимо систематически. Для этого используются упражнения: а) с мячом и без мяча на ограниченном пространстве; б) подвижные игры; в) акробатические упражнения; г) спортивные игры (футбол, баскетбол, хоккей) и другие виды спорта (прыжки в воду, бокс и пр.).

Кроме этих качеств, гандболистам необходимо постоянно совершенствовать гибкость (особенно вратарям) и прыгучесть. С этой целью применяются те же упражнения, что и в тренировке спортсменов других специальностей.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника игры в ручной мяч представляет собой сложный комплекс специальных двигательных навыков. Нельзя участвовать в игре, не научившись ловить, бросать, вести мяч.

Овладение отдельным приемом происходит в определенной методической последовательности. Постепенно усложняются и внешние условия. Если в начале движения выполнялись без элементов соревнования, то позднее включаются элементы состязания в точности и быстроте, а также упражнения с противодействием противника. Вначале он пассивен, но постепенно его активность увеличивается. Возрастает и число условных противников.

Совершенствование изучаемого проходит в специальных игровых упражнениях и учебных двухсторонних играх.

**Обучение технике игры без мяча.** Эти технические элементы проще других и изучаются в первую очередь. Сначала они выполняются в замедленном темпе, без противника; позднее скорость возрастает и включается сопротивление. Закрепление и совершенствование техники игры без мяча проводится в эстафетах и других игровых условиях.

Вначале изучают бег и передвижение приставными шагами. Затем переходят к остановкам и поворотам, к бегу спиной вперед. Завершается этот раздел изучением финтов и всевозможных сочетаний различных способов передвижений.

**Обучение технике игры с мячом.** Этот раздел наиболее сложный и обширный. Важнейшая задача преподавателя заключается в том, чтобы научить занимающихся не только правильно обращаться с мячом, но и разумно им распорядиться.

Обучение начинается с овладения способами держания мяча (двумя и одной рукой). После этого переходят к изучению ловли и передачи. Сначала осваивается ловля двумя руками и передача согнутой рукой сверху, а затем — передачи другими способами. Ловля одной рукой, скрытые передачи и финты изучаются позднее.

К освоению ведения переходят после того, как занимающиеся овладеют ловлей двумя и передачей одной рукой сверху. Ведение вначале выполняется по прямой, затем с изменением направления и обводкой противника. Этот раздел заканчивается изучением финтов в сочетании с ведением и другими приемами.

Броскам мяча в ворота обучают после того, как будет освоена передача мяча этим же способом. Занимающиеся вначале бросают мяч с места, затем после нескольких шагов, на бегу, в прыжке и в падении. От бросков по центру постепенно переходят к броскам под все более острым углом к воротам.

Вначале броски осваиваются изолированно от других элементов, но позднее они все больше связываются с различными приемами и особенно с финтами.

Финты изучают почти одновременно с техникой передач мяча. Вначале осваивают финты с изменением направления, потом с изменением способа передачи. Точно так же позднее изучаются и финты при бросках мяча в ворота и обводка противника. Вначале финт выполняется на месте, без противника и в замедленном темпе. Затем скорость выполнения увеличивается, вводится противник.

Техника игры в защите изучается параллельно с овладением приемами нападения. После того как будут освоены стойка и передвижение приставными шагами, изучают перехваты при передачах, блокирование бросков в ворота, выбивание мяча при бросках и «снятие» мяча при бросках. Изучаемый прием вначале выполняется при замедленном действии атакующего. Постепенно скорость увеличивается. Включается выбор возможного противодействия, так как нападающему разрешается самому определять момент и способ атаки. Закрепление и совершенствование проходит в игровых упражнениях с единоборством и в двухсторонних играх.

Изучение техники игры вратаря начинается с овладения стойкой и передвижением. Затем обучают задерживанию мяча руками (в опорном положении), после этого задерживанию мяча ногой (с шагом, с выпадом, в шпагате). Позднее осваиваются приемы задерживания мяча в прыжке с падением, финты, выходы на мяч. Вначале вратарь учится действовать в центре ворот, а потом при бросках с крайних позиций.

Подводящими упражнениями служат эти же приемы, выполняемые вне ворот и в облегченных условиях: набрасывание мяча, броски в определенную точку и др. Полезны также имитационные упражнения (без мяча).

В тренировке вратаря важное место занимают действия в усложненных условиях — броски с близкого расстояния, отражение нескольких бросков, следующих один за другим, задерживание после поворота по сигналу к бросающему и т. д.

Упражнения, используемые для технической подготовки, проводятся в парах, шеренгах, колоннах, кругах, квадратах и треугольниках. Занимающиеся подразделяются на несколько подгрупп в зависимости от количества мячей и оборудования. Все упражнения выполняются поточно, с паузами для объяснений, исправлений и отдыха.

## ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обучение тактике — наиболее важный и сложный раздел тренировки. Если в выполнении технических приемов все зависит от самого игрока, то в тактических действиях успех определяется согласованностью действий всего коллектива. Занимающимся необходимо овладеть индивидуальными, групповыми и командными действиями в нападении и в защите.

### Обучение индивидуальным тактическим действиям

Вначале занимающиеся овладевают действиями в нападении. Изучая технику, они последовательно осваивают действия, обеспечивающие прием мяча от партнеров: выход к мячу без обыгрывания и с обыгрыванием защитника. С этой целью используются упражнения в передачах мяча с выходами и упражнения в единоборстве — нападающий против защитника.

Позднее нападающий учится, как действиями без мяча помогать партнерам — отвлекать защитников, ставить заслон и т. д.

Получив мяч, нападающий должен уметь правильно распорядиться им. Поэтому главная учебная задача заключается в том, чтобы научить занимающихся понимать и правильно решать простейшие игровые задачи. Действиями с мячом игроки овладевают при выполнении упражнений с обыгрыванием защитника в единоборстве или с помощью партнера.

В такой же последовательности ведется и обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Оно начинается с выбора места в действиях против игрока без мяча, затем против игрока с мячом и далее в действиях против двух нападающих.

При держании игрока без мяча защитник прежде всего осваивает основной принцип расположения между нападающим и защищаемыми воротами. Для этого используются упражнения в единоборстве с игроком, пытающимся войти в намеченную точку.

Позднее переходят к держанию игрока без мяча непосредственно у площади ворот. При этом защитники обучаются способом предотвращения выхода нападающего в опасную зону для получения мяча. Здесь уже усваивается важное правило расположе-

ния защитника между игроком и мячом, изучается техника игры на перехват.

Обучение действиям против игрока с мячом подразделяется на следующие этапы: 1) выбор позиции (в зависимости от местоположения нападающего); 2) противодействие ведущему (атака со стороны сильнейшей руки, оттеснение к боковым линиям, выбивание и отбор мяча); 3) блокирование бьющего (расположение против сильнейшей руки, выход, противодействие обводке); 4) борьба с играющим на линии площадки ворот (предотвращение выхода, «снятие» мяча при броске).

Закреплять индивидуальные тактические действия и совершенствоваться в них лучше всего в двухсторонней игре.

### Обучение коллективным тактическим действиям

Изучение групповых и командных действий, составляющих основное содержание тактической подготовки, начинается после овладения важнейшими элементами индивидуальной тактики. Способы группового взаимодействия осваиваются одновременно с определенной тактической системой.

Изучение групповых действий в нападении начинается с овладения взаимодействием двух игроков. Вначале осваиваются действия в условиях численного перевеса ( $2 \times 1$ ), а затем численного равенства ( $2 \times 2$ ). Основу взаимодействия двух игроков составляет передача мяча свободному партнеру.

Эти действия первоначально осваиваются как элементы системы нападения быстрым прорывом: передачи между двумя игроками,двигающимися параллельно, передачи со сменой мест, длинная передача отрывающемуся партнеру, завершение атаки при численном перевесе.

Несколько позже изучаются взаимодействия двух игроков при позиционном нападении. Эти действия происходят в условиях численного равенства и основываются на передачах с последующим выходом и обратным получением мяча при встречном и скрестном передвижении. Иногда освобождение происходит в результате заслона, поставленного игроком без мяча и с мячом. При изучении этих действий используются упражнения в парах на определенных участках площадки. В двусторонних играх приемы закрепляются как составные элементы атаки из определенной расстановки (вначале  $6-0$  и  $5-1$ ).

Следующий этап усложнения — изучение взаимодействия большего числа игроков ( $3-4$  и т. д.). В нападении быстрым прорывом осваиваются передачи со сменой и без смены мест и завершение атаки при численном перевесе ( $3 \times 2$ ) и численном равенстве. В тактике позиционного нападения изучаются взаимодействия внутри звеньев (например, край — полусредний — разыгрывающий). Вначале осваиваются комбинации с перемещениями и выходами в сочетании с передачами мяча, а затем — заслоны. Позднее приступают к освоению согласованных действий всей ше-

стерки нападающих. Для этого обычно избирается расстановка 3—3 и используется какой-либо из вариантов нападения с передвижением всех игроков — «волна», «восьмерка».

В заключение изучаются действия в стандартных положениях и при неравночисленных составах команд.

Обучение согласованным действиям в защите также начинается с действий двух защитников. Причем первоначально эти действия выполняются внутри системы личной защиты.

Взаимодействия двух защитников изучаются в такой последовательности: 1) подстраховка — смещение к защитнику, играющему против нападающего с мячом; 2) переключение — смена подопечными при обыгрывании и заслонах; 3) действия против численно превосходящего противника.

Затем эти же взаимодействия изучаются с участием трех и более защитников.

К обучению зонной защите переходят после овладения личной защитой по всему полю и на своей половине. Оно начинается с изучения варианта зонной защиты — 6—0, где взаимодействия между защитниками наиболее просты и вместе с тем типичны. В дальнейшем изучаются варианты зонной защиты 5—1, 4—2 и 3—3.

После овладения личной и зонной защитой переходят к смешанной защите 5+1 и 4+2 и к действиям при стандартных положениях и неравночисленных составах команд.

Необходимо, чтобы занимающиеся умели переходить в игре с одной системы на другую и вносили те или иные изменения в ответ на действия противника. Большое внимание следует уделять обучению правильному переходу от нападения к защите и обратно.

При обучении тактическим системам ведущее значение приобретают специальные учебные игры на одни ворота и на двое ворот (с ограничениями в выборе средств нападения).

#### ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Систематическое обучение детей игре в ручной мяч начинается с 10—11 лет (в школе, с 5-го класса).

В обучении детей имеется целый ряд особенностей. Важнейшие из них сводятся к следующему.

В занятиях с детьми особенно важно соблюдать постепенность и последовательность в изучении содержания игры и подготовке занимающихся к участию в соревнованиях. Постепенность, в частности, предполагает широкое использование подводящих игр и упражнений. К их числу в первую очередь относятся упражнения с малыми (резиновыми) мячами. На первом этапе обучения вместо обычных мячей целесообразно использовать меньшие по размеру резиновые (детские) мячи.

При обучении необходимо стремиться к тому, чтобы каждый

прием был освоен полностью. Поэтому обучать детей целесообразно по пути от главного к второстепенному и от общего к частному. Это означает, что вначале необходимо усвоить самые важные приемы и создать представление об игре в целом. Менее важные, второстепенные приемы и детали изучаются позднее.

Специфика возрастного развития вынуждает использовать в занятиях с детьми главным образом игровой метод обучения. Технику и тактику игры следует осваивать прямо в игре, в простейших подвижных играх, игровых упражнениях и двухсторонних играх. Нужно стремиться оживить обучение, приблизить его к самой игре.

В занятиях главное внимание нужно уделять физической и технической подготовке занимающихся. Тактическая подготовка выдвигается на первый план лишь при занятиях со старшими юношами и девушками. Но это не значит, что ее можно игнорировать и отрывать от других сторон подготовки. Обучая детей тактике, нужно прежде всего стремиться привить им навыки коллективных действий в игре. Взаимодействия двух игроков в типовых ситуациях должны быть отработаны до автоматизма. Однако, приучая мыслить в игре, нужно избегать излишнего схематизма, чтобы не убить живую мысль, инициативу и творчество детей.

В ходе учебно-тренировочных занятий необходимо воспитывать у детей волю и трудолюбие, прививать им понятие о спортивной чести и спортивной этике. Исключительно важно постоянно воспитывать у занимающихся чувство локтя, товарищеской взаимопомощи и поддержки. Все эти качества лучше всего воспитываются с помощью здорового детского коллектива, поэтому формированию такого коллектива необходимо уделить самое серьезное внимание.

## ФУТБОЛ

СУЩНОСТЬ ИГРЫ И КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ  
О ЕЕ РАЗВИТИИ

Игра в футбол проводится между двумя командами, каждая из которых стремится овладеть мячом и с помощью атакующих действий забить максимальное число голов в ворота противника, а после потери мяча защитить свои. Две команды по 11 человек играют на поле, длина которого равна 90—120 м, ширина — 45—90 м. Игра продолжается 90 мин. (две половины игры по 45 мин. с перерывом между ними в 10 мин.).

Игра протекает в сложной обстановке коллективной борьбы, в которой каждая команда прилагает все усилия и умения для достижения наилучших результатов.

Для ведения спортивной борьбы футболистам необходимо владеть сложными приемами техники игры, уметь целесообразно применять их в сложной игровой обстановке, быстро и своевременно передвигаться по полю, согласовывать свои действия с действиями других членов команды как во время атаки, так и в обороне. Успешное решение задач игры требует наличия хороших комбинационных способностей и быстрой ориентировки.

Во время атакующих действий все игроки команды должны уметь выбирать правильную позицию на поле, обыгрывать противника и поражать его ворота. Во время обороны нужно уметь организовать сопротивление, выбрать такую позицию, которая бы позволяла перехватить мяч, идущий к противнику, или помешать выполнить удар в ворота.

Как во время атаки, так и в обороне очень важно внимательно следить за всеми действиями противников, за их сильными и слабыми сторонами игры, чтобы правильно реагировать на них, учитывая расположение всех игроков и местонахождение мяча.

Только точно согласованные действия всех игроков и отличная взаимопонимание обеспечивают успех команде. Двигательная деятельность, которую приходится выполнять игроку во время состязаний, очень разнообразна. Она характеризуется: а) разнообразием применяемых двигательных средств, различных по своей структуре и характеру; б) сложностью движений; в) непрерывным изменением ситуаций; г) неравномерностью физических нагрузок; д) динамической работой переменной интенсивности, которая в зависимости от возникающих игровых ситуаций может быть большой, умеренной или максимальной.

Разнообразие и сложность движений в игре, их ацикличность повышают значение органов чувств и предъявляют к ним большие требования (особенно к органам зрения, кожно-мышечной чувствительности и вестибулярному аппарату).

Футбол способствует развитию и совершенствованию выносливости, быстроты, силы, ловкости, выдержки, решительности, смелости. Без достаточного развития этих качеств невозможно достигнуть высоких спортивных результатов. При систематической тренировке футболисты получают всестороннюю физическую подготовку, учатся правильно пользоваться своими движениями в разнообразных условиях.

Занятия футболом, проводимые методически правильно, приучают занимающихся к коллективной деятельности, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, прививают соответствующие навыки поведения в коллективе, воспитывают тесные товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и помощи. Футбол — прекрасное средство воспитания воли, которая проявляется в способности к систематической, упорной и длительной работе. Этой народной игрой занимаются миллионы взрослых, юношей и детей.

В России футбол начал развиваться в 70-х гг. прошлого столетия. Большую роль в его развитии сыграло Санкт-Петербургское общество любителей спорта, при котором в 1897 г. была создана первая русская футбольная команда «Спорт».

К 1900 г. в Петербурге уже насчитывалось около полутора десятков команд; появляются футбольные команды и в других городах России.

В 1901 г. была создана Петербургская лига. Это была первая попытка буржуазии объединить футбольные организации для укрепления своего влияния. Несмотря на тяжелые условия, футбол в России развивался.

С 1910 г. русские футболисты начали участвовать в международных встречах. Эти встречи показали, что футбольные клубы, в составе которых были далеко не все лучшие футболисты страны, могут успешно соревноваться с футболистами других стран. Рост числа футбольных лиг в отдельных городах России, стремление буржуазии и царизма вынести футбол на международную спортивную арену ускорили процесс перехода от территориальных лиг к Всероссийскому союзу. Организация такого союза (1911 г.) была новым шагом в развитии футбола.

В 1912 г. Всероссийский футбольный союз вступил в Международный футбольный союз (ФИФА). Команда России в этом году впервые участвовала в Олимпийских играх. К 1914 г. Всероссийский футбольный союз объединял 155 организаций из 33 городов.

Великая Октябрьская социалистическая революция создала благоприятные условия для развития футбола. Уже с весны 1918 г. футболом начинают заниматься по всей стране.



С 1922 г. разыгрывается первенство страны среди сборных команд городов. Эти соревнования оказали положительное влияние на повышение мастерства советских футболистов и развитие массовости.

С 1923 г. в связи с созданием советов физической культуры на базе старых футбольных клубов возникают новые клубы на предприятиях.

В 1924 г. впервые разыгрывается первенство РСФСР, которое послужило мощным толчком к развитию массового футбола и сыграло важную роль в совершенствовании техники и тактики.

Крупнейшим событием в жизни физкультурного движения явилась Всесоюзная спартакиада, состоявшаяся в 1928 г. в Москве. Она показала, что футбол стал самым популярным видом спорта в нашей стране. В спартакиаде участвовали футболисты различных городов Советского Союза (21 команда), а также рабочие команды Англии, Финляндии, Уругвая и Швейцарии. Победителем стала футбольная команда Москвы.

В 1934 г. советские футболисты одержали победы над футболистами Турции, Швейцарии, Франции, Норвегии, Чехословакии, Финляндии.

В 1936 г. были созданы добровольные спортивные общества профессиональных союзов. С образованием этих обществ улучшилась учебно-тренировочная работа в футбольных командах. Вскоре футбольные команды ДСО «Торпедо», «Крылья Советов», «Локомотив», «Металлург» и др. выдвинулись в число лучших команд страны.

В связи с образованием ДСО профсоюзов с 1936 г. был установлен новый принцип розыгрыша первенства СССР по футболу. Если до этого первенство страны разыгрывалось между сборными командами нескольких городов, то теперь звание чемпиона стало разыгрываться между командами ДСО.

Одновременно был учрежден Кубок СССР по футболу. Первым обладателем Кубка СССР стала команда ДСО «Локомотив» (Москва).

В годы Великой Отечественной войны развитие советского футбола приостановилось. Вместе со всем народом на защиту Родины встали и советские футболисты. В 1944 г., когда еще шла ожесточенная битва с врагом, советские футболисты возобновили розыгрыш «Кубка СССР», а через год вновь стали проводить и соревнования на первенство страны.

В 1945 г. советские футболисты провели ряд матчей за рубежом, особенно значительными были встречи московской команды «Динамо» с профессиональными футболистами Англии, считавшимися лучшими в мире. Динамовцы Москвы одержали блестящую победу над сильнейшими профессиональными командами «Челси», «Кардифф», «Арсенал» и «Глазго-Рейнджерс»: забили в ворота противников 19 мячей, а пропустили в свои лишь 9. Победа советских футболистов вызвала сенсацию во всем мире.

Впервые за всю историю существования футбола в Англии английские футболисты потерпели поражение от иностранной команды на своих полях.

С каждым годом возрастает популярность соревнований на первенство СССР и Кубок СССР. Уже в 1951 г. в розыгрыше Кубка СССР участвовало более 17 000 футбольных команд.

В 1952 г. впервые сборная команда СССР участвовала в XV Олимпийских играх, но дебют ее был неудачным.

В последующие годы началась кропотливая работа по совершенствованию технического мастерства футболистов, и она принесла свои плоды. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне сборная команда СССР завоевала золотые медали олимпийских чемпионов.

В 1958 г. советским футболистам предстояло выдержать серьезное испытание в играх чемпионата мира. До этого наши футболисты не мерялись силами в официальных соревнованиях с профессиональными командами. Играя в финале в одной подгруппе с командами Австрии и Англии, футболисты СССР вышли в  $\frac{1}{4}$  финала, но проиграли матч хозяевам чемпионата, команде Швеции, и выбыли из дальнейшей борьбы за титул чемпиона мира.

В 1960 г. сборная футбольная команда СССР завоевала первое место в соревнованиях на Кубок Европы. Таким образом, наши футболисты вошли в группу сильнейших команд мира. Это они подтвердили в играх VIII чемпионата мира в Англии в 1966 г., заняв IV призовое место. В последующие годы сборной команде СССР не удалось добиться значительных успехов в крупных международных соревнованиях.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

В футболе применяются разнообразные приемы без мяча и с мячом. К приемам с мячом относятся: а) удары по мячу; б) остановка и обработка мяча; в) ведение мяча; г) финты; д) отбор мяча; е) вбрасывание мяча; ж) ловля мяча (для вратаря).

В футболе большое значение имеет бег. По способу выполнения он весьма разнообразен и может быть: обычным, спиной вперед, приставными шагами, по дуге, зигзагом и т. д. Применение того или иного способа бега зависит от ситуаций, складывающихся в игре. Техника бега футболиста резко отличается от техники бега, например, бегуна-спринтера. Быстрое изменение направлений бега, неожиданная смена ритма, выполнение внезапных остановок, быстрый старт, умение в любой момент менять положения ног при ведении мяча, умение подойти к мячу для нанесения удара, не снижая скорости, и т. д. возможно лишь тогда, когда центр тяжести игрока находится ниже, чем у спринтера, а шаг делается короче.

Имеется некоторая разница и в движении рук. Если у спринтера руки движутся строго параллельно туловищу, то у футболиста в более горизонтальном положении, что создает лучшие условия для сохранения равновесия и смены направления бега. Но футболист должен уметь бегать и по-спринтерски, когда ему нужно догонять мяч или противника.

В футболе кроме бега часто применяются прыжки, с помощью которых осуществляется борьба за верховые мячи. В движении прыжки выполняются толчком одной ноги, а с места — толчком двух.

#### УДАРЫ ПО МЯЧУ

Все удары по мячу выполняются ногой или головой, а вратарю разрешается наносить удары по мячу и руками\*.

Удары по мячу ногой по способу выполнения делятся на удары: серединой подъема (прямым подъемом), внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы, носком (рис. 1).

Кроме этих основных способов существуют удары внешней стороной стопы, пяткой, подошвой, бедром, но они в игре применяются сравнительно редко. Все удары наносятся по неподвижному мячу, катящемуся, летящему, и по мячу, отскочившему от земли.

Удар серединой подъема выполняется оттянутой вниз стопой. С последним шагом разбега опорная нога, слегка согнутая в колене, ставится на линию с мячом несколько сбоку от него. Бьющая нога, согнутая в коленном суставе, закончив свой последний шаг, делает замах; голеностопный сустав не напряжен. Тяжесть тела на опорной ноге, туловище слегка наклонено вперед-в сторону опорной ноги (рис. 2). Движение начинается бедром, которое как бы тянет за собой голень, стремясь возможно дольше сохранить угол, образованный бедром и голенью.

Перед ударом голень резко движется вперед к мячу, как бы стремясь догнать бедро, и резким захлестывающим движением производит удар серединой подъема в центр мяча.

В этот момент голеностопный сустав сильно напрягается, а туловище выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, дви-



Рис. 1. Части стопы, которыми наносится удар по мячу

\* См. раздел «Техника игры вратаря».

жется вперед-вправо, а разноименная отводится назад. После соприкосновения с мячом бьющая нога продолжает движение вперед, опорная нога сгибается, а таз несколько подается вперед.

Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ног (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от того, в какую точку нанесен удар по мячу. Если удар серединой подъема будет нанесен не в центр мяча, то мяч будет вращаться

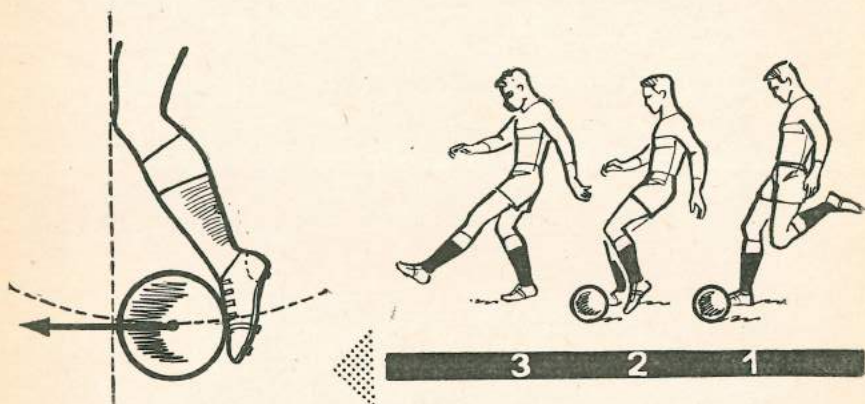


Рис. 2. Удар серединой подъема

вперед-вправо или вперед-влево. Удар серединой подъема в футболе считается основным и наиболее трудным. Этим ударом можно направлять мяч сильно, точно и на любой высоте. Удар серединой подъема применяется в игре чаще других и в большинстве случаев производится по движущемуся мячу.

Удар по движущемуся мячу выполнить труднее, чем по неподвижному, потому что игроку необходимо уметь согласовать свои движения с движением мяча во времени и расстоянии.

В игре удар серединой подъема приходится выполнять по мячу, катящемуся от игрока (догоняя его), по мячу, катящемуся навстречу игроку или сбоку от него.

Сложнее всего выполнить удар с лёта и полулёта. Трудность удара по мячу, находящемуся в воздухе, объясняется тем, что игроку приходится рассчитать высоту, силу и направление полета мяча в момент удара, который иногда производится в прыжке. Полет мяча будет тем ниже, чем ближе к земле был мяч при соприкосновении с бьющей ногой, чем дальше бьющая нога сохраняла согнутое положение в тазобедренном и коленном суставах и чем больше стопа оттянута вниз. В игре часто приходится ударять по мячу, летящему сбоку от игрока; чтобы в этом случае мяч полетел низко над землей, игрок должен отклониться в сторону опорной ноги и нанести удар в середину мяча (рис. 3). При

отклонении туловища в сторону бьющая нога делает движение в горизонтальной плоскости, благодаря чему мяч летит параллельно земле. Если удар будет выполнен по мячу, находящемуся впереди игрока, или после того, как мяч высоко поднимется от земли, высота его полета будет значительной.

Ударом с лёта пользуются при ударах в ворота, при быстрых передачах мяча партнеру и при защите своих ворот.

Удал с полулёта производится всеми частями стопы, но чаще серединой и внешней частью подъема. Удар по мячу наносится сразу же, как только мяч отскочил от земли. Здесь требуется точный расчет. Чтобы мяч полетел низко, необходимо голень и стопу в момент

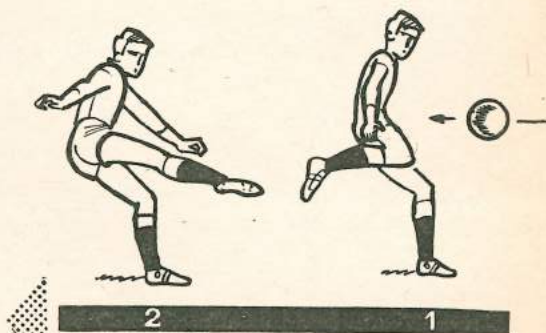


Рис. 3. Удар серединой подъема по мячу, летящему сбоку от игрока

удара держать в вертикальном положении. Даже при слабом ударе с полулёта мяч летит с большой скоростью и на далекое расстояние. Этим ударом игроки чаще всего бьют по воротам и вратарь выбивает мяч с рук.

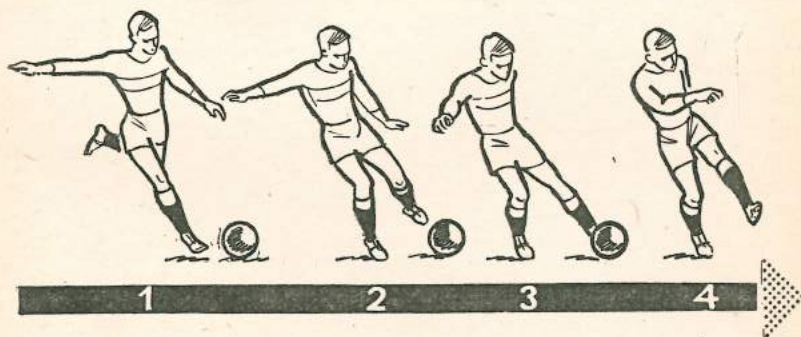


Рис. 4. Удар внутренней частью подъема

Удар внутренней частью подъема наносится частью стопы, прилегающей к большому пальцу, и несколько выше. Согнутая в колене опорная нога ставится несколько позади и сбоку мяча, а бьющая при замахе отводится назад и несколько внутрь (рис. 4). Туловище во время удара правой ногой отклоняется влево, а при ударе левой — вправо. Удар может быть

произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению полета мяча. Чтобы направить мяч низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперед, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча. Этим способом чаще всего выполняют высокие передачи на средние и длинные расстояния, а также штрафные, свободные и угловые удары.

Внутренней частью подъема выполняются так называемые резаные мячи, применяемые при передачах, штрафных, свободных, угловых ударах и ударах в ворота. Бьющая нога наносит

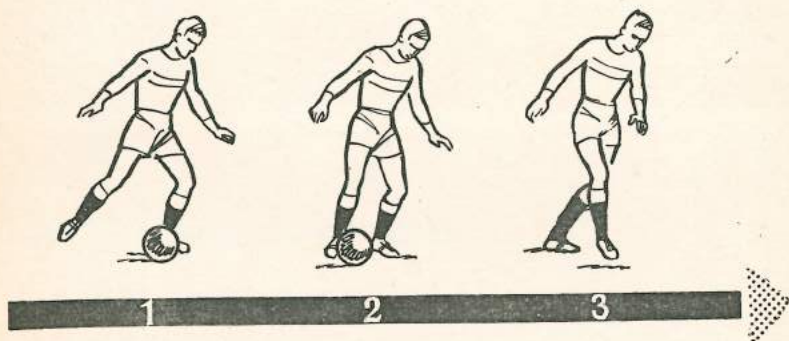


Рис. 5. Удар внутренней стороной стопы

удар в край мяча и делает проводку в направлении его полета и в сторону опорной ноги.

Удар внешней частью подъема выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорная нога ставится сбоку от мяча и несколько сзади. Бьющая нога делает замах, туловище наклоняется вперед так же, как при ударе серединой подъема, а стопа с оттянутым вниз носком поворачивается внутрь. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног. Этот удар, благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом, очень точен. Он применяется при передачах мяча на средние и длинные расстояния, при ударах по мячу, движущемуся и летящему сбоку, при штрафных, свободных, угловых ударах и ударах в ворота. Этим способом, так же как и внутренней частью подъема, выполняются резаные мячи. Как и при ударе внутренней частью подъема, бьющая нога делает проводку в сторону полета.

Удар внутренней стороной стопы производится ногой, развернутой носком наружу (рис. 5). Опорная нога, согнутая в колене, ставится несколько сбоку от мяча; бьющая нога, слегка согнутая в колене, поворачивается в тазобедренном суставе наружу. Производится небольшой замах и резкое движение напряженной ногой с закрепленным голеностопным суставом.

Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар очень точен и поэтому наряду с ударами подъемом является одним из основных. Им пользуются во всех случаях, когда требуется наиболее точная передача на короткое и среднее расстояние, при ударах в ворота с близкого расстояния и при подготовке к удару другим способом.

Удар внешней стороной стопы отличается от удара внешней частью подъема тем, что бьющая нога больше пово-

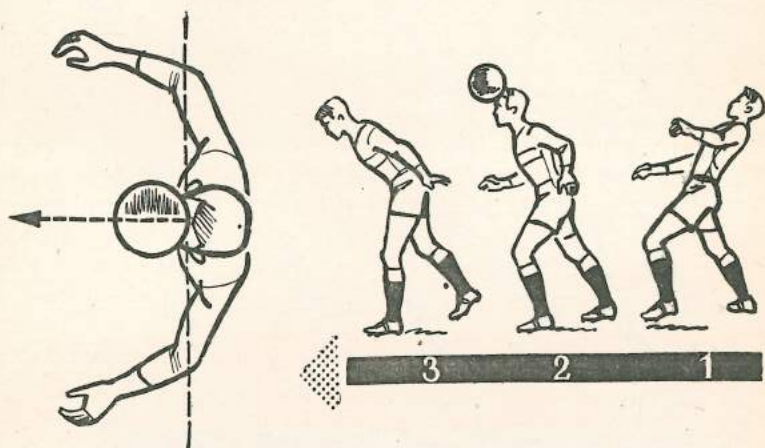


Рис. 6. Удар лобной частью головы

рачивается внутрь, носок не оттягивается вниз и стопа соприкасается с мячом недалеко от пятки. Техника удара та же, что и удара внешней частью подъема, но опорная нога ставится сбоку от мяча, несколько дальше. Этот удар менее сильный, чем подъемом. Этим способом выполняют удары в ворота по мячу, катящемуся сбоку.

Удар носком производится по неподвижному и катящемуся мячу и очень редко по летящему. Опорная нога ставится сбоку от мяча и несколько сзади него; бьющая нога, согнутая в колене в момент замаха, при соприкосновении с мячом почти выпрямляется. Ее носок приподнят вверх, опущенная вниз пятка почти скользит по земле. Бьющая нога производит удар по мячу в момент, когда начинает движение вверх. Во время удара туловище наклонено вперед. Удар носком наносится в центр мяча, но если мяч надо послать верхом, то удар наносится ниже центра. Чтобы послать мяч по дуге вправо-влево, необходимо нанести удар в край мяча. Если удар будет нанесен выше центра, то мяч пойдет низко и сильного удара не получится. Этот удар применяется при атаке ворот, когда невозможно применить другой способ, а также при отборе мяча защитниками.

**Удары по мячу головой.** Ударами головой пользуются в тех случаях, когда мяч летит высоко и ударить его ногой невозможно. Они применяются при передачах мяча партнеру, для защиты своих ворот и атаки ворот противника. Каждый полевой игрок должен уметь точно выполнять эти удары.

Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы; без прыжка и в прыжке.

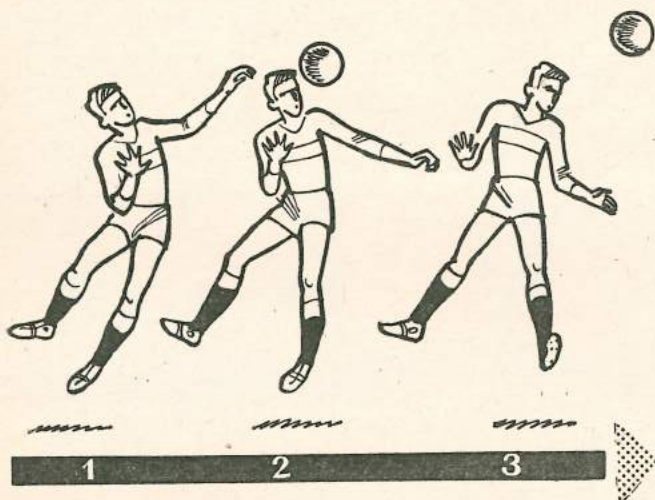


Рис. 7. Удар боковой частью головы

**Удар лбом.** При ударе лбом по мячу, летящему навстречу, без прыжка, ноги ставятся в положение шага и сгибаются в коленях. Туловище вместе с головой отклоняется назад и составляет с ней прямую линию, тяжесть тела полностью переносится на сзади стоящую ногу (рис. 6).

Удар производится резким выпрямлением сзади стоящей ноги с одновременным движением туловища вперед. В конечной фазе делается резкое движение головой, усиливающее удар.

При ударе по мячу, летящему сбоку, например слева, необходимо сделать шаг правой ногой вперед-вправо, сгибая ее в колене, перенести на нее тяжесть тела, повернуть туловище влево-назад и нанести удар лбом.

Удар лбом, как наиболее сильный и точный, применяется для отбивания мяча на далекое расстояние и для поражения ворот противника.

Удар боковой частью головы производится резким разгибанием ноги и выпрямлением туловища навстречу мячу.

При ударе по мячу, летящему справа, туловище отклоняется вместе с головой влево, а тяжесть тела переносится на согнутую



левую ногу. Удар производится резким разгибанием левой ноги и движением туловища навстречу мячу. В последний момент удар по мячу наносится резким движением боковой частью головы. В момент удара тяжесть тела переносится на правую ногу.

Удар лбом и боковой частью головы часто выполняется в прыжке (рис. 7).

Кроме перечисленных ударов, в футболе применяются: передовы, откидки и скидки мяча ногами, головой и грудью.

### ОСТАНОВКИ МЯЧА

Остановки мяча бывают полные и неполные. При неполной остановке мяч, отскочивший от игрока, меняет направление полета, но остается под его контролем. Останавливать мяч можно ногами, туловищем и головой.

Останавливая мяч, нужно сделать уступающее движение по отношению к мячу, чтобы он, замедлив движение, остановился, или откатился несколько вперед, или в сторону.

**Остановка мяча ногой** выполняется подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы, серединой подъема, голенью, бедром и носком. Чтобы остановить катящийся мяч подошвой, игрок мягко встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят вверх, пятка опущена вниз). Для полной остановки носок стопы опускается вниз, прижимая мяч к земле. В момент остановки туловище слегка наклоняется над мячом. Если мяч опускается с воздуха, то прежде всего надо рассчитать место его приземления и остановить выставленной вперед ногой, согнув ее слегка в колене. В момент соприкосновения с землей мяч накрывают подошвой (рис. 8). При неполной остановке, в момент соприкосновения мяча с подошвой, нога, останавливающая мяч, приподнимается. В этом случае мяч отходит несколько вперед или в сторону от ноги.

**Остановка внутренней стороной стопы** мяча, катящегося навстречу, выполняется так: игрок поворачивает ногу носком наружу, тяжесть тела переносит на опорную ногу, а в момент соприкосновения с мячом отводит ногу немного назад, уступая движению мяча (рис. 9). При остановке мяча, падающего сверху, расслабленную ногу следует отвести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону (если мяч падает сбоку, рис. 10).

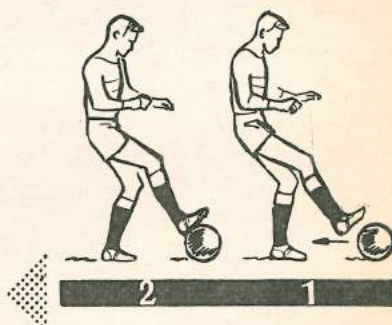


Рис. 8. Остановка мяча подошвой

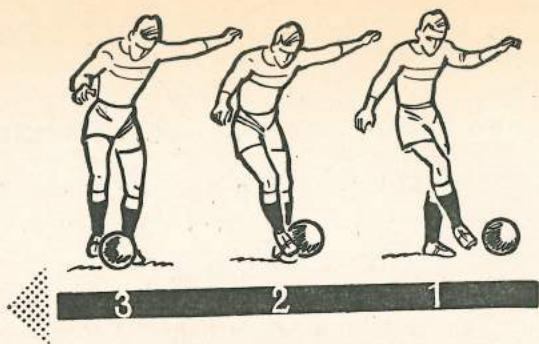


Рис. 9. Остановка мяча, катящегося по земле, внутренней стороной стопы

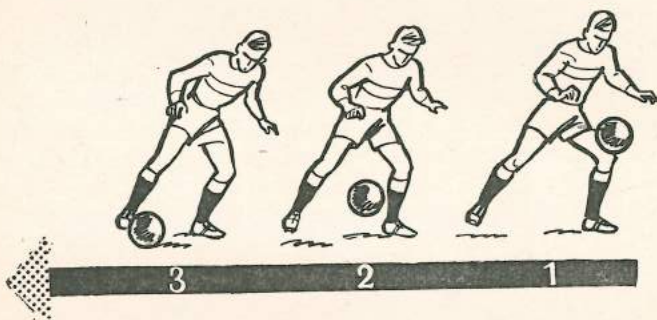


Рис. 10. Остановка мяча, падающего сверху, внутренней стороной стопы

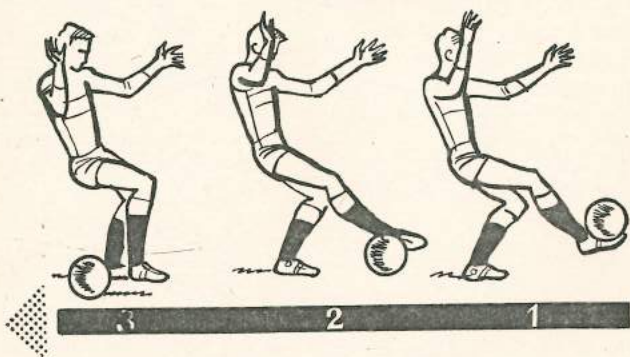


Рис. 11. Остановка мяча внешней стороной стопы

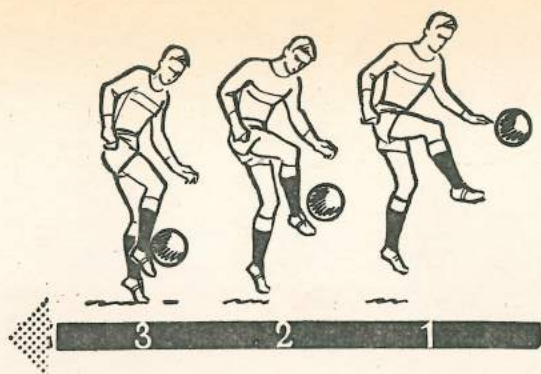


Рис. 12. Остановка мяча серединой подъема

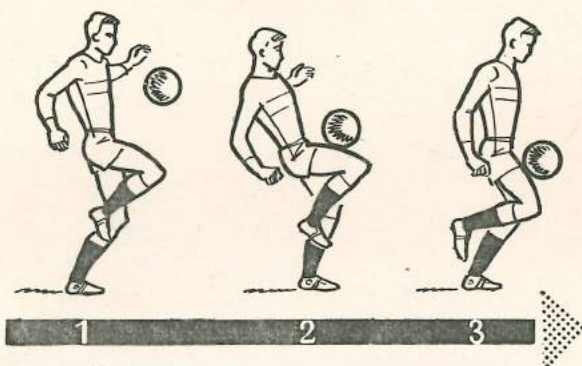


Рис. 13. Остановка мяча бедром

Угол наклона туловища и останавливающей ноги изменяется в зависимости от высоты полета мяча. Если мяч падает под большим углом, останавливающая нога сгибается больше и наоборот.

Остановка мяча внешней стороной стопы выполняется согнутой ногой, вынесенной перед опорной (рис. 11). При приеме мяча нога расслабляется.

Остановка мяча серединой подъема осуществляется так: выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом резко опускается на землю (рис. 12).

Так же выполняется остановка мяча бедром (рис. 13).

Остановка мяча голеньями (голенью) производится следующим образом: в момент соприкосновения мяча с землей игрок, сгибая сомкнутые ноги в коленях, становится на носки. Мяч, отскакивающий от земли, ударяется о голени (голень) и останавливается перед игроком (рис. 14).

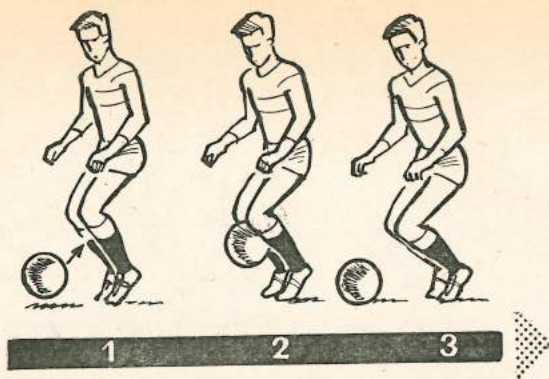


Рис. 14. Остановка мяча голеними

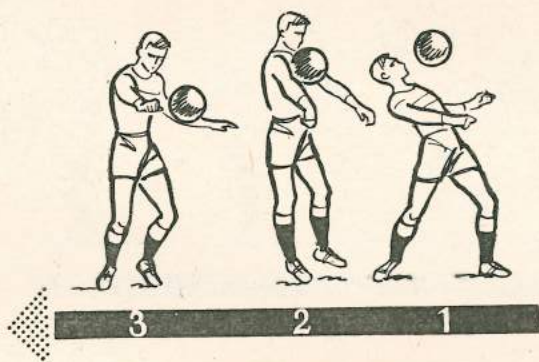


Рис. 15. Остановка мяча грудью

**Остановка мяча головой**, так же как и остановка ногой, производится уступающим движением, причем чаще всего лбом.

**Остановка лбом.** Чтобы остановить мяч лбом, надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, стоя почти на прямых ногах в положении шага. В момент соприкосновения мяча со лбом ноги резко сгибаются, а туловище и голова отводятся назад. В этом случае мяч, почти не отскакивая от головы, падает вниз перед игроком.

Остановка мяча головой наиболее трудная, и пользуются ею только в тех случаях, когда мяч нельзя остановить иначе.

**Остановка мяча грудью** выполняется в положении шага развернутой вперед грудью. При этом руки отведены в стороны-назад. Как только мяч коснется груди, туловище резко отводится назад, сзади стоящая нога сгибается, плечи выдвигаются вперед,

а грудь как бы «убирается» (рис. 15). Благодаря этому движению мяч не отскакивает, а падает перед игроком. Можно остановить мяч грудью, отклонив туловище назад.

#### ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча по прямой линии без преодоления препятствий производится путем несильных, последовательных толчков внешней и внутренней частью подъема. При ведении необходимо наносить удары в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, чтобы лучше контролировать мяч. В тех случаях, когда имеется непосредственная угроза нападения противника, мяч не рекомендуется отпускать от себя далеко.

При непосредственной атаке противником сбоку игрок, ведущий мяч, наклоняет туловище вперед, в сторону противника. Когда противник нападает, игрок, владеющий мячом, старается обвести его, посылая мяч вперед и резко увеличивая скорость бега, либо с помощью финтов.

#### ФИНТЫ

Когда возникают трудности в борьбе с противником, пользуются финтами, выполняемыми туловищем, ногами, головой и взглядом. Финты заключаются в том, что игрок делает лишь часть движений, составляющих данный прием, вызывая противника на определенный ответ, а, когда противник среагирует на это движение, игрок быстро производит задуманный прием.

Например: игрок, находящийся в непосредственной близости перед атакующим противником, показывает, что будет передавать мяч налево. Для этого он поворачивает голову налево, тяжесть тела переносит на левую ногу, одновременно с этим наклоняет туловище влево и делает замах правой ногой. В тот момент, когда противник делает рывок вправо, чтобы перехватить мяч, нападающий переносит правую ногу через мяч, обводит противника (справа от себя) или передает мяч партнеру.

#### ОТБОР МЯЧА

Для успешного отбора мяча необходимы хороший расчет и спокоествие. Часто игроки перехватывают мяч, направленный противнику. В тех случаях, когда перехватить мяч не удалось, необходимо атаковать противника и попытаться отобрать мяч в момент приема, т. е. тогда, когда противник еще не полностью контролирует его.

Если не удалось перехватить мяч и атаковать противника в момент приема мяча, то необходимо занять удобную стойку перед владеющим мячом противником и выжидать его действий, сосредоточив внимание на мяче.

Отбирать мяч следует напряженной ногой так, чтобы в момент соприкосновения с противником не получить травмы голеностопного или коленного суставов.

Если противнику удалось обыграть (обвести) атакующего его игрока, он должен быстро развернуться в сторону движения противника и попытаться выбить у него мяч с помощью «подката». Подкат выполняется сзади, сбоку и спереди. Техника выполнения подката состоит в том, что игрок, падая на правый или левый бок, стремится вытолкнуть мяч из-под ног ведущего.

#### ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вбрасывается руками. При вбрасывании игрок занимает исходное положение: одну ногу выставляет вперед, вес тела переносит на сзади стоящую ногу, мяч держит двумя руками и заносит за голову. В момент замаха обе ноги согнуты в коленях, сзади стоящая нога на носке. Мяч берется руками так, чтобы большие пальцы почти соприкасались. Бросок производится энергичным разгибанием сзади стоящей ноги, наклоном туловища и движением рук (рис. 16). Вбрасывание может выполняться и из стойки ноги в стороны.

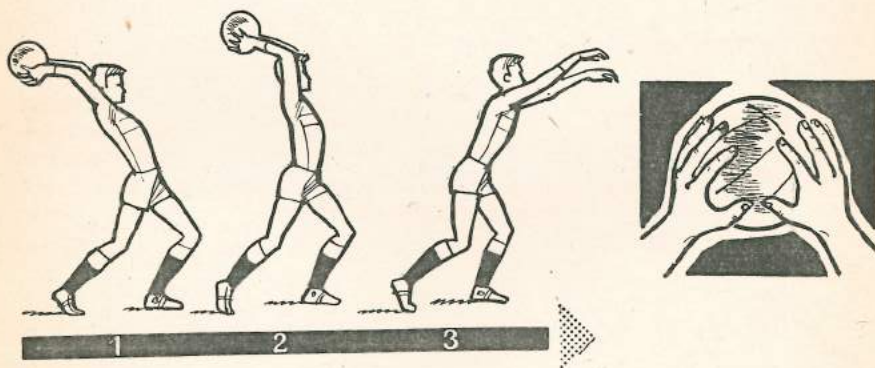


Рис. 16. Вбрасывание мяча

Игрок, производящий вбрасывание, должен быстро ориентироваться в создавшейся на поле обстановке и уметь сильно и точно бросать мяч.

#### ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Техника игры вратаря резко отличается от техники игры полевого игрока. В нее входят следующие приемы: ловля мяча, отбивание руками, выбрасывание и выбивание мяча ногой. Ловля

мяча в игре вратаря занимает главное место. Ее можно подразделить на ловлю низких мячей, полувысоких мячей и высоких. Эти виды ловли производятся без падения, с падением в броске и в прыжке.

При ловле низких мячей, катящихся по земле, вратарь встречает мяч стоя на одном колене или на прямых, почти сомкнутых ногах. Как только мяч приблизится к вратарю, он,

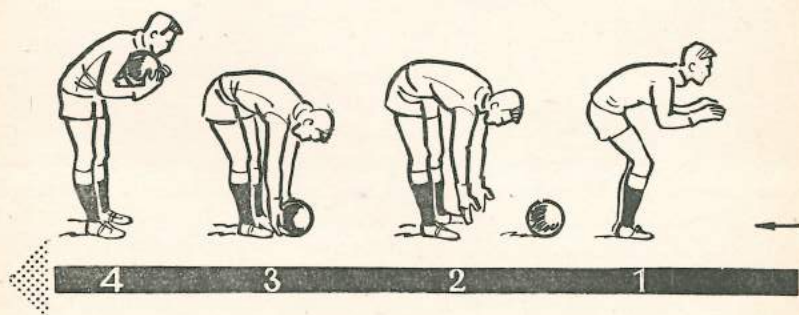


Рис. 17. Ловля мяча, катящегося по земле

быстро наклоняя туловище вперед, подхватывает мяч руками снизу и прижимает к груди (рис. 17). В момент ловли ладони поворачиваются вперед, пальцы разводятся слегка в сторону и почти касаются земли. Если вратарь не успеет добежать до мяча, идущего в стороне от него по земле или над землей, он ловит мяч с падением. Падение производится энергичным толчком ногами, во время которого руки вытягиваются к мячу (рис. 18). В момент соприкосновения мяча с ладонями вратарь, сгибая руки, захватывает мяч и одновременно сгибает ноги, чтобы быстрее встать для последующих действий.

Как правило, падать надо на бок и ловить мяч обеими руками. Иногда в падении мяч приходится брать на грудь или на живот.

Ловля полувысоких мячей. Чтобы поймать мяч, летящий на уровне пояса и несколько выше, вратарь наклоняет туловище и выставляет руки, согнутые в локтях, вперед (рис. 19). Мяч соприкасается с ладонями и прижимается к туловищу. Это самый простой и наиболее надежный прием ловли.

Мяч, летящий несколько выше груди, вратарь встречает ладонями, выставленными навстречу мячу так, чтобы он не проскочил между ними. Как только мяч соприкоснется с ними, руки мягко подхватывают его и прижимают к груди. Мяч, летящий в стороне, вратарь ловит выставленными в сторону руками, ладонями, повернутыми в направлении полета мяча. Как только мяч коснется ладоней, руки притягивают его к туловищу.



1



2



3



4

Рис. 18. Ловля низколетящего мяча в стороне от вратаря

Ловля высоких мячей. Вратарю часто приходится ловить мячи, летящие выше головы. В этом случае он ловит мяч без прыжка, в прыжке или в броске. Если прыжок производится с места, вратарь энергично отталкивается обеими ногами, поднимает руки вверх ладонями вперед и сосредоточивает внимание на мяче. Пальцы слегка разводятся, чтобы увеличить площадь соприкосновения с мячом. Руки сгибаются и притягивают мяч к туловищу. Мячи, летящие далеко в стороне, вратарь ловит с прыжком в сторону-вверх. Чтобы поймать такой мяч, он энергично отталкивается ногами по направлению к летящему мячу. Одновременно с толчком ног вратарь поднимает вверх ладони к мячу. Когда мяч коснется рук, он притягивает его к туловищу, находясь в полете. При падении на землю вратарь группируется (рис. 20).

Отбивание мяча иногда может быть единственно возможным средством защиты ворот, особенно в борьбе за мяч в пределах штрафной площади.

Во всех случаях, когда мяч летит высоко и взять его руками невозможно, надо отбивать его кулаком. Для этого вратарь, прыгая, отводит бьющую руку, согнутую в локтевом суставе, назад-вверх, а затем резким движением вперед наносит удар по мячу, летящему навстречу. Вратарь должен быть всегда лицом к мячу.

При отбивании мяча двумя кулаками, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, соединены и

тыльной частью обращены наружу. Удар производится обоими кулаками посредством резкого разгибания рук.

Вратарь может также отбить мяч одной или обеими ладонями. Эти приемы он применяет в тех случаях, когда не может взять



руками мяч, летящий с большой силой в стороне от него. Отбивание производится в прыжке или броске напряженными руками (или рукой). Следует отбить мяч туда, откуда не последовал бы повторный удар, или перевести его через перекладину или же за боковую стойку.

В брасывание мяча. Пойманный мяч вратарь может отправить в поле не ударом ноги, а броском руки. Вратари пользуются этим способом для того, чтобы быстрее и точнее передать мяч партнеру.

Броски мяча выполняются одной рукой от плеча, из-за головы или снизу (рис. 21).

Выбивание мяча. Вратарь должен уметь посылать мяч как правой, так и левой ногой на далекое расстояние и максимально точно.

Наиболее распространенный способ выбивания мяча от ворот — ударом внутренней частью подъема или серединой подъема. При выбивании мяча после ловли вратари пользуются ударом по мячу, выпускаемому из рук. Мяч, выпущенный из рук, ударяют серединой подъема в воздухе или в момент отскока от земли (с полулёта).

Этим ударом можно послать мяч на очень большое расстояние.

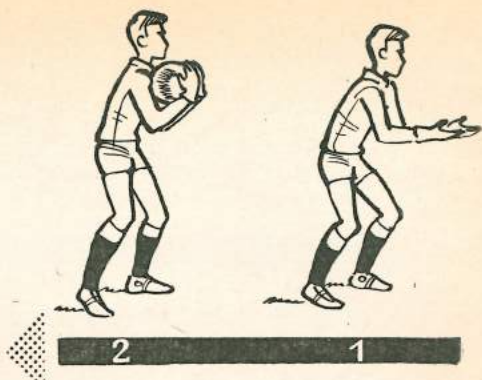


Рис. 19. Ловля полувысокого мяча

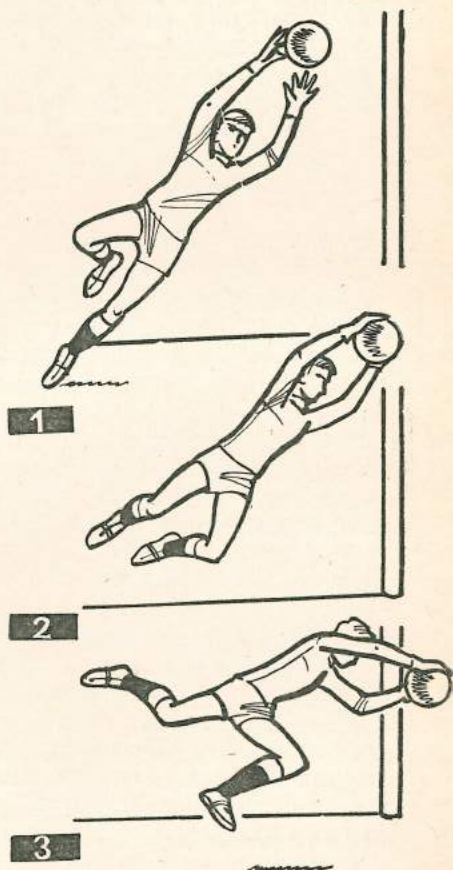


Рис. 20. Ловля мяча, летящего высоко и в стороне от вратаря

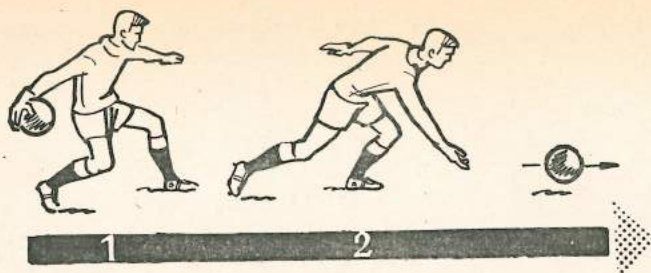


Рис. 21. Бросок мяча вратарем одной рукой снизу

## ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика советского футбола характеризуется коллективностью действий, высокой активностью и инициативностью отдельных игроков и всей команды, а также плановостью.

Тактические задачи в игре решаются индивидуальными и групповыми действиями игроков. Общая задача в игре разрешается правильным использованием тактических средств в зависимости от конкретных задач, возникающих перед командой в ходе игры.

Индивидуальные тактические действия игрока направлены на наиболее целесообразное применение различных приемов в зависимости от сложившейся обстановки и выбор правильного решения в игровых ситуациях.

К индивидуальным тактическим действиям относятся: выбор места в игре, ведение мяча и обводка противника, финты, удары по мячу в ворота и отбор мяча у противника.

К групповым тактическим действиям игроков относятся: передача мяча друг другу, отбор мяча у противника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держание противника. Как правило, групповые действия не протекают оторванно одно от другого, а находятся в определенной взаимосвязи. Согласованные действия игроков придают определенный характер всей игре.

Чтобы коллективные действия команды имели успех, чтобы отдельные игроки и вся команда могли выбирать необходимые средства для борьбы с противником, нужен заранее обдуманый тактический план. Успех его осуществления зависит от рационального распределения на поле всех игроков команды, взаимопонимания и сыгранности между отдельными игроками (в звеньях и линиях), а также от наличия тактических знаний, навыков и умения применять их в игре.

Важную роль в осуществлении тактического плана играет проявление инициативы как командой в целом, так и отдельными ее игроками.

Команда должна стремиться навязать противнику вынужденный способ действий и удерживать за собой инициативу на протяжении всей игры. Если противник пытается, например, добиться победы посредством быстрого темпа и наступательного стиля, то прежде всего нужно стремиться вырвать у него инициативу, сделать малоэффективным характер его игры. Если невозможно победить противника его же оружием, применяя еще более быстрый темп в наступательных действиях, необходимо замедлить темп игры, стремиться больше и дольше владеть мячом, постоянно сохраняя за собой инициативу.

Большое значение в осуществлении тактических задач имеет неожиданность. Чем неожиданнее действия для противника, тем они успешнее.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

**Выбор места.** От того, насколько правильно игроки выбирают место на поле, зависит осуществление принятого тактического плана. Чтобы правильно выбрать место, необходимо все время внимательно следить за действиями партнеров и противников. Наблюдая за ходом игры, футболист должен передвигаться так, чтобы партнер мог в любой момент направить ему мяч.

Правильно выбирать места игроки должны не только в тех случаях, когда команда владеет мячом, но и тогда, когда мяч находится у противника. Если мячом владеет партнер, то нужно стараться освободиться от опеки противника и, наоборот, если мяч переходит к противнику, — закрывать его, т. е. занять такое положение, при котором противник не смог бы свободно принять направленный ему мяч и свободно с ним играть.

**Ведение мяча и обводка** противника целесообразны тогда, когда игрок, владеющий мячом, не может обыграть противника при помощи передачи мяча партнеру и когда ведение и обводка противника позволят остро и быстро атаковать ворота.

Чрезмерное увлечение ведением мяча и обводкой снижает темп игры, позволяет противнику закрыть всех свободных игроков. Помимо того, обведенные игроки снова смогут вступать в борьбу.

Ведение мяча используется с целью: а) продвижения к воротам противника; б) оттягивания на себя противника; в) создания условий для своих партнеров, которые смогут занять наиболее выгодные позиции; г) обводки противника с выходом на наиболее выгодное место.

В игре футболисты ведут мяч без преодоления сопротивления противника и с обводкой противника. Ведение мяча без сопротивления противника применяется в том случае, когда нельзя передать мяч партнеру и надо оттянуть противника на себя или когда игрок с мячом окажется один перед воротами противника. Ведение с обводкой, как отмечено выше, применяется в конечной ста-

дии атаки, а также в тех случаях, когда невозможно передать мяч партнерам.

Для успешной обводки противника игрок, владеющий мячом, должен действовать неожиданно и быстро, изменяя скорость и направление ведения мяча, применяя финты.

В современном футболе обводка приобрела исключительно большое значение. Плотный способ держания игрока повысил значение обводки как средства достижения численного превосходства над противником, так как обведенный игрок на некоторое время остается за спиной атакующего и выбывает из непосредственной борьбы. За счет создавшегося численного перевеса атакующая команда может свободнее действовать, в то время как у защищающейся команды нарушается привычная система «держания» игроков.

**Отбор мяча** осуществляется с учетом: а) определения возможного ложного действия противника; б) направления возможной передачи противником при сложившемся тактическом положении в игре; в) выбора места; г) правильного расчета в борьбе за мяч.

Следует также помнить, что перехватить мяч, идущий к противнику, гораздо легче, чем отобрать им принятый мяч.

Правильный выбор места при защите позволяет участвовать в борьбе за мяч именно в тот момент, когда противник еще его не принял.

При отборе мяча необходимо учитывать, что чем ближе противник находится к воротам и к мячу, тем внимательнее надо его «держат» и подходить возможно ближе. Когда же мяч далеко от противника, «держат» его следует так, чтобы можно было перехватить любой мяч, направленный ему, а в случае неудачи — атаковать его в момент получения мяча.

Ответственным действием является удар в ворота, с помощью которого команда разрешает основную задачу игры. Игрок должен в совершенстве владеть ударами, выполнять их максимально быстро и точно.

### ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

В большинстве случаев тактические задачи решаются групповыми действиями. Взаимодействуя между собой, два, три игрока и более проводят различные тактические комбинации.

Наиболее простая тактическая комбинация в нападении — передача мяча в движении между двумя или несколькими игроками.

Передача мяча — основа командной игры. При помощи передач осуществляется взаимосвязь между игроками с целью изменения положения игры и обыгрывания противника.

Во время игры передача применяется: а) для удержания мяча у игроков своей команды; б) для быстрейшего продвижения мяча и игроков к воротам противника; в) для перевода мяча с одного

участка поля на другой к партнеру, находящемуся в более выгодном положении.

Способы передачи чрезвычайно разнообразны. Выбор способа зависит от обстановки, сложившейся на поле (расстояния между игроками, направления для передачи, особенности перемещения игрока, которому передается мяч, и т. д.).

Передачи разделяются на короткие (до 10—12 м), средние (до 25 м) и длинные (более 25 м).

Длинными передачами пользуются главным образом для перевода мяча с одного участка поля на другой.

По направлению передачи бывают продольными, поперечными и диагональными.

Для быстрого передвижения к воротам противника и обыгрывания его выгоднее продольные и диагональные передачи. Передачи поперек поля применяются реже, так как они менее эффективны для развития атакующих действий. Передавать мяч можно низко и высоко. Низкая передача выгоднее высокой, так как, во-первых, переданный таким способом мяч партнеру не обязательно останавливать, во-вторых, такой мяч легче принять на бегу и, в-третьих, низко летящий мяч или катящийся по земле достигает цели быстрее, чем высокий, так как путь его короче.

Высокие передачи обычно применяются при необходимости передать мяч на значительное расстояние и тогда, когда мяч, посланный низом, может перехватить противник.

В игре передачи выполняются на игрока или на свободное место.

При передаче на игрока мяч направляется точно в ноги партнеру. Такая передача чаще всего применяется тогда, когда принимающий мяч стоит на месте. Передвигающемуся игроку мяч следует посылать несколько вперед на ход, чтобы он смог догнать его.

Если игрок, принимающий мяч, закрыт противником, необходимо передавать мяч на свободное место партнеру с таким расчетом, чтобы он оказался у мяча раньше, чем противник.

По способу выполнения наиболее эффективным, но в то же время наиболее трудным тактическим средством атаки считаются передачи мяча в одно касание. Для такой передачи партнеру игрока, владеющего мячом, должны правильно и своевременно выбрать место на поле, создав наиболее благоприятные условия для немедленной передачи мяча в нескольких направлениях.

Однако в игре обстановка складывается иногда так, что не следует передавать мяч сразу же после того, как он получен. Задержать передачу целесообразно, когда партнер закрыт противником и когда нужно отвлечь противника на себя.

В более сложных комбинациях передачи мяча выполняются со сменой мест. Они применяются тогда, когда противник плотно прикрывает партнера и приходится передавать мяч только на «свободное место».

В игре часто используется передача мяча между тремя игроками, получившая название игры треугольником.

Передача треугольником осуществляется игроками различных линий без смены и со сменой мест.

### КОМАНДНЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Под тактической системой в футболе понимается расположение игроков на поле и определенная форма организации их действий.

Системы ведения игры подвергаются изменениям в связи с постоянным и непрекращающимся соперничеством между защитой и нападением.

Особенно сильное воздействие на изменение системы ведения игры оказывают соревнования на первенство мира. Так, например, VI мировой чемпионат в Швеции дал футболному миру новую тактическую систему 1+4+2+4, принципиально отличающуюся от системы «дубль-ве». Типичное расположение игроков по этой системе предусматривало: вратаря, четырех защитников, двух полузащитников и четырех нападающих.

После блистательной победы сборной команды Бразилии на VI чемпионате мира эта система вошла в мировой футбол и начала осваиваться во всех странах.

Многие специалисты были склонны считать, что система 1+4+2+4, или, как ее называют иначе, система «четыре защитника», настолько совершенна и универсальна, что теперь можно забыть о тактическом прогрессе.

Однако тактическая система четырех защитников продолжает развиваться и совершенствоваться, рождаются новые варианты расстановки игроков, изменяются их функции. Так, например, в играх на первенство мира в Англии были продемонстрированы два существенных варианта ведения игры по тактической системе 1+4+2+4.

Один из вариантов — усиление обороны на одного лишнего игрока перед атакующей линией противника. Этот лишний игрок располагался сзади своих партнеров по защите и выполнял функции свободного защитника, постоянно страхуя своих партнеров.

Во втором варианте из линии нападения один игрок отводился назад в линию полузащиты в качестве третьего игрока этой линии.

Оба варианта определили новую схему расстановки игроков, изменили их функции и предъявили новые требования к игрокам во всех компонентах игры. Расстановка игроков по этим вариантам имела следующие схемы: 1+1+4+2+3; 1+4+3+3; 1+1+3+2+4 и, наконец, 1+1+3+3+3. Почти во всех вариантах в линии защиты и полузащиты имеется 7 игроков, но из этого не следует, что такая схема расстановки игроков носит сугубо

оборонительный характер. Каждому из вариантов можно придать любую направленность. Все зависит от качества физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков, от того, какое значение имеет матч и какая задача ставится перед командой.

Советские футболисты быстро осваивают новые прогрессивные формы игры, совершенствуют технику и системы игры, используют все лучшее из футбольной тактики сильнейших команд мира.

В систему игры наших команд вносятся изменения, соответствующие как особенностям наших игроков, их высоким физическим и волевым качествам, так и общему прогрессивному направлению советского физкультурного движения, неустанно ищущего новых путей развития.

В настоящее время большинство наших команд играет тактически разнообразно, не придерживаясь какой-то единой тактической системы. Некоторые команды применяют схему расстановки игроков  $1+4+3+3$ , другие —  $1+1+3+3+3$ , третьи применяют расстановку игроков по схеме  $1+4+4+2$ .

Поскольку тактическая система  $1+4+2+4$  является основной, необходимо рассмотреть ее подробно.

Количество и расположение игроков в линиях этой системы совершенно иное, чем в системе «дубль-ве».

В линии защиты и в линии нападения выступают по 4 игрока и 2 игрока в полузащите (рис. 22). Перераспределение игроков в нападении и защите произошло за счет ликвидации двух полусредних нападающих, которые составляли промежуточную линию между полузащитой и тремя нападающими, выдвинутыми на переднюю линию атаки в системе «дубль-ве».

При такой расстановке игроков на поле изменились связи между линиями, звеньями и отдельными игроками. Они стали разнообразнее и шире, у игроков появилось больше возможностей маневрировать, особенно по продольной оси у центральных и крайних нападающих.

В центре, прямо перед воротами, появились два центральных нападающих, которые усилили возможности атаки на главном направлении, а в линии обороны два центральных защитника усилили оборонительную мощь команды. С изменением схемы расположения изменились тактические обязанности игроков, их функции, были предъявлены более высокие требования к физической, технической и тактической подготовленности. В связи с тем, что расстояние между игроками по продольной оси увеличилось, для

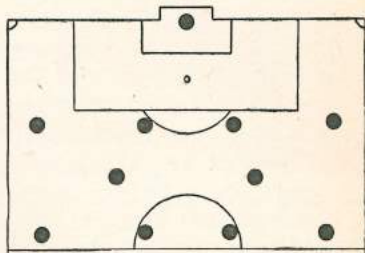


Рис. 22. Схема расположения игроков по системе 1—4—2—4

осуществления тактических связей потребовалось более широкое использование в игре передач на среднее и большое расстояние.

Для понимания тактики игры по системе 1+4+2+4 следует разобрать игру защиты, полузащиты, нападения и тактику каждого игрока в зависимости от занимаемого места в той или иной линии\*.

**Тактика игроков защиты.** За последние годы в тактике игроков защиты произошли большие изменения. Если совсем недавно защитники пользовались преимущественно персональной опекой (у нас) и зонной защитой (за рубежом), то в современном футболе широко применяется смешанный принцип, т. е. принцип подвижной обороны в сочетании с позиционной игрой. Это означает, что защитник не только должен нести персональную ответственность за своего подопечного, но и четко страховать партнера по обороне, а если требует игровая обстановка, то остаться в зоне и играть против появившегося в ней противника.

В современном футболе в игре защиты огромное значение приобретает своевременная, правильная и точная страховка друг друга. Страховка и взаимостраховка стали законом в игре линии обороны. Перед защитниками, составляющими последнюю линию обороны, стоит задача, разрушая тактические планы нападения противника, защитить свои ворота и при отборе мяча у противника организовать атаку своей команды. В связи с тем что возросло тактическое и техническое мастерство нападающих, увеличился диапазон их действий, игроки защиты должны обладать высокоразвитыми физическими качествами, владеть всем арсеналом технических приемов, уметь правильно закрывать противника и зону, отбирать мяч у него, в нужный момент страховать своего партнера.

В современном футболе защитники не только разрушают атаки противника, но и организуют контратаки своей команды.

**Тактика игры вратаря.** С изменением тактики игры в защите и нападении и введением правила «четырёх шагов» изменилась и тактика игры вратаря.

Вратарь должен владеть всеми техническими приемами игры, уметь расчетливо выбирать место, быстро оценивать обстановку как в непосредственной близости, так и за пределами вратарской площадки, уметь быстро и своевременно выходить на мяч, чтобы прастраивать комбинации противника и ликвидировать опасные прорывы. Для этого требуется глубокое взаимопонимание и хорошее взаимодействие между вратарем и защитниками, а также умение руководить игроками линии защиты. Вратарь должен уметь действовать не только на линии ворот, но и на всей штрафной площадке.

---

\* Использованы материалы Г. Д. Качалина из статей, напечатанных в еженедельнике «Футбол».



Умение вратаря играть на всей территории штрафной площадки помогает играть защитной линии команды.

Вратарь не только защищает ворота, но и принимает самое активное участие в организации нападения. Все взятые мячи вратарь выбивает или, чаще всего, выбрасывает рукой точно своему партнеру и тем самым начинает атаку на ворота противника. Поймав мяч, вратарь должен быстро оценить обстановку и выбросить его своему игроку.

**Тактика игры крайних защитников.** Основная задача крайних защитников — нейтрализация игры крайних нападающих противника, страховка своих партнеров и активное участие в атаке.

Однако игра крайнего защитника не должна строиться только на плотном прикрытии своего подопечного.

Современная тактика игры потребовала от крайних защитников умения играть не только по принципу персональной опеки, но и в зоне, причем не только в своей, но и в чужой. Так, например, при перемещении крайнего нападающего противника в центр поля защитник чаще всего передвигается вслед за ним, чтобы помешать ему свободно действовать и предупредить возникновение возможного численного перевеса в другой зоне. Такая тактика подвижной обороны позволяет успешно защищать ворота от противника.

Крайний защитник обязан не только плотно закрывать крайнего нападающего противника, но и помогать своим партнерам, страховать их. Например, при атаке противника правым крылом правый защитник не держит вплотную левого крайнего противника, а смещается со своего места к зоне правого центрального защитника. Заняв позицию в стороне и несколько сзади правого центрального защитника, он помогает ему и страхует его в случае передачи мяча в центр и в борьбе в опасной зоне перед воротами. Крайний защитник при угловом ударе с его фланга занимает место в ближнем углу ворот, страхует вратаря, позволяя ему смелее действовать. Поведение защитника при плотном держании определяется действиями его подопечного.

Не всегда защитник должен плотно держать своего подопечного. Если уход крайнего нападающего в ту или иную зону не дает преимущества противнику и оттуда он не может завязать комбинацию или начать атаку, то крайний защитник занимает такую позицию, которая позволит ему перехватить мяч и страховать своих партнеров. Крайние защитники выполняют не только оборонные функции, они являются организаторами и участниками атакующих действий команды. Отобрав мяч у противника или получив его от партнера, защитник обязан точно передать его по адресу или через полузащитника, или крайнего нападающего своего фланга, или же направить центральным нападающим. Крайние защитники должны стремиться передавать мяч своему партнеру. Однако в некоторых случаях они вынуждены отбивать мяч

дальше от ворот, а иногда и за боковую линию или за линию ворот, чтобы ликвидировать непосредственную угрозу у ворот. Когда вратарь поймает мяч, защитники должны выйти на свободное место, чтобы облегчить игру вратарю.

Тактика игры центральных защитников. Два центральных защитника в тактической схеме 1+4+2+4 являются главными организаторами обороны. Они прикрывают доступы к воротам на главном направлении атаки.

Характер игры центральных защитников зависит от тактики, применяемой центральными нападающими команды противника.

Раньше, когда центральные нападающие команд противника играли главным образом впереди своей линии нападения, центральные защитники, как правило, действовали на ограниченной площади.

В тактической системе 1+4+2+4 в линии нападения действуют два центральных форварда, которые применяют гибкую и разнообразную тактику. Поэтому позиционная игра центральных защитников мало целесообразна.

В настоящее время центральные защитники должны играть на расширенной зоне, стремясь своими действиями подавлять активность центральных нападающих противника не только перед воротами в пределах штрафной площади, но и на дальних подступах к ней, а в некоторых случаях и на половине противника. Для этого необходимо, чтобы центральные защитники при перемещениях центральных нападающих не оставались в своей зоне, не ждали, когда к ним придет подопечный, а передвигались бы вместе с ними.

Центральные защитники обязаны действовать в обороне согласованно, постоянно страховать друг друга, быть готовыми в любую минуту исправить ошибку партнера.

Если один из центральных нападающих производит ложное перемещение, чтобы увести центрального защитника из опасной зоны перед воротами и создать таким образом свободу действий второму центральному нападающему, центральный защитник должен остаться в своей зоне и занять положение, которое позволит ему перехватить мяч, направленный центральному нападающему, и обеспечить страховку опасной зоны.

При атаке флангом ближайший к мячу центральный защитник плотно прикрывает своего подопечного центрального нападающего, а центральный защитник противоположного фланга занимает такую позицию, которая позволила бы страховать партнера и атаковать своего подопечного.

При выдвижении центральных защитников вперед за своими подопечными крайние защитники должны расположиться так, чтобы страховать зону, покинутую центральными защитниками, угрожая поставить противника в положение «вне игры» и этим заставить крайних нападающих противника задержать движение вперед.

Современный центральный защитник — организатор и участник атак. Благодаря выгодной позиции в центре он связан со всеми партнерами; умелое использование точных передач мяча, отобранных и перехваченных у противника, создает благоприятные возможности для развития атак.

Тактика игры полузащиты. Большие изменения также произошли в тактике игры полузащиты. Раньше полузащитники действовали против полусредних нападающих, теперь же в системе 1+4+2+4 они обязаны играть против полузащитников противника. Полузащитники — связующее звено между защитой и нападением. Они действуют во всех зонах футбольного поля: участвуют в защите своих ворот и активно помогают своим нападающим в атаках ворот противника, часто завершая их ударом мяча в ворота.

Основная задача полузащитников в обороне — держание полузащитников противника. Но это не значит, что полузащитник должен всегда следовать только за своим подопечным, в случае необходимости он может переключиться на держание другого игрока противника. Так, например, при развитии атаки на противоположном фланге полузащитник должен занять позицию ближе к центру и своим защитникам, чтобы тем самым контролировать зону перед защитниками, а при необходимости своими активными действиями оказать им помощь.

На полузащитников возлагается обязанность завязывать тактические комбинации и развивать контратаки, что требует от них умения определять выгодное направление передачи мяча и точно направлять его своему партнеру. Овладев мячом, полузащитник обязан своевременно и точно передать его одному из партнеров. Но если сделать передачу невозможно (все партнеры закрыты, а противник отступает), то полузащитник развивает атаку с помощью ведения мяча до тех пор, пока не сможет передать мяч или ударить в ворота.

Включение полузащитников во время атаки в число нападающих должно сочетаться с надежной обороной, т. е. со своевременным возвращением к обороне.

Выполнение такого большого круга тактических обязанностей требует от полузащитников хорошего понимания тактики, совершенного владения техникой игры и отличной физической подготовленности. Разнообразные функции полузащитников в игре требуют от них умения играть на любом месте защиты, полузащиты и нападения, быть универсальными игроками.

При новой системе игры в центре поля господствуют полузащитники, поэтому, выполняя свои функции, они должны всегда помнить, что выключение ими из игры полузащитников противника дезорганизует игру команды, так как при этом нарушается связь между защитой и нападением.

Дополнительные обязанности полузащитников: вбрасывание мяча из-за боковой линии в средней трети поля, выполнение

штрафных и свободных ударов на половине противника, активное участие при подаче угловых ударов.

Для четкого выполнения этих функций от полузащитников требуется хорошее взаимодействие, тесный взаимный контакт, внимательное наблюдение за тактическими действиями своих партнеров.

**Тактика игроков нападения.** В современном футболе зона действий нападающих весьма велика и круг их обязанностей очень разнообразен.

Богатство содержания атак, стремительный темп игры, высокая техника владения мячом, острая комбинационность за счет широкого маневра — необходимые условия успешных действий игроков линии нападения.

Современная тактика игроков нападения основана на коллективных действиях, в которых применяются разнообразные передачи с быстрой переменной мест и выдвиганием свободного игрока в зону предполагаемой передачи, с максимальным использованием индивидуального обыгрывания противника и прорывов к воротам отдельных нападающих.

Следовательно, современная тактика игры нападающих основана на быстрой комбинационной игре, сочетаемой с высоким индивидуальным мастерством.

Комбинационный стиль в нападении самый эффективный. Он позволяет разнообразить игру, применяя большее число тактических комбинаций, приемов и средств. Такая игра усложняет действия игроков линии обороны противника.

**Тактика игры крайних нападающих.** В системе 1+4+2+4 крайние нападающие организуют и проводят атаки чаще всего по краю. Их главная тактическая задача заключается в прорыве обороны противника на фланге. Но это не исключает действий крайних нападающих на других участках поля. В современном футболе крайний нападающий действует по всему фронту; это расширяет его территорию действий и обуславливает определенные особенности тактики его игры.

В настоящее время в ходе атаки крайний нападающий играет на месте центрального нападающего, в зоне другого крайнего нападающего, и часто действует в зоне полузащитника. Все это вызывается непрерывными поисками свободного места, т. е. наиболее выгодной позиции для развития атаки.

При выходе на свободное место крайний нападающий должен уметь выбрать момент для перемещения. Если перемена места совершена несвоевременно и не точно, она не принесет пользы атакующей команде.

Если крайний нападающий выйдет на свободное место преждевременно, то противник успеет его закрыть, если же он опоздает, то противник успеет раньше завладеть мячом. При неточном выходе партнер может не суметь передать ему мяч и перемещение окажется бесполезным.

Крайний нападающий — игрок индивидуального и комбинационного плана, поэтому ему приходится решать задачи самостоятельно и совместно с партнерами. Стремление решать большинство тактических задач коллективно — главная черта лучших крайних нападающих советских команд. Индивидуальный прорыв обороны противника решается с помощью обводки, а коллективный — с помощью различных тактических приемов — комбинации «стенка», обыгрывание «скрещиванием», продольной передачей по флангу на свободное место для выходящего туда партнера и др.

Крайний нападающий выполняет и защитные функции, во время атаки противника он страхует вышедшего далеко вперед защитника или закрывает далеко отступившего крайнего нападающего противника. Он должен также преследовать противника с мячом, находящегося поблизости от него.

**Тактика игры центральных нападающих.** В системе 1+4+2+4 в отличие от системы «дубль-ве» на главном направлении атаки действует не один, а два центральных нападающих. Они являются основной ударной силой перед воротами противника и располагают большими возможностями для взятия ворот.

Главная тактическая задача центральных нападающих — обстрел и взятие ворот противника, вот почему эти два игрока обычно самые результативные в команде. В современном футболе центральные нападающие не только играют в зоне действий центральных защитников противника, но и в глубине поля, они часто отходят назад для организации атак. Теперь маневры центральных нападающих стали гораздо шире и проводятся не эпизодически, а постоянно. В связи с этим их игра стала разнообразнее, сложнее и результативнее.

Центральные нападающие после срыва атаки у ворот противника отходят назад, участвуют в обороне и сохраняют связь со своими партнерами для атаки.

Как только команда овладеет мячом, центральные нападающие стремятся выйти на свободное место, оторваться от опекуна и как можно быстрее кратчайшим путем выйти на ударную позицию для поражения ворот противника.

Центральные нападающие должны уметь играть на любом месте линии нападения, четко выполнять не только атакующие функции, но и оборонительные.

**Тактическая система 1+4+3+3.** Расстановка игроков по этой системе отличается от системы 1+4+2+4 тем, что в линии нападения вместо четырех форвардов действуют трое, а в линии полузащиты действует на одного игрока больше.

Увеличение количества полузащитников позволяет вести более успешную борьбу за овладение серединой поля, эти игроки могут быть использованы как для усиления атаки, так и обороны.

Три полузащитника, действуя в середине поля, вслед за тремя нападающими, могут оказывать им поддержку во время атаки.

Подключение одного или двух полузащитников в линии нападения значительно усложняет противнику организацию обороны.

Линия полузащиты, состоящая из трех игроков, усиливает связь линии защиты с нападением и обеспечивает лучшую страховку в обороне.

Один из трех полузащитников, чаще всего средний, играет либо сзади, либо выдвигается вперед.

Три нападающих, действуя на передней линии атаки, как правило, своих мест не придерживаются, постоянно маневрируют по фронту.

Четыре защитника действуют так же, как и в системе 1+4+2+4, но если у противника на передней линии действуют только три форварда, то один из центральных защитников отходит назад и выполняет роль свободного защитника, четко страхуя своих партнеров. В этом случае игроки располагаются по схеме 1+1+3+3+3.

В современном футболе применяются и другие схемы расстановки игроков. Так, например, для усиления обороны против более сильного противника слабая команда применяет схему 1+1+4+2+3. Для сохранения атакующей мощи при усиленной обороне некоторые команды используют тактическую схему 1+1+4+1+4.

В последние годы стала очень популярной тактическая расстановка игроков по формуле 1+4+4+2.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка в футболе — единый, тесно связанный процесс, направленный на воспитание занимающихся в духе морального кодекса строителя коммунистического общества, на всестороннее физическое развитие и достижение высоких спортивно-технических результатов.

Обучение и тренировку нельзя разграничивать, можно лишь говорить о преобладании одной из сторон на определенных этапах подготовки команд.

Существует диалектическое единство между технической, тактической, физической и психологической подготовкой занимающихся. В игре в футбол нельзя достигнуть высоких спортивных результатов, если у игроков недостаточно развита воля к победе, смелость, решительность, настойчивость, самообладание, активность, уверенность в своих силах, сознательная дисциплина. Морально-волевая подготовленность наших футболистов — результат всесторонней подготовки. Футболисты воспитываются в советском коллективе, для которого благородные цели коллектива являются законом личных действий.

Физическая подготовка в футболе разделяется на общую и специальную. Задачи и содержание общей физической подготовки раскрываются в I главе учебника. Для достижения высоких спортивных показателей в футболе кроме общей физической подготовки необходима специальная, которая предполагает воспитание двигательных качеств, специфичных для футболиста. Можно иметь сильные мышцы, но не владеть сильным ударом, можно очень быстро бегать, но не уметь на этой скорости точно выполнять технические приемы, обладать высокой общей выносливостью и не выдерживать нагрузки в течение матча. Следовательно, содержание и методика специальной физической подготовки должны соответствовать особенностям игровой деятельности футболиста, которая характеризуется применением действий, различных по своему характеру и структуре, сложностью движений, непрерывностью изменения ситуаций и усилий, неравномерностью физических нагрузок.

Так, например, за матч игрок выполняет до 78 рывков, до 62 ускорений, вступает в борьбу за мяч до 42 раз, выполняет до 12 прыжков, до 310 пробежек.

О неравномерности физической нагрузки в игре свидетельствует, например, частота сердечных сокращений у высококвалифицированного футболиста (от 132 до 204 ударов в минуту).

При воспитании, например, быстроты необходимо учитывать, что речь идет не только о скорости передвижения по футбольному полю, но и о скорости реакции на меняющуюся обстановку игры, скорости ответного действия, скорости выполнения технических приемов. Для увеличения скорости передвижения футболисту нужна оптимальная сила, которая соответствовала бы требованиям игровой деятельности. Футболисту необходима так называемая «динамическая», или «взрывная», сила — сила, проявляемая при быстрых движениях в короткий отрезок времени.

Для воспитания динамической силы используются упражнения с небольшими (20% от поднимаемого веса) отягощениями, в которых существенно не нарушается структура движений, применяемых в футболе. При этом необходимо учитывать, что чрезмерное увлечение силовыми упражнениями отрицательно влияет на координационные способности, что силовая подготовка только до определенного уровня и при определенной направленности влияет на улучшение качества быстроты. Необходимо помнить, что силовые упражнения сказываются на развитии быстроты, когда с этой целью применяются движения, в которых нужно показывать наивысшую скорость.

Для воспитания силы и быстроты очень полезны различные виды прыжковых упражнений, связанные с так называемыми уступающими и преодолевающими движениями.

При воспитании выносливости следует учитывать, что игра в футбол отличается ациклическостью. К такой работе и надо готовить футболистов, а не брать за критерий объем проделанной нагрузки.

Большая по объему нагрузка, например при пробегании 10-километровой дистанции, положительно сказывается на развитии общей выносливости, но не решает задачи воспитания специальной выносливости, характерной для футболиста. В процессе тренировки футболисту полезнее пробежать эти 10 км, выполняя на дистанции различные ускорения, рывки, прыжки и другие интенсивные упражнения, максимально приближенные по своему характеру к тем, которые ему приходится выполнять во время игры.

Примерные упражнения:

1. Бег подскоками на одной ноге в колонне. Находящийся сзади кладет правую руку на плечо впереди стоящего, а левой рукой берется за левую стопу его ноги, согнутой в колене. По команде начинается движение вперед.

2. То же, но стоящий впереди берется за голень левой ноги, поднятой вперед, стоящего сзади.

3. В парах, взявшись за руку, продвигаясь вперед, сделать кувырок вперед и затем продолжать движение.

4. Подбросить мяч над собой, нанести по мячу удар головой, тут же выполнить кувырок вперед, встать и поймать мяч.

5. Ударить мячом о пол так, чтобы он, отскочив, полетел тут же выполнить кувырок вперед, встать и поймать мяч.

6. Вдвоем, в положении приседа, перемещаясь прыжками в сторону, передавать мяч друг другу головой.

7. Втроем, один игрок располагается в середине, двое других имеют по мячу. Один из них набрасывает мяч среднему игроку вверх, тот в прыжке ударом головы отправляет мяч обратно, в этот момент второй игрок набрасывает мяч вниз, игрок, находящийся в середине после приземления или в воздухе, поворачивается на 180° и ударом ноги отправляет мяч обратно набросившему.

8. Лежа на спине, один набивной мяч зажать между ступнями, другой держать за головой в вытянутых руках. Резко подняв ноги и туловище вперед, коснуться мячами и возвратиться в исходное положение.

9. Лежа лицом вниз, руки в стороны, зажать набивной мяч между ступнями. Согнуть ноги в коленях, пытаться мячом коснуться ягодиц, и возвратиться в исходное положение.

10. Сидя на полу, ноги вместе, в руках, разведенных в стороны, держать гантели. Резким движением поднять ноги вверх, руки свести вперед и коснуться гантелями под ногами.

11. Лежа боком в упоре на одной руке, в другой руке держать гантель. Резким движением отвести ногу и руку в сторону и вернуться в исходное положение.



12. Стоя ноги вместе, в руках гантели, подпрыгнуть вверх, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, гантелями коснуться под ногами и вернуться в исходное положение.

13. Лежа на спине, носками ног зацепиться за первую рейку гимнастической стенки, штангу держать руками за гриф на бедрах. Поднять штангу и опустить на пол за головой.

14. Стоя, одна нога впереди, другая сзади, взяться руками за штангу. Выпрямляя туловище, поднять штангу вверх и, опустив на плечи, присесть и стать на колено сзади стоящей ноги.

15. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги поднять вперед и развести. Партнер на ступню кладет штангу и придерживает ее. Лежащий на спине сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и затем выпрямляет их.

16. Игрок подбивает мяч ногой вверх, делает рывок к стойке, обегает ее, устремляется к мячу и, набегая, наносит удар по мячу, отскочившему от земли.

17. Находясь у стенки, игрок наносит несильный удар по мячу, после чего рывком устремляется к стоящей сбоку стойке, обегав ее, стремительно набегает на мяч, бьет его в стенку и устремляется к другой стойке.

18. Бег на короткие отрезки из различных стартовых положений, изменения направления по внезапному сигналу, а также оставаясь.

19. Встречные эстафеты, эстафеты по кругу.

20. Бег на 30, 40, 60, 100, 200, 400, 800 м.

21. Специализированные кроссы на различные дистанции.

22. Прыжки одинарные, двойные, тройные и т. д.

23. Прыжки в высоту с места и с разбега с доставанием головой и ногой подвешенного мяча.

24. Игра в пятнашки.

25. Салки мячом.

26. Игра в баскетбол, ручной мяч и т. д.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая и тактическая подготовка футболиста направлена на изучение техники и тактики игры, на их совершенствование и воспитание умений правильно и целесообразно применять приобретенные знания и навыки в игровых условиях.

От уровня технической и тактической подготовленности команды во многом зависят ее результаты.

При организации и проведении учебно-тренировочной работы следует учитывать спортивно-технические показатели занимающихся и их возрастные особенности.

Наиболее целесообразно организовать учебно-тренировочный процесс по-командно. Это позволит проводить обучение и тренировку в соответствии с подготовленностью определенной команды, группы.

При решении задач технической и тактической подготовки в учебно-тренировочном процессе следует руководствоваться следующими методическими положениями:

1. Технические приемы и основы тактики изучать и закреплять по возможности в тех условиях, в каких они применяются в игре. С этой целью технические приемы следует изучать главным образом в движении, причем целесообразно сочетать одни приемы с другими в виде тактических комбинаций.

2. Начинать обучение с таких технических приемов, которые послужат основой при изучении последующих приемов. Например, овладение ударом серединой подъема облегчает изучение всех других ударов.

3. При изучении технического приема акцентировать внимание на основных элементах движения. Так, например, при выполнении ударов наиболее важно положение опорной ноги, поэтому занимающиеся прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.

4. Начинать изучение с объяснения и показа всего приема в целом и выполнения его занимающимися.

Если обучающемуся не удастся овладеть приемом в целом, следует перейти к изучению приема в более облегченных условиях или осваивать его по частям, начиная с ведущих элементов данного движения и кончая деталями.

5. Одновременно с изучением и совершенствованием техники осваивать тактику.

6. Изучение тактики начинать с овладения ее основами. По мере овладения основами тактики перейти к разучиванию отдельных типовых тактических положений игроков отдельных линий, звеньев, тактических комбинаций, тактики отдельных моментов игры, тактической системы и ее вариантов.

Существенное значение при обучении имеют формы организации этого процесса. На первом этапе групповое обучение должно преобладать над индивидуальным. Важную роль играет правильное размещение занимающихся и необходимое количество инвентаря.

Недостаточно изучать тактику только на поле, нужно проводить теоретические занятия, на которых игроки должны решать различные задачи.

При обучении технике и тактике игры и совершенствовании в них необходимо широко использовать метод многократного повторения.

В первоначальной стадии обучения занимающихся лучше всего расположить в две шеренги на расстоянии 6—8 м одна от другой. Чтобы все занимающиеся хорошо видели показываемый прием, надо находиться в середине между шеренгами.

Преподаватель-тренер, внимательно наблюдая за выполнением приема, вносит необходимые поправки. Если ошибки встречаются у большинства занимающихся, он временно прекращает

выполнение упражнений и делает соответствующие указания.

Обучение приемам техники и основам тактики игры проводится в парах, в тройках, в четверках и т. д.; вначале обучение проводится без сопротивления, затем с пассивным и активным сопротивлением противника, для чего применяются соревнования и специальные игровые упражнения.

Большое внимание в учебно-тренировочном процессе следует уделять индивидуальной работе с занимающимися.

Чтобы лучше ознакомиться с приемами техники и тактики игры, рекомендуется просматривать учебные фильмы и игры лучших команд, а также использовать специальные схемы, рисунки, плакаты.

**Обучение ударам ногой по мячу и совершенствование в них.** Обучать технике выполнения ударов по мячу надо в такой последовательности: удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема и, наконец, удар носком.

Одновременно с изучением ударов осваиваются и остановки мяча. В начале занимающиеся производят удар в парах, сочетая его с остановками подошвой. Например, игроки с небольшого разбега, ударяя серединой подъема, отправляют мяч партнерам, которые, предварительно остановив мяч подошвой и выведя его несколько вперед, этим же способом отправляют обратно.

Это упражнение необходимо выполнять как правой, так и левой ногой.

Если у занимающихся не получается упражнение в целом, то преподаватель дает им задание — производить удар с 2—3 шагов по неподвижному мячу, сосредоточив внимание на постановке опорной ноги и положении бьющей ноги в момент удара.

По мере освоения удара по мячу после его остановки можно приступить к изучению удара по мячу, движущемуся навстречу. Только после этого целесообразно перейти к освоению удара при движении самих занимающихся.

После ударов с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу можно изучать удары по летящему мячу.

**Примерные упражнения:**

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.

2. Удары мячом в стенку, стоя недалеко от нее (определенным способом, правой и левой ногами; с остановкой и без остановки).

3. Удары по мячу в парах. Один игрок посылает мяч низом, второй отправляет его по воздуху (с остановкой и без остановки).

4. Удары по мячу втроем, расположившись треугольником. Упражнение выполняется одновременно двумя мячами (с остановкой и без остановки).

5. Удары по мячу в цель, изображенную на стенке, вдвоем. Игроки располагаются в 5—6 м друг от друга. Мяч, отскочив-

ший от стенки, можно остановить или выполнить удар без остановки.

6. Удар в ворота по летящему мячу. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площадки и выполняет удар по мячу, летящему из-за ворот, который набрасывает руками партнер. Удары выполнять из различных точек. Чтобы упростить выполнение удара, можно разрешить останавливать мяч.

7. Удар по мячу в ворота после подыгрыша мяча выполняется в парах. Игроки располагаются на расстоянии 8—10 м друг от друга. Игрок, стоящий сзади, набрасывает мяч игроку, находящемуся на линии штрафной площадки; тот, стоя боком к воротам, легким ударом внешней стороной стопы перебрасывает мяч через себя и, не дав ему упасть на землю, ударом подъемом отправляет в ворота.

8. Удар внутренней стороной стопы и остановка — перевод мяча грудью. Три игрока располагаются в колонну. Один из крайних игроков отправляет мяч на грудь игроку, стоящему в середине, тот грудью переводит мяч через себя и, поворачиваясь на 180°, не дав мячу упасть на землю, отправляет его внутренней стороной стопы третьему игроку.

9. Тренировка удара головой и ногой вдвоем. Игрок 1, находясь за линией штрафной площадки, набрасывает мяч игроку 2, стоящему сбоку и впереди от него в районе штрафной. Игрок 2 в прыжке наносит удар головой по мячу, направляя его на ход игроку 1, который догоняет мяч и ударом направляет его в ворота.

10. Остановка мяча с последующим ударом в ворота вдвоем. Игрок 1 сбоку-сзади набрасывает мяч игроку 2, который стоит спиной к воротам. Как только мяч коснется земли, игрок 2 останавливает мяч внешней стороной стопы или подъема, направляет его в сторону ворот, разворачивается и, догнав, бьет в ворота.

11. Игроки располагаются в районе штрафной площадки, один тренер располагается у боковой линии, а второй (или игрок) — в круге у центральной линии. Игрок с большой скоростью начинает движение вперед, тренер отправляет ему на ход мяч, игрок, догнав его (с остановкой или без остановки), правой ногой передает мяч обратно тренеру и продолжает движение по диагонали влево. Другой тренер (или игрок) направляет ему мяч, и игрок левой ногой передает его тренеру и возвращается в исходное положение.

Это же упражнение выполняется ударом головой.

**Обучение ударам по мячу головой и совершенствование в них.**

Вначале следует изучить удар лбом, а после этого удар боковой частью головы. Эти удары выполняются по подвешенному мячу, затем по мячу, подброшенному партнером. По мере овладения этими ударами надо переходить к изучению удара в прыжке по подвешенному мячу и наброшенному партнером или преподавателем, а далее к ударам, выполняемым с сопротивлением противника.

Расположение занимающихся при обучении ударом головой по мячу может быть различным: в парах, в треугольнике, в квадрате, в кругу.

При изучении удара внимание занимающихся следует сосредоточить на правильном положении туловища и головы, на слитном движении ног, туловища и заключительном движении головы. Основная ошибка при выполнении этого удара — несогласованные действия ног, туловища и головы. Чаще всего преждевременное разгибание ног опережает движение туловища и головы; в этих случаях занимающийся производит удар только движением головы, что не позволяет ему послать мяч сильно.

Работая с детьми и подростками, во избежание возможных травм следует при изучении ударов головой использовать облегченные мячи.

Для развития более тонкой координации движений и выработки точности удара головой следует включать в занятия упражнения с теннисными мячами.

Примерные упражнения:

1. Удар головой по подвешенному мячу без прыжка и в прыжке.

2. Удары головой по мячу, стоя у стенки.

3. Удары головой вдвоем, то уменьшая, то увеличивая расстояние друг от друга, не давая мячу упасть на землю.

4. 4—5 игроков располагаются по кругу и один в центре круга. Игрок, находящийся в центре, ударом головы направляет мяч поочередно всем игрокам.

5. 8—10 игроков располагаются зигзагообразно на расстоянии 8—10 м друг от друга и ударом головы передают мяч партнеру вначале без прыжка, затем в прыжке.

6. Удары головой в ворота (поточно в двух подгруппах). Два игрока с мячом располагаются сбоку от ворот, остальные в двух колоннах в затылок друг другу. Игрок, стоящий у ворот, набрасывает мяч вперед-вверх; игрок, стоящий в колонне, выбегает и ударом головы направляет мяч в ворота.

7. Удар головой в цель. В парах игрок 1 набрасывает мяч игроку 2, по бокам которого на земле обозначены круги. Игрок 2 пытается нанести удар головой так, чтобы направить мяч в обозначенный круг (удар выполняется без прыжка и в прыжке).

8. Игра ударами головой через волейбольную сетку между двумя командами по правилам волейбола (можно разрешить, чтобы мяч один раз коснулся земли).

Дальнейшее совершенствование ударов головой протекает в игровых упражнениях: «три на три», «пять на пять», игра через волейбольную сетку с различными заданиями и, наконец, в двухсторонней игре.

**Обучение ведению мяча и совершенствование в нем.** Начинать обучение этому приему рекомендуется с ведения мяча по

прямой на бегу, подталкивая мяч короткими ударами одной ногой или попеременно обеими ногами. Скорость бега при этом постепенно увеличивать.

По мере овладения ведением мяча по прямой надо переходить к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек. В дальнейшем расположение стоек и порядок обводки можно видоизменять.

Следующий этап — ведение мяча, преодолевая сопротивление противника. Вначале противник позволяет себя обводить, а затем все более активно стремится отобрать мяч у ведущего.

В заключение ведение и обводка совершенствуются в игровых упражнениях и двухсторонней игре.

Примерные упражнения:

1. Поочередное ведение мяча по прямой до обусловленного места и обратно.

2. Стоя в двух колоннах одна против другой на расстоянии 25 — 30 м, ведение мяча на расстоянии 15 — 20 м с последующей передачей мяча игроку противоположной колонны. Передав мяч, игрок перебегает на левый фланг противоположной колонны.

3. Ведение с передачей после поворота. Игрок, находящийся впереди колонны, ведет мяч до условного места, резко поворачивается, отправляет мяч следующему партнеру и бегом занимает место на левом фланге колонны.

4. Ведение мяча по кругу.

5. Ведение мяча между стойками, расставленными по прямой линии в 4 — 5 м одна от другой. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. Для усложнения уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их обводки, вводят дополнительные задания игрокам.

6. Эстафеты: а) встречная с ведением мяча; б) встречная с обводкой препятствий; в) эстафета с ведением мяча по кругу и др.

7. Произвольное ведение мяча в группах по 6 — 7 человек на ограниченном поле. Каждый игрок ведет мяч, не мешая действовать партнерам.

8. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, один на линии круга имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, проведя мяч метров 10 — 12, передает его в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в центре, без остановки отправляет ему мяч обратно. Приняв мяч, он снова ведет его 10 — 12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д.

Совершенствование в ведении мяча с обводкой противника следует проводить в таких игровых упражнениях, как два против трех, три против четырех, четыре против пяти и т. д. с различными заданиями. Например, игрок не имеет права передать мяч, не обведя одного, двух противников и т. д. Дальнейшее совершенствование в ведении осуществляется в игре.

**Обучение тактике игры и совершенствование в ней.** При обучении тактике игры и совершенствовании в ней рекомендуется такая последовательность:

1. Основы тактики изучаются в процессе обучения технике игры и совершенствования в ней, а также с помощью специально подобранных подвижных игр, которые особенно широко применяются в занятиях с детьми и юношами.

2. Изучение тактических положений (позиций) для отдельных линий и звеньев команды.

3. Разучивание игровых тактических комбинаций и комбинаций в отдельные моменты игры.

4. Освоение системы игры и ее вариантов.

Основы тактики, тактические положения и комбинации вначале изучаются без противника.

Тактические положения и комбинации усложняются введением «противника». При этом необходимо учесть, что если «противники» окажутся сильнее игроков, изучающих комбинации, то выполнение их будет затруднено, а игроки могут усомниться в пригодности такой комбинации.

Эти упражнения вначале следует проводить при количественном преимуществе игроков, проводящих комбинацию. Так, например, три против двух, четыре против трех, пять против четырех и т. д.

Дальнейшее совершенствование происходит при количественном равенстве или перевесе сопротивляющихся, что наиболее ярко проявляется в командной игре.

Обучение тактике игры и тренировку в ней можно проводить:

- а) посредством различных заданий и игровых упражнений;
- б) в двухсторонних и товарищеских играх;
- в) на теоретических занятиях.

Основная задача тактической подготовки игроков изолированно от игры — научить их тактически правильно мыслить и действовать в соответствии с общим тактическим планом команды и в зависимости от игровой обстановки. Тактическая подготовка этим методом проводится индивидуально и в группах.

Индивидуальная тактическая подготовка игроков преследует такие цели:

а) воспитать умение правильно решать вопрос о своем участии в развертывании той или иной тактической комбинации в игре;

б) развить умение быстро и правильно оценивать игровую обстановку на поле с целью применения наиболее целесообразных средств для обыгрывания противника;

в) научить правильно выбирать тактические средства в различных условиях игры (в сырую погоду, против сильного ветра, на поле уменьшенных размеров, против определенного противника и т. д.). Например, в сырую погоду игра преимущественно строится на средних и длинных передачах мяча, чаще применяется

ся передача в ноги партнеру. В игре против ветра применяются точные, короткие и средние передачи, а в игре по ветру — чаще средние и длинные передачи на свободное место и выбегающему вперед партнеру. Чтобы выбрать правильные тактические и технические средства в игре против определенного противника, надо знать его сильные и слабые стороны, индивидуальные способности отдельных игроков и систему игры команды;

г) научить применять в игре тактические комбинации;

д) ликвидировать неправильные тактические навыки.

Групповая тактическая подготовка включает в себя развитие сыгранности, взаимопонимания и взаимодействия 2—3 и более игроков. Ее лучше всего осуществлять в специальных игровых упражнениях и закреплять в игре.

Примерные упражнения:

1. Игровые упражнения (в кругу, квадрате, прямоугольнике различных размеров) трое против двоих, четверо против троих, четверо против двоих, пятеро против четверых и др. С помощью этих упражнений совершенствуются умения в выборе места, организации защиты против численно превосходящего противника, развивается взаимопонимание между игроками. Размеры круга, квадрата, прямоугольника увеличиваются в зависимости от количества участвующих в упражнении.

2. Игровое упражнение в квадрате  $30 \times 30$  м. Пять-шесть игроков размещаются произвольно и, находясь в постоянном движении, передают мяч своим партнерам в самых неожиданных направлениях. С помощью этого упражнения развивается взаимопонимание и согласованность между игроками.

3. Игра в футбол с малыми воротами: трое против трех, четверо против четверых и т. д. Лучше эту игру проводить вдоль поля, ворота устанавливать не на лицевых линиях, а в 15—20 м от них. Разрешается играть за воротами, чтобы можно было забивать голы с обеих сторон ворот. Команды необходимо составлять определенными звеньями.

4. Игра в футбол  $7 \times 7$ ,  $8 \times 8$  с малыми воротами, установленными на линии штрафной площадки. Разрешается вести игру за воротами.

5. Игра в футбол  $6 \times 6$  на одной половине поля: четверо нападающих и два полузащитника стремятся забить гол в ворота, защищаемые вратарем. За взятие ворот дается 3 или 4 очка. Они играют против 4 защитников и двух полузащитников, которые стремятся подвести мяч к центральной линии и не дальше чем с расстояния в 1 м (в любом месте) перебить мяч через центральную линию, за что дается 1 очко.

6. То же самое, но защитники и полузащитники забивают мяч в малые ворота, установленные на центральной линии. Счет голов ведется, как в обычной игре.

7. То же самое, но защитники и полузащитники, отобрав мяч у нападающих, стремятся отправить мяч в обозначенные два или



три квадрата, начерченные в 15—20 м за центральной линией.

8. Игра на всем поле, где на расстоянии 15 м вдоль центральной линии по обе ее стороны чертятся или прокладываются лентой линии. Пространство, заключенное между этими линиями, можно проходить только передав мяч игроку, находящемуся вне пределов этой зоны, или дальнему игроку, находящемуся в этой зоне. Вести мяч в этой зоне не разрешается.

9. Игра пять на пять, шесть на шесть и т. д. в четверо ворот. На ограниченном участке поля устанавливаются четверо маленьких ворот. Команды стремятся защитить свои двое ворот и забить мяч в двое ворот противника.

Описанные выше специальные задания и игровые упражнения на площадке различных размеров, на различных участках поля и с ограниченным количеством занимающихся способствуют совершенствованию отдельных тактических комбинаций и тактического умения игроков.

Игроки должны знать как можно больше тактических комбинаций, но трудно рассчитывать на успех в игре, применяя только заученные ранее комбинации. Умение выбрать в ходе игры наиболее выгодную тактическую комбинацию, уметь ее вовремя изменить в зависимости от сложившейся обстановки, творчески создавать в игре все новые и новые комбинации — главное в игре. Игроки, умело и творчески создающие тактические комбинации, добиваются более успешных результатов в игре.

Одновременно с разучиванием и тренировкой отдельных тактических комбинаций и совершенствованием тактического умения игроков создаются и осваиваются варианты выполнения так называемых стандартных положений: начальный удар, штрафные, угловые, свободные удары в защите и нападении, а также вбрасывание мяча.

**Тактическая подготовка в двусторонней игре.** Двусторонние игры — основное средство тактической подготовки. В этих играх проверяется разносторонняя подготовленность игроков, полученная ими в предшествующий период; устраняются имеющиеся недочеты; продолжается дальнейшее совершенствование усвоенного; испытываются новые тактические варианты игры против определенного противника; пробуются силы новых игроков на различных местах. В двусторонних играх постепенно складывается определенный стиль игры команды.

В проведении двусторонней игры необходимо соблюдать определенную последовательность:

а) до начала игры на специальном макете дать указания отдельному игроку, звену, линии и команде в целом;

б) в ходе игры указать на ошибки и правильные моменты, выполненные игроками;

в) после игры произвести теоретический разбор игры, анализ допущенных ошибок и положительных моментов при активном участии игроков.

При проведении двухсторонней игры преподаватель-тренер поручает судейство своему помощнику или одному из занимающихся, имеющему необходимый опыт, а сам во время игры находится в таком месте, откуда хорошо видна игра, и дает необходимые указания игрокам через рупор или микрофон. Тренировать следует не всех игроков сразу, а отдельно звеньями и линиями. Находясь в зоне действия тренируемого звена или линии, преподаватель, делая указания, помогает игрокам правильно выполнить задание. Игра останавливается лишь в тех случаях, когда нужно сделать общие указания игрокам или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки в игре снижают темп игры, а тем самым и интерес к ней занимающихся.

В тренировочных занятиях по тактике необходимо развивать способности к комбинационным действиям, воспитывать творческую инициативу игроков, игровую дисциплину, решительность, настойчивость, самообладание и внимание.

### ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Занятия футболом с детьми целесообразно начинать с 9-летнего возраста. При этом нужно исходить из следующих общих положений:

1. Подбирать средства и методы необходимо с учетом общих закономерностей развития детского организма, отличающегося повышенной пластичностью нервной системы и легкой ранимостью. Следует помнить, что дети не являются копией взрослых. Копируя взрослых, они не развивают в достаточной мере своих двигательных возможностей.

2. Задачи физической подготовки детей младшего и среднего школьного возраста успешно решаются с помощью упражнений скоростно-силового характера, а также в играх и игровых упражнениях, в выполнении которых участвуют все основные мышечные группы.

3. В процессе обучения детей и юношей необходимо добиваться высокого уровня развития скоростно-силовых качеств. Исследованиями установлено, что уровень развития скоростно-силовых качеств достигает максимума к 18 годам. Наиболее интенсивное развитие этих качеств происходит в 14—15-летнем возрасте.

4. Тренеры не должны стремиться возможно быстрее научить детей играть в футбол в ущерб высокой всесторонней физической подготовке. К сожалению, часто они заботятся не о подготовке игроков, а о тренировке команды, которая бы приносила больше очков в соревнованиях. В то же время не следует чрезмерно увлекаться общей физической подготовкой, так как это отрицательно скажется на спортивных достижениях.

5. Необходимо широко использовать стремление детей показать себя с наилучшей стороны. Эту черту детского характера надо развивать с помощью соревнований по нормативам физиче-

ской и специальной подготовки. Проводить такие соревнования желательно не реже 3—4 раз за лето.

6. Дети не склонны к продолжительной и однообразной работе, они стремятся к веселым, эмоционально насыщенным играм. В связи с этим рекомендуется в занятия меньше включать стандартных разминок, монотонных технических упражнений, упражнений в «квадрате» и др.

7. Исходя из рационального соотношения объемов различных сторон подготовки юных футболистов в годичном цикле, необходимо уточнять круг применяемых средств, а главное, их удельный вес и трудность по мере роста подготовленности занимающихся.

В современном футболе многолетняя подготовка юных футболистов условно делится на 3 этапа:

I этап — начальное обучение (9—12 лет). Главные задачи этого этапа: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие и обучение основам техники и тактики игры.

В. В. Варюшин в своей диссертации, посвященной исследованию особенностей занятий футболом с учащимися 9—12 лет в урочное и секционное время, начальное обучение делит на два периода. Первый период (9—10 лет) — обучение основам техники футбола и овладение коллективными действиями в игре. Второй период (11—12 лет) — изучение более широкого круга технических приемов и обучение тактике игры.

В план первого года обучения (9—10 лет) рекомендуется включать восемь технических приемов: удар по мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, ведение мяча внешней частью подъема, жонглирование, остановка мяча внутренней стороной стопы, средней частью подъема, грудью. Удары головой занимающиеся выполняют волейбольным или резиновым, слабонакачанным мячом.

В одном занятии нельзя изучать больше двух новых технических приемов. В занятия с 9—10-летними мальчиками целесообразно 60% времени отводить на общую физическую и 40% на техническую подготовку, а с мальчиками 11—12 лет — 50% на физическую и 50% на техническую подготовку.

Для 9—10-летних мальчиков из 60% времени, отводимого на физическую подготовку, необходимо 20% времени выделить на скоростно-силовые упражнения и 40% — на игры и игровые упражнения из других видов спорта, а для мальчиков 11—12 лет — из 50% времени на физическую подготовку соответственно 20 и 30%.

Занятия футболом с 9—10-летними мальчиками рекомендуется проводить четыре раза в неделю: 2 занятия в урочное время по расписанию (по 45 мин.) и 2 секционных занятия (по 90 мин.). С 11—12-летними школьниками можно заниматься четыре раза в неделю по 90 мин.

Внутришкольные соревнования целесообразно проводить на площадке размером 55×25 м; 60×40. Продолжительность игры —

два периода по 15 мин. с перерывом 10 мин. для 9—10-летних и два тайма по 20 мин. с перерывом 10 мин. для мальчиков 11—12 лет.

II этап (13—15 лет) — дальнейшее изучение техники и тактики игры. Главные задачи этапа: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, дальнейшее изучение техники и тактики игры, совершенствование в индивидуальной и коллективной технике и тактике, ознакомление с основами теории игры в футбол.

На этом этапе большое внимание уделяется развитию быстроты движений у мальчиков 13—14 лет, а у 15-летних — развитию скоростно-силовых качеств.

В подготовительном периоде занятия проводятся 3—4 раза в неделю, в соревновательном (включая соревнование) — 4—5 раз. Продолжительность занятий от 1 до 1,5 часа по физической подготовке и от 1,5 до 2 час. комплексное или по технике и тактике.

Соревнования в году планируются следующим образом: для детей 13—14 лет — 15—18 игр; для детей 15 лет — 18 игр на первенство города, района, области, 2<sup>1</sup>—3 игры кубковые и товарищеские и 2—3 игры контрольные в конце подготовительного периода.

III этап (16—18 лет) посвящается специальной подготовке, повышению уровня общей и специальной физической подготовки, совершенствованию в технике и тактике игры, систематическому участию в соревнованиях, выполнению разрядных требований, расширению знаний юных футболистов в области теории.

Большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств, а также упражнениям, направленным на развитие силы и выносливости. В подготовительном периоде для юношей 16—17 лет проводятся 3—4 занятия в неделю и 5 занятий (включая соревнование) в соревновательном периоде, а для юношей 18 лет — 4 занятия в подготовительном периоде и 5 — в соревновательном (включая соревнование). Для юношей 16—17 лет в подготовительном периоде занятия по физической подготовке продолжаются 1,5—2 часа, а комплексные занятия или занятия по технике и тактике — 2—2,5 часа; в соревновательном периоде занятия по физической подготовке проводятся 1—1,5 часа, а комплексные занятия или по технике и тактике — 2—2,5 часа. Для юношей 18 лет занятия по физической подготовке продолжаются 1—2 часа, а комплексные или по технической, тактической подготовке — 2—2,5 часа. Количество соревнований в году: 18 игр на первенство города, района, области, 4—5 кубковых и товарищеских встреч, 2—3 контрольные игры в конце подготовительного периода. Кроме того, 17—18-летние юноши могут участвовать во всеююзных юношеских соревнованиях.

## ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ

СУЩНОСТЬ ИГРЫ И КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ  
О ЕЕ РАЗВИТИИ

Хоккей — командная спортивная игра. Она проводится на ледяной площадке размером 61 × 30 м, прямоугольной формы с закругленными углами. Вся площадка огорожена деревянными бортами высотой 122 см.

Игроки, передвигаясь по льду на коньках, стремятся клюшкой забросить шайбу в ворота противника и защитить свои ворота от поражения.

Игра продолжается 60 мин. «чистого» времени (3 периода по 20 мин. с перерывами по 10 мин. между периодами). Непосредственно в игре участвуют 6 игроков: вратарь, два защитника и три нападающих (в некоторых случаях команда играет без вратаря).

Высокий темп современной игры и частая смена игровых ситуаций создают большую нагрузку, поэтому игроки (как правило) заменяются через 1—2 мин.

Систематические занятия хоккеем способствуют воспитанию мужественных, смелых, волевых спортсменов. Интенсивные движения на свежем воздухе укрепляют здоровье хоккеистов и в сочетании с занятиями другими видами спорта позволяют успешно решать задачи физического воспитания.

Появление игры в хоккей с шайбой относится к 1867 г.\* В этом году солдаты британской стрелковой бригады завезли игру в Канаду. Зимой 1879—1880 гг. в Монреале студенты университета разработали первые правила хоккея, а через 10 лет в Торонто была организована первая хоккейная ассоциация.

Хорошие климатические условия и увлекательный характер игры способствовали широкой популяризации хоккея, а огромные кассовые сборы быстро привели к развитию профессионализма. Уже в 1908 г. появляются первые профессиональные команды Канады. Бизнес, как основа многих видов буржуазного спорта, способствовал распространению игры в Америке и других странах.

В Англию хоккей вернулся в конце XIX в., а в скором времени появился во Франции, Швеции и других европейских странах как вполне оформившаяся спортивная игра, получившая название «канадский хоккей».

\* Спортивные игры, под ред. П. Т. Кашуро. ФизС, 1938, стр. 80.

Начало XX в. ознаменовалось бурным ростом хоккейных ассоциаций в Англии, Германии, Бельгии и других европейских странах. Встречи европейских команд с канадцами всегда заканчивались победой канадцев.

Несмотря на поражения, интерес европейцев к хоккею не снижался, и в 1910 г. был проведен первый чемпионат Европы. Победителем континента стала команда Англии.

В 1920 г. хоккей с шайбой был включен в программу Олимпийских игр. Канадцы и американцы подтвердили свою славу сильнейших и заняли соответственно два первых места.

В дальнейшем первенство мира и первенство Европы по хоккею с шайбой проводились регулярно.

Первые попытки освоить канадский хоккей (который в СССР получил название хоккея с шайбой) были предприняты в 1932 г. В 1939 г. были опубликованы первые материалы по хоккею с шайбой в учебнике «Спортивные игры» под ред. М. С. Козлова. Однако соревнования по этому виду хоккея начали проводиться только в конце 1946 г.

В борьбе за звание чемпиона страны участвовало 12 команд от 8 городов. Звание чемпиона страны 1946—1947 гг. по хоккею с шайбой завоевала московская команда «Динамо». Проведенные состязания показали, что ни один новый вид спорта не осваивался так быстро, как хоккей с шайбой. Это объясняется тем, что целая плеяда хоккеистов, воспитанная на лучших традициях хоккея с мячом, принесла в хоккей с шайбой все лучшее, что годами накапливалось в отечественном хоккее с мячом.

В хоккей с шайбой перешел цвет русского хоккея: А. Тарасов, А. Виноградов, В. Бобров, В. Трофимов, В. Блинков, В. Никоноров, З. Зикмунд, И. Новиков, Е. Бабич, Б. Соколов, А. Чернышев, Вик. и Вл. Федоровы и др.

В 1948 г. была проведена первая международная встреча с командой ЛТЦ (Чехословакии). Советские хоккеисты показали высокое спортивное мастерство.

Сезон 1950—1951 гг. ознаменовался тем, что Всесоюзный комитет по физической культуре и спорту учредил Кубок СССР по хоккею. В этом сезоне его оспаривали 22 команды. В финале встретились московские команды ВВС и «Крылья Советов». Победили профсоюзные хоккеисты со счетом 4 : 3.

О популяризации Кубка СССР по хоккею говорит, например, такая цифра: в предварительных играх на кубок в 1956 г. участвовало более 1000 команд. От сезона к сезону число хоккейных команд растет. Хоккей становится массовым видом спорта, им занимаются в вузах, детских спортивных школах и др.

Советские хоккеисты регулярно стали участвовать в международных встречах, количество которых ежегодно росло (в 1948 г. их было 3, в 1951 — 12, в 1953 — 26, в 1955 — 41). В 1954 г. наши хоккеисты впервые приняли участие в 21-м чемпионате мира. Они доказали превосходство советской школы хоккея над зару-

бежными, выиграв первенство Европы и мира. Особенно следует отметить победу советских хоккеистов над многократным чемпионом мира командой Канады со счетом 7:2. С этого года наша команда ежегодно участвовала в первенствах Европы и мира и 11 раз выходила победителем.

В 1969 г. очередной чемпионат мира также закончился победой советских хоккеистов. Они стали семикратными чемпионами мира. В 1956, 1964, 1968 гг. сборная команда СССР была лучшей на Олимпийских играх.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

Приемы, применяемые в хоккее, можно разделить на две группы: передвижение на коньках, владение клюшкой и шайбой.

### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОНЬКАХ

Не умея свободно, быстро и технически правильно бегать на коньках, невозможно хорошо играть в хоккей. Хоккеист очень часто применяет разнообразные остановки, торможения, повороты и прыжки.

Положения ног и туловища хоккеиста и конькобежца-спринтера различны. Хоккеист, которому необходимо хорошо видеть окружающую обстановку, как правило, держит голову прямо или с небольшим наклоном вперед, чтобы контролировать шайбу или следить за ходом игры. Во время движения туловище хоккеиста всегда наклонено вперед. Степень наклона зависит от скорости движения, способа ведения шайбы и индивидуальных особенностей игрока.

Основные способы бега на коньках при игре в хоккей следующие:

- а) бег коротким (ударным) шагом;
- б) бег длинным (скользящим) шагом;
- в) бег перебежкой и с отталкиванием одной ногой;
- г) бег спиной вперед.

**Бег коротким (ударным) шагом** обычно применяется в тех случаях, когда игроку нужно быстро набрать максимальную скорость в движении и с места. При беге коротким шагом, особенно в начальной фазе, туловище наклоняется вперед несколько больше, чем обычно, чтобы вывести центр тяжести вперед и улучшить условия для движений ног.

Ноги хоккеиста значительно согнуты, носок в момент толчка развернут до 60—70° по отношению к направлению движения. Поочередно отталкиваясь внутренней стороной лезвий коньков, игрок продвигается вперед.



Рис. 1. Бег коротким ударным шагом (первый способ)

В момент скольжения на правой ноге туловище наклоняется вправо-вперед, центр тяжести смещается в сторону опорной ноги, которая сгибается в коленном суставе примерно до прямого угла. Левая нога, согнутая в колене, подносится к правой и ставится на лед. Затем за счет выпрямления правой ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах производится отталкивание ото льда под углом вперед-влево, центр тяжести переносится на левую ногу и т. д. Толчок выполняется ребром конька. Во время движения руки вместе с клюшкой отводятся в сторону опорной ноги (рис. 1, 2).

Для бега на коньках коротким шагом характерно частое отталкивание ногами, неполное разгибание ног и короткий момент скольжения.

**Бег длинным (скользящим) шагом** позволяет передвигаться по льду с меньшей физической нагрузкой, чем коротким шагом.

Бег длинным шагом характеризуется продолжительным скольжением на одном коньке, плавным перемещением центра тяжести к опорной ноге. Толчок производится плавно, опорная нога почти полностью разгибается. После толчка нога отделяется ото льда, плавно выносится к другой ноге (скользящей) и ставится впереди нее под углом  $20-30^\circ$  к направлению движения (рис. 3).

Большая скорость в беге длинным шагом достигается за счет силы толчка и максимального использования скольжения. Удлинение шага и сколь-

жение по инерции позволяет несколько расслабить мышцы ног и создать условия для отдыха.

**Бег перебежкой** применяется при изменении направления движения и отличается от бега по прямой наклоном туловища вперед и в сторону поворота, а также скрещиванием ног во время скольжения и толчка. Хоккеист, выполняя поворот направо, ставит левую ногу впереди правой скрестно и отталкивается внешней стороной лезвия правого конька. Скольжение происходит на внутренней стороне лезвия левого конька и на внешней





Рис. 2. Бег коротким ударным шагом  
(второй способ)

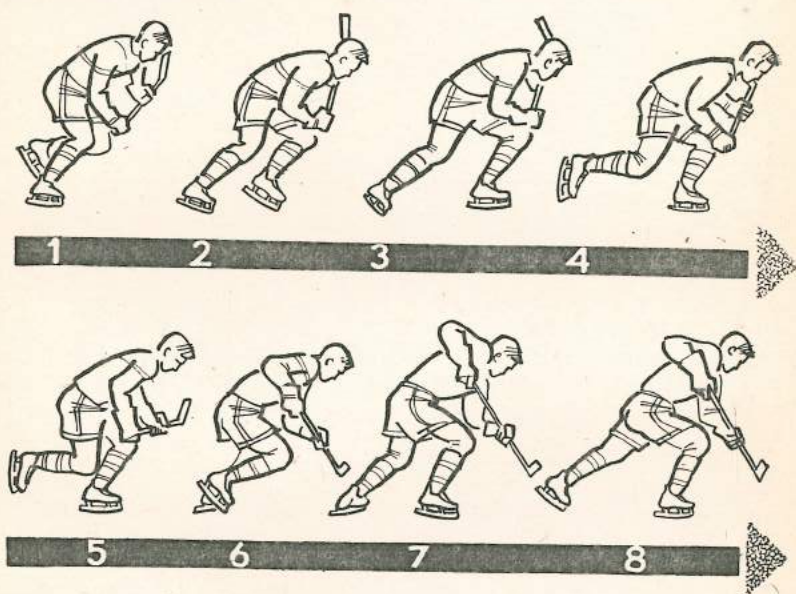


Рис. 3. Бег длинным (скользящим) шагом

стороне правого. Таким образом, возникает фаза двойной опоры при скрещенных ногах.

Игрок, резко выпрямляя правую ногу, отталкивается ею, затем скользит на левой ноге, правую ногу выносит вперед и повторяет цикл движений (рис. 4).

Так создается поступательное движение по дуге и, несмотря на сложные условия движений ног, достигается большая скорость передвижения. Многие хоккеисты довольно быстро передвигаются перебежкой вперед, чередуя перебежку влево и вправо.

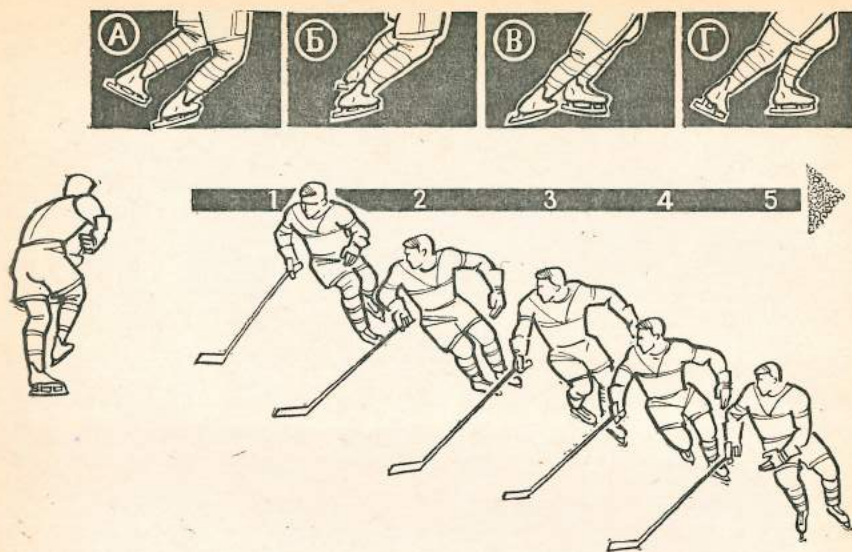


Рис. 4. Бег с изменением направления (перебежка)

При более простом способе бега по дуге игрок отталкивается одной ногой и скользит на другой, не скрещивая ног.

**Бег спиной вперед.** При беге спиной вперед туловище слегка наклонено, ноги, согнутые в коленных суставах, ставятся на ширину плеч. Хоккеист, выпрямляя правую ногу и поворачивая ступню пяткой наружу, резко разгибает ее в голеностопном суставе, отталкивается ото льда внутренней стороной лезвия конька и заканчивает толчок носковой частью (рис. 5).

В результате толчка хоккеист разворачивается вправо. После толчка правая нога свободно скользит, несколько отставая от левой, причем сохраняется параллельное расположение коньков. Затем толчок выполняется левой ногой. Хоккеист поворачивается налево и продолжает скольжение спиной вперед и т. д.

При этом способе ноги, как правило, не отрываются ото льда, что позволяет хоккеисту сохранять лучшую устойчивость. Скорость движения зависит от частоты толчков и резкости разгибания ног.

Другая разновидность перебежки выполняется из того же исходного положения, что и перебежка первым способом. Начав движение спиной вперед, игрок отталкивается внешней стороной лезвия правого конька, одновременно переносит левую ногу скрестно перед правой и скользит по ней. Правую ногу после толчка он выносит вправо и ставит на внутреннюю часть лезвия конька. Далее игрок отталкивается внешней стороной лезвия ле-

вого конька, скрестно переносит правую ногу и скользит на ней до выноса левой ноги влево для толчка и т. д.

**Торможение, остановки и повороты.** В процессе игры приходится не только передвигаться на коньках, но и внезапно останавливаться, выполнять повороты и торможения. Наиболее простой способ торможения и остановки — «полуплугом». В этом случае одна нога ставится под углом к другой, носок поворачивается внутрь. Больше распространено торможение на параллельных коньках. Применяя этот способ, хоккеист может остановиться или, притормозив, изменить направление движения. Для выполнения полной остановки он на ходу делает резкий поворот налево или направо, поворачиваясь боком к направлению движения. При этом он сгибает ноги, ставит коньки параллельно, а туловище отклоняет в противоположную сторону от направления движения. Наклоном туловища можно регулировать степень торможения.

Повороты в игре выполняются путем переноса тяжести тела на соответствующую ногу при разнообразных способах торможения и перебежкой.

### ВЛАДЕНИЕ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ

Владение клюшкой и шайбой состоит в умении правильно выполнять и применять следующие игровые приемы: ведение и остановку шайбы, броски, удары и финты, силовые приемы и отбор шайбы. Важное значение для выполнения различных игровых приемов имеют держание клюшки, исходное положение игрока, наблюдение за шайбой и обстановкой на поле.

Держание клюшки имеет важное значение для правильного выполнения приема. Клюшку следует держать двумя руками: одной рукой хватом сверху за конец рукоятки, другой хватом снизу на расстоянии 40—50 см от конца рукоятки. В отдельных случаях при ударах и остановках шайбы применяется широкий хват (80—90 см).

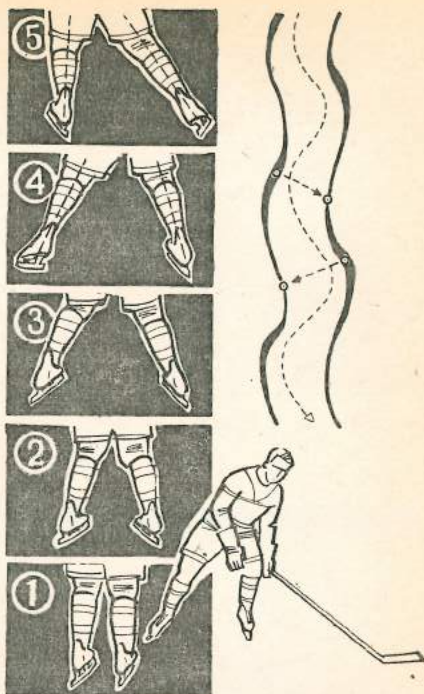


Рис. 5. Бег спиной вперед

На последнем чемпионате мира по хоккею игроки очень часто держали клюшку широким хватом в борьбе за шайбу с противником при вбрасывании и других моментах. Это объясняется более «жесточкой» борьбой за шайбу, во время которой надо крепко держать клюшку.

Как показали наблюдения, 70—80% игроков в хоккее держат клюшку правой рукой за конец рукоятки. Поэтому держание



Рис. 6. Исходное положение игрока

клюшки правой рукой считается основным, а левой рукой — исключением. Менять положение рук при выполнении бросков и ударов слева и справа не рекомендуется. Очень важно, чтобы нижняя плоскость крючка клюшки постоянно соприкасалась с поверхностью льда. Это достигается изменением степени сгибания правой руки (основной хват) и перемещением левой руки по рукоятке клюшки.

Если шайба находится далеко от игрока, то он выпрямляет правую руку, а левую руку перемещает ближе к правой. Если же шайба находится вблизи от игрока, то он сильно сгибает правую руку, а левую опускает вниз ближе к крюку.

При выполнении игровых приемов игрок находится в устойчивом положении, из которого удобно действовать и наблюдать за шайбой и игровой обстановкой (рис. 6).

**Ведение шайбы** — это сочетание бега на коньках с одновременным передвижением шайбы клюшкой по льду.

Команда затрачивает около 60% игрового времени только на ведение шайбы, причем с ростом мастерства команды удельный вес этого процесса увеличивается.

Ведению шайбы принадлежит большая роль в решении тактических задач.

В игре применяются различные способы ведения шайбы: с перекалыванием клюшки, толчками, без отрыва клюшки от шайбы, клюшкой и коньком.

Ведение шайбы с перекалыванием клюшки игрок выполняет, передвигая шайбу впереди себя зигзагообразно, вперед и в стороны, ограничивая клюшкой боковые отклонения. Для этого шайба сопровождается клюшкой то с одной, то с другой стороны, а крюк не соприкасается с шайбой только в момент перекалывания клюшки с одной стороны на другую.

Характерной особенностью ведения шайбы с перекалыванием клюшки является симметричность и синхронность движений

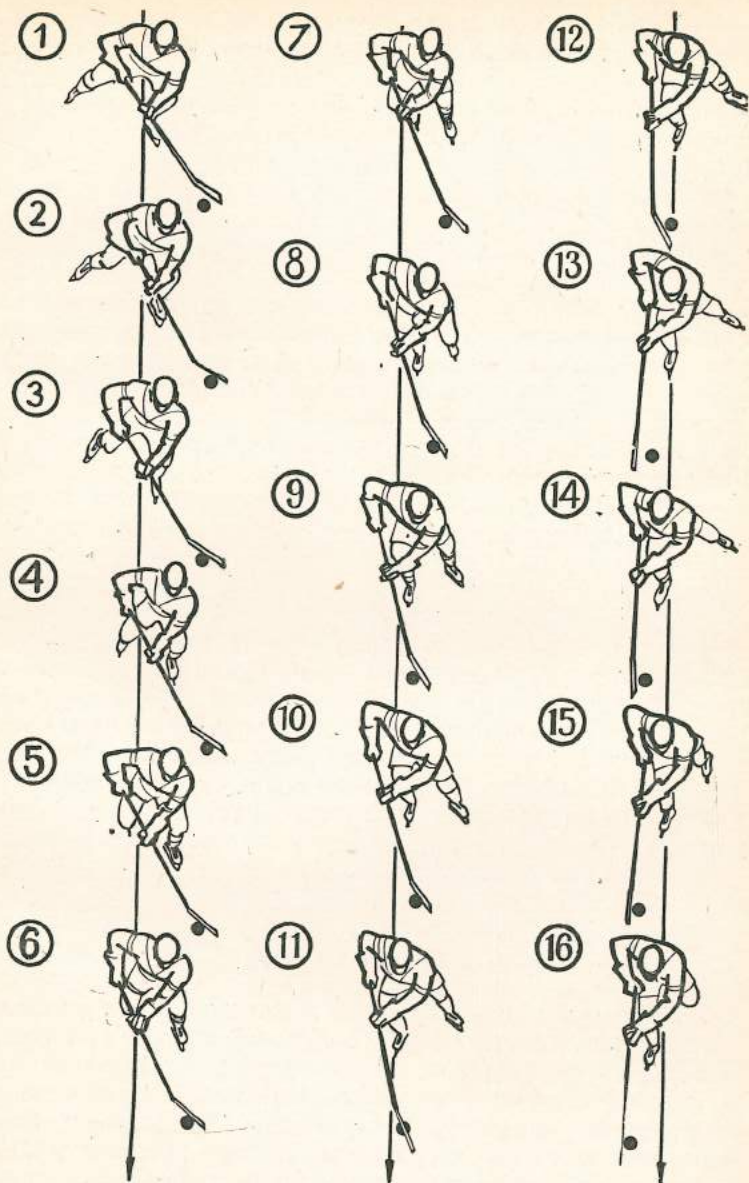


Рис. 7. Ведение шайбы с перекладыванием клюшки

ног и рук. Симметричность движения ног достигается тем, что хоккеист, перенося центр тяжести с одной ноги на другую, одновременно заканчивает сопровождение шайбы клюшкой с одной стороны и перекладывает ее на другую, стараясь направить шайбу вперед, в сторону опорной (скользящей) ноги.

На кинограмме показан один цикл движения: хоккеист, скользя на левой ноге, переводит шайбу вправо, затем переходит на правую ногу и переводит шайбу влево (рис. 7). При этом туловище игрока наклонено несколько вперед, голова приподнята настолько, чтобы, не меняя положения, видеть поле впереди себя и контролировать шайбу, ноги согнуты, крюк клюшки всей плоскостью прилегает ко льду.

При увеличении скорости движения хоккеист несколько выдвигает шайбу вперед, частично выпрямляя руки, сокращая расстояние между ними, увеличивая наклон туловища и повышая посадку. Ведение шайбы с перекладыванием — основной способ, позволяющий игроку передвигаться с большой скоростью в различных направлениях, легко переключаясь на выполнение броска или передачи шайбы.

Ведение шайбы с перекладыванием клюшки можно выполнять в темпе шагов, посылая шайбу под каждый шаг в сторону движения толчковой ноги и чаще (под один шаг делается два-три перекладывания клюшки и больше). Некоторые авторы эту разновидность ведения называют «рубка шайбы».

Ведение шайбы толчками клюшки состоит в том, что хоккеист, двигаясь на коньках, несильными толчками посылает шайбу вперед на 1—2 м в направлении передвижения, а затем догоняет ее и повторяет то же действие. Этот способ ведения меньше связывает хоккеиста с шайбой и позволяет ему быстрее передвигаться. Однако, если шайба после толчка уходит на значительное расстояние, теряется непосредственный контроль за нею, и шайба может быть перехвачена противником. Этим способом ведения пользуются редко. Все же ведение шайбы толчками должно остаться в арсенале технических средств игрока, ибо отдельные быстрые прорывы по центру или по краю площадки с отскоками шайбы от борта приносят положительные результаты.

Ведение шайбы без отрыва клюшки имеет несколько разновидностей. Часто ведение без отрыва клюшки от шайбы производится сбоку или с некоторым выносом шайбы назад, причем игрок держит клюшку одной или двумя руками.

При ведении шайбы двумя руками сбоку (рис. 8) хоккеист держит клюшку в стороне. Такое положение рук затрудняет движение хоккеиста при беге. Однако этот недостаток компенсируется выгодным положением игрока, позволяющим надежно защищать шайбу и выполнить последующий бросок.

При ведении шайбы одной рукой игрок может удалить шайбу от противника на значительное расстояние. Он держит клюшку

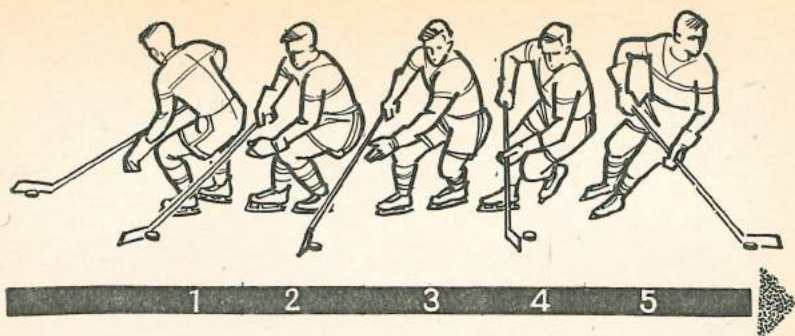


Рис. 8. Ведение без отрыва клюшки от шайбы

одной рукой, вытянутой в сторону-назад; крюк клюшки нижним краем скользит по льду и немного накрывает шайбу. Свободная рука помогает бегу на коньках. Пользоваться этим способом ведения шайбы целесообразно при движении по дуге.

Ведения шайбы клюшкой и коньком выполняются чуть приподнятой ногой (не выше толщины шайбы), чаще внутренней стороной лезвия и слегка развернутым носком.

В игре участники, как правило, стремятся вести шайбу клюшкой. Когда шайбу принять на клюшку неудобно и в тех случаях, когда она попадает в ноги, игрок ударяет ее коньком, посылая себе на клюшку или близко стоящему партнеру.

**Броски шайбы** клюшкой выполняются со скольжением по льду и лётом по воздуху, с места и в движении. При этом шайбу можно послать с вращением и без вращение.

Вращение шайбы создается дополнительным движением клюшки в момент подъема шайбы со льда, в результате которого она прокатывается по крюку. При бросках по льду вращение шайбы начинается с момента подтягивания клюшки на себя или поворота крюка в сторону броска.

Броски по воздуху применяются при атаке, когда необходимо неожиданно, сильно и точно послать шайбу в менее защищенную часть ворот или передать шайбу партнеру, затруднив ее перехват противником. Высота подъема и дальность полета шайбы зависят от приложенных усилий и их направления.

Броски шайбы производятся слева и справа. При броске слева игрок держит клюшку правой рукой за конец рукоятки (тот, кто держит клюшку за конец рукоятки левой рукой, этот бросок выполняет с правой стороны, но название броска не изменяется). Левая рука находится ниже, действует как подвижная опора для рычага или служит активной силой, толкающей клюшку и шайбу вперед.

При броске справа левая рука действует тоже в направлении броска, но тянет клюшку, а следовательно, и шайбу вперед.

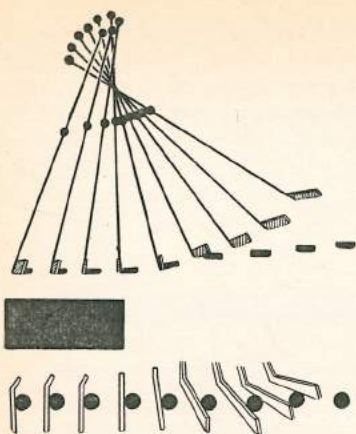


Рис. 9. Схематичное изображение работы рук и движения клюшки при броске шайбы

- в) бросок шайбы справа без поворота крюка;
- г) бросок шайбы справа с поворотом крюка.

Все остальные разновидности бросков входят в одну из групп данной классификации.

Бросок шайбы слева без поворота крюка выполняется из стойки на слегка согнутых ногах, поставленных на ширину плеч в полоборота к цели (вперед правое плечо). Шайба находится перед игроком на линии левой ноги на расстоянии, равном примерно  $\frac{2}{3}$  длины клюшки и свободно вытянутой левой руки (рис. 10).

Правая рука с приподнятым локтем держит клюшку за конец. Клюшка соприкасается с шайбой серединой крюка или несколько ближе к пятке. Движение начинается одновременно с поворотом туловища направо и небольшим наклоном вперед, при этом к цели поворачивается и правая нога. Переноса центр тяжести на вперед стоящую ногу, игрок выпрямляет левую ногу и скользит на правой.

В начале броска клюшка движется срав-

Несмотря на различный характер работы рук, при бросках слева и справа общим является то, что клюшка используется как рычаг первого рода. В бросках этот рычаг используется весьма эффективно (отношение длины плеч примерно  $1:3$ ;  $\frac{1}{3}$  длины клюшки между кистями и  $\frac{2}{3}$  свободного нижнего конца). Подобное соотношение облегчает наращивание скорости перемещения крюка, необходимой при подъеме и бросках шайбы (рис. 9).

Все способы бросков шайбы можно подразделить на четыре основные группы:

- а) бросок шайбы слева без поворота крюка;
- б) бросок шайбы слева с поворотом крюка;

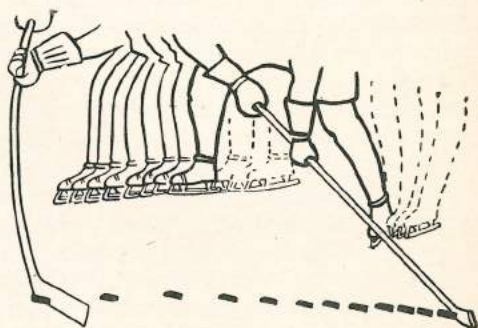


Рис. 10. Бросок шайбы слева без поворота крюка



нительно медленно, а затем скорость нарастает. Ускорение происходит за счет резкого движения прямой левой руки вперед, правая в это время слегка притормаживает верхний конец клюшки, тем самым создается неравномерное движение концов клюшки: нижний конец (крюк) из-за разности длины плеч движется быстрее верхнего, что способствует наращиванию скорости, необходимой при подъеме шайбы.

Если в начале броска (в исходном положении) скорость шайбы равна нулю, то к концу броска (в начале свободного полета шайбы) скорость движения шайбы возрастет до 30—40 м/сек.

Очень важно при подъеме шайбы со льда на клюшку правильно подвести и продвинуть нижний край крюка под шайбу. Необходимо, чтобы точка соприкосновения (приложения силы) находилась ниже центра тяжести шайбы.

Аналогичный бросок шайбы можно выполнить и без предварительного замаха, за счет быстрого сообщения необходимой скорости шайбе. На рис. 11 схематично показано положение шайбы в отдельные моменты броска.

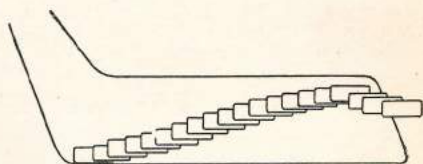


Рис. 11. Положение шайбы в отдельные моменты броска

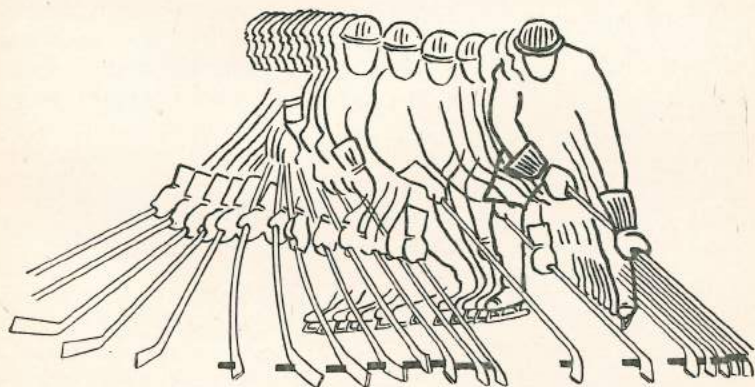


Рис. 12. Бросок слева с поворотом крюка

Бросок шайбы слева с поворотом крюка считается основным, им пользуется большинство хоккеистов в различных игровых ситуациях.

Движение хоккеиста при броске складывается из трех фаз: а) предварительного замаха, б) движения клюшки с шайбой, с

прокатом последней по крюку, в) поворота крюка в сторону броска.

В процессе выполнения броска крюк клюшки соответственно фазам занимает различное положение и различными точками соприкасается с шайбой.

Бросок слева на месте в основном выполняется за счет движения рук и небольшого поворота верхней части туловища к цели (рис. 12). Бросок можно усилить также перемещением веса

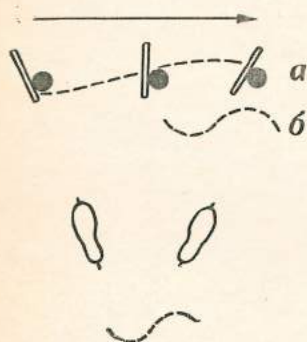


Рис. 13. Схема движения крюка при различных замахах

тела на правую ногу в последней фазе. При броске шайбы слева с поворотом крюка игрок стоит вполоборота или правым боком к цели. Такое положение позволяет дальше вынести шайбу влево и предварительно сделать так называемый длинный замах. Если проследить за движением крюка клюшки в ходе выполнения броска, то можно заметить, что он движется по линии, похожей на знак ~ (рис. 13). В первой фазе (замах) игрок, сгибая руки, несколько подтягивает шайбу к себе, а в третьей (заключительной) фазе, когда шайба пройдет среднюю линию тела, он постепенно выпрямляет руки.

Такой путь крюка с шайбой (пунктирная линия *a*) непостоянен, он зависит от силы броска. Если нужно бросить шайбу на большее расстояние, то увеличивается время воздействия на шайбу за счет удлинения замаха. В бросках на короткое расстояние (например, передача партнеру по крутой траектории) путь воздействия на шайбу сокращается наполовину (*б*), движение производится быстрее и значительно увеличиваются изгибы пути. Прилагаемое усилие в броске шайбы с поворотом крюка разлагается на ряд составляющих, так как крюк движется по сложной кривой. Это приводит к неполному использованию прилагаемой силы. Однако поворотом крюка в заключительной фазе с подхлестывающим конечным движением потеря компенсируется.

В этом броске сложный путь проделывает не только крюк, но и шайба по крюку. На рис. 14 приведены схемы отпечатков следа шайбы, оставляемого ею при выполнении броска.

При сильном броске на большом расстоянии на крюке остается более длинный и вытянутый след (*a*), ибо в исходном положении, как правило, шайба находится у пятки крюка, а сходит она с его конца. В бросках на короткое расстояние путь шайбы значительно сокращается (*б*), причем существенно увеличивается крутизна изгиба. Для сравнения приведен след шайбы от броска слева без поворота крюка (*в*).

На рис. 15 можно проследить за положением шайбы, соответствующим моменту броска. Бросок состоит из трех фаз. Первая фаза (а) соответствует закрытому положению крюка. Вторая фаза начинается с проката шайбы по крюку, что соответствует раскрытию крюка (б). В этой фазе начинается и закрывание крюка (в), т. е. начало поворота крюка. К третьей фазе (г) относится заключительное движение — резкий поворот крюка в сторону броска, который позволяет увеличить скорость и направить шайбу в цель. Этот бросок можно также выполнить быстрым и резким движением кистей.

Подкидка шайбы — одна из разновидностей броска шайбы с поворотом крюка (рис. 16), выполняемая движением одних рук (в основном кистей и предплечий).

Умение бросать шайбу с короткого замаха позволяет передавать и бросать шайбу в движении, почти не снижая скорости.

Бросок шайбы справа без поворота крюка применяется редко, так как неудобен в исполнении и мало результативен. Этот бросок легче выполнять с места.

Игрок становится левым боком к цели (при основном способе держания), вес тела распределяет на обеих ногах. В отдельных случаях в начале броска вес тела можно несколько сместить в сторону замаха, а в конце движения — в сторону броска.

Игрок, заняв исходное положение, наклоняет туловище вперед, оставляя приподнятым локоть правой (выше расположенной) руки, и ставит крюк клюшки плоскостью на лед рядом с шайбой (рис. 17). Быстрым движением он левой рукой подтягивает клюшку несколько вперед и вверх. Активное действие левой и притормаживание правой рукой позволяют шайбе набрать достаточную скорость (20—25 м/сек).

При броске справа создается благоприятное положение для соприкосновения ребра крюка с шайбой, при котором можно произвести бросок без накатывания шайбы на крюк и дополнительных движений. Движение крюка вперед-вверх по направлению к цели и при приложении силы в точке ниже центра тяжести шайбы обеспечивает подъем шайбы. Характерной особенностью

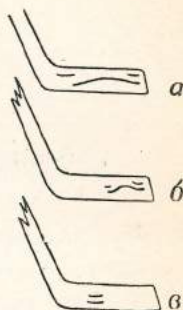


Рис. 14. След шайбы на крюке при различных бросках

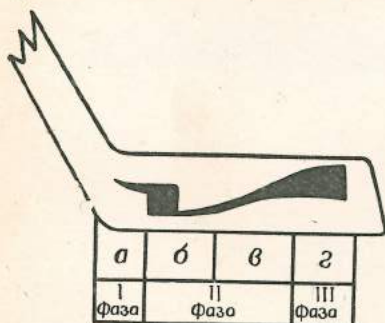


Рис. 15. Фазы броска шайбы и соответствующее положение шайбы на крюке



Рис. 16. Бросок шайбы с коротким замахом — подкладка

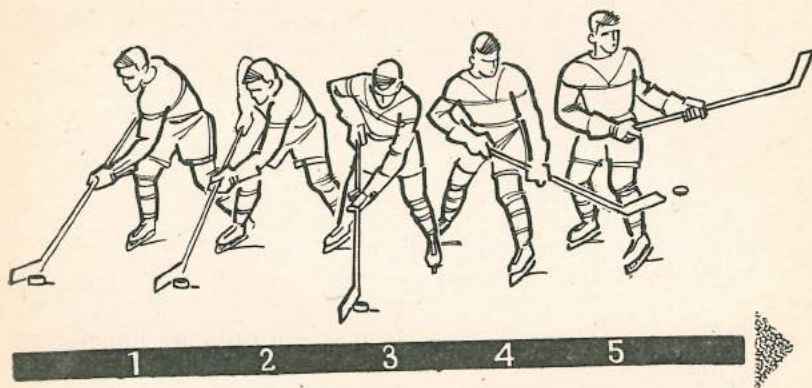


Рис. 17. Бросок шайбы справа без поворота крюка

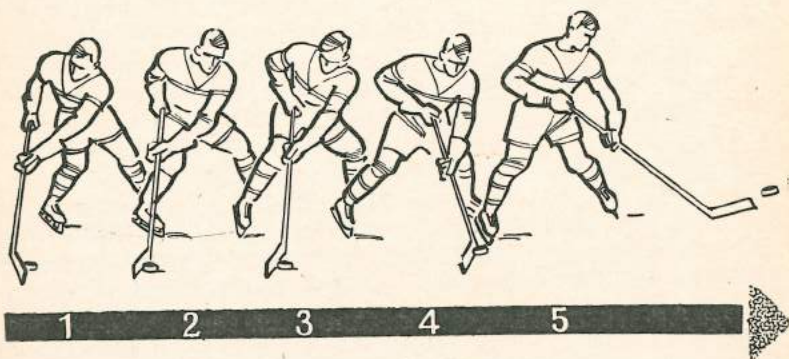


Рис. 18. Бросок шайбы справа с поворотом крюка

данного броска является короткое прямолинейное движение клюшки с шайбой в начале и крутой подъем в конце броска.

Бросок шайбы справа с поворотом крюка — самый сложный прием.

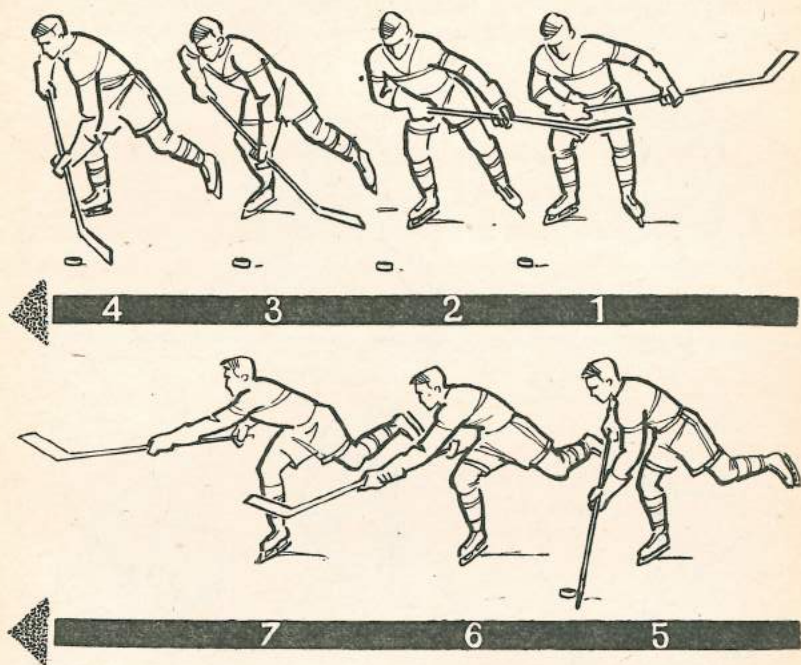


Рис. 19. Удар по шайбе

Бросающий становится левым боком к цели и ставит шайбу за среднюю линию или даже за правой ногой. На рис. 18, особенно на кадрах 3 и 4, видно неудобное положение рук при выполнении броска. Эти кадры совпадают со второй фазой, т. е. с моментом раскрытия крюка и накатыванием шайбы на него. Крюк клюшки, как и при броске слева с поворотом крюка, не поднимается высоко, а сопровождает шайбу до отрыва ее от крюка.

Левая рука, являясь осью подвижного рычага, тянет клюшку вперед, в сторону броска. Перед броском крюк, накрывая шайбу, наклонен вперед в сторону движения (кадр 1). С приближением клюшки с шайбой к средней линии крюк занимает перпендикулярное положение по отношению ко льду (кадры 2—3) и начинает разворот (открывание). Шайба поднимается на плоскость крюка и подходит к его носку. После этого следует резкое закрытие крюка, т. е. поворот его в левую сторону, что сообщает шайбе дополнительное ускорение, приводящее к переходу в полет.

Удар по шайбе все больше применяется в современной игре, особенно при атаке ворот. По технике исполнения он несколько отличается от обычного удара, ибо клюшка соприкасается с шайбой не мгновенно, а в продолжение некоторого времени.

На рис. 19 показан один из основных вариантов удара по шайбе. Игрок занимает исходное положение вполборота к цели,

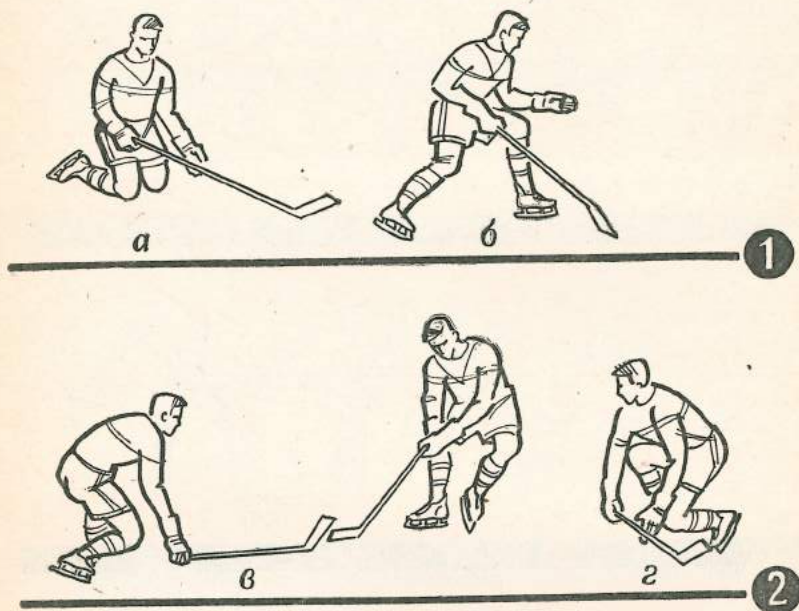


Рис. 20. Остановка шайбы

клюшку держит правой рукой за конец рукоятки, а левой за середину или несколько ниже, ноги сгибает. Шайба находится на средней линии или напротив правой ноги. Для выполнения удара игрок отводит клюшку назад-вверх, туловище наклоняет вперед. Оттолкнувшись левой ногой и скользя на правой, он клюшкой наносит удар по шайбе и сопровождает ее до полета. Вес тела переносится на правую ногу. Сила удара увеличивается захлестывающим движением клюшки и дополнительным поворотом крюка.

Удар можно выполнить и без большого замаха (не поднимая клюшку), а также с предварительным касанием льда крюком перед соприкосновением с шайбой. Удар по шайбе с рикошетом клюшки ото льда очень сильный благодаря тому, что используется эластичность клюшки, прогибающейся в момент соприкосновения с поверхностью льда.

**Остановки шайбы.** Шайбу, скользящую по льду или летящую по воздуху, разрешается останавливать клюшкой, коньком, рукой, ногой и туловищем.

Основной способ — остановка клюшкой. Чтобы остановить шайбу, скользящую по льду, клюшка выставляется на пути движения шайбы, при этом крюк соприкасается со льдом и слегка наклоняется в сторону шайбы. Игрок держит клюшку одной или двумя руками и в момент соприкосновения шайбы с крюком уступающим движением слегка отводит клюшку в сторону движения шайбы, способствуя погашению ее скорости. На рис. 20 показаны некоторые способы остановки шайбы. Летящую шайбу надежнее остановить рукой. Чтобы избежать болевых ощущений в момент соприкосновения шайбы с ладонью, надо немного отвести руку в ту сторону, в которую летит шайба.

Хоккеисты останавливают шайбу туловищем при обороне своих ворот. За последнее время этот способ остановки шайбы применяют довольно часто. Смелый выход игроков на шайбу, брошенную в направлении ворот, иногда с падением, становится эффективным приемом защиты.

При остановке шайбы коньком создаются благоприятные условия для последующего действия игрока (подыгрыша себе на клюшку или передачи партнеру). Шайба останавливается внутренней стороной конька. В некоторых случаях для неполной остановки рекомендуется ставить конек под углом, чтобы изменить направление отскока шайбы. Иногда шайбу останавливают двумя ногами. Для этого следует развернуть носки наружу и соединить пятки, поставив коньки под углом один к другому.

В игре квалифицированных команд часто по различным тактическим соображениям применяется задержка шайбы у борта. Прижать шайбу к борту можно одним или двумя коньками в зависимости от действий противника.

**Финты.** В хоккее, как и во многих других играх, часто применяются финты — сложные действия, направленные на то, чтобы ввести противника в заблуждение. Они выполняются клюшкой, клюшкой с шайбой, движением головы и туловища, выпадами влево, вправо, резкими изменениями направления и скорости движения.

Эффективность финтов зависит от того, насколько противник поверил в истинность первого движения. Финтами пользуются игроки, владеющие и не владеющие шайбой. Игрок, применяющий финты, должен быть хорошо технически подготовлен, уметь ориентироваться в обстановке и быстро реагировать на действия противника. Следует помнить, что, сближаясь с противником, надо надежно владеть шайбой, ибо противник при попытке отобрать шайбу может не поддаться на финт.

Выполнение финтов зависит от индивидуальных особенностей хоккеиста. Однако для примера можно привести несколько видов финтов, наиболее часто применяемых в игре.

**Финты туловищем.** Игрок с шайбой идет прямо на противника, приблизившись к нему, наклоняет туловище в сторону и туда же переводит шайбу, затем быстро делает движение в противоположную сторону и обходит противника, который среагировал на первое движение туловищем.

**Финт с шагом в сторону.** Игрок, приблизившись к противнику, делает шаг с наклоном в ту же сторону, а после того как противник сделает ответное движение, быстро уходит в другую сторону.

**Финт клюшкой и шайбой.** В игре часто применяются ложные передачи шайбы. Например, игрок с шайбой поворачивает голову в сторону предполагаемой передачи и начинает выполнять ее клюшкой, но, не закончив движения, быстро переводит шайбу в другую сторону.

При обводке противника применяется ложный бросок шайбы. Для этого хоккеист делает вид, что хочет бросить шайбу вперед, но, оставив ее, изменяет направление первоначального движения. Иногда простые движения клюшкой влево и вправо над движущейся вперед шайбой позволяют игроку обыграть противника.

**Финты с изменением скорости и направления движения.** Игрок, которого преследует противник, ведет шайбу, а когда противник попытается отобрать ее, резко изменяет направление или увеличивает скорость.

#### ПРИЕМЫ СИЛОВОЙ БОРЬБЫ

Правилами игры хоккеистам разрешается применять силовые приемы, толчки и задержку противника. Применение этих приемов связано с борьбой за шайбу. Очень часто незнание силовых приемов и неумение правильно применять их ведут к поражению при единоборстве с противником.

К силовым приемам относятся:

- а) остановка (толчок) противника грудью;
- б) толчок противника плечом;
- в) толчок противника верхней частью бедра.

**Остановка (или толчок) противника грудью** применяется, когда обороняющемуся не удалось отбить или отобрать шайбу.

В этом случае он, двигаясь еще спиной вперед, но с меньшей скоростью, чем противник, замедляя ход, становится на пути движения противника и, не раскрывая до последнего момента своего замысла, неожиданно встречает противника грудью. Клюшку в этот момент лучше держать одной рукой крюком на льду, в стороне. Во время встречи противника грудью часто добавляют движение плечом, чтобы заставить его потерять равновесие.

**Толчок противника плечом** делается в сторону его опорной (скользящей) ноги. Этот прием применяется в двух случаях: если защищающийся отступает спиной вперед или если он двигается рядом с противником.



В первом случае толчок плечом выполняется так же, как и толчок грудью. При толчке, например, правым плечом (рис. 21) рекомендуется предварительно занять устойчивое положение. Для этого следует снизить скорость, левую ногу сделать опорной, развернуть конек, отставив его назад. Во втором случае защитник должен «пристроиться» к противнику сбоку и при сближении

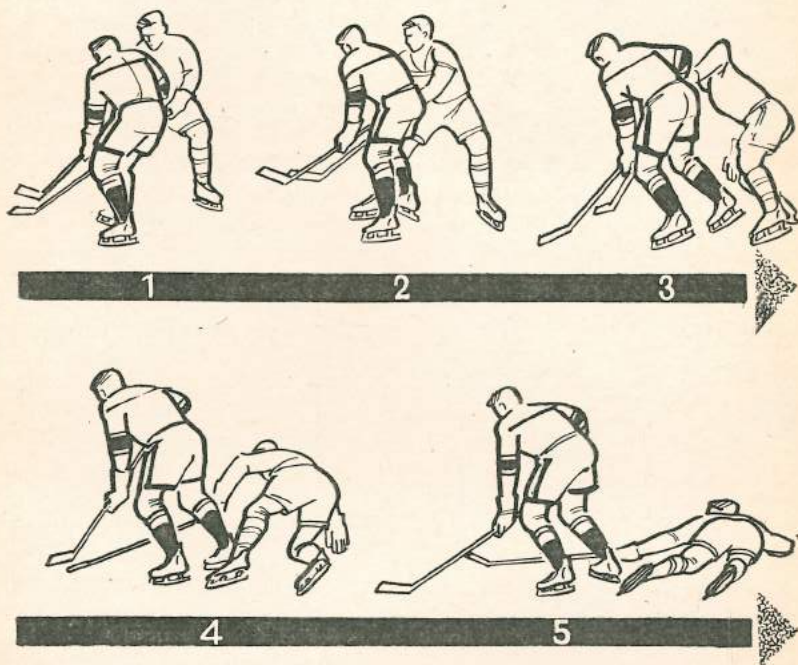


Рис. 21. Силовой прием — толчок противника плечом

толкнуть его плечом; сбив противника или задержав его, нужно стремиться завладеть шайбой.

Не всегда удастся плечом или грудью остановить или задержать противника, который отклонился или предугадал атаку. Если он оказался сбоку защищающегося, то можно задержать его, толкнув верхней частью бедра. Для этого надо принять устойчивое положение — расставить ноги и наклонить туловище (рис. 22).

Силовая борьба требует высокой волевой подготовки: игрок должен быть настоящим бойцом, готовым к столкновениям, падениям, ушибам и пр.

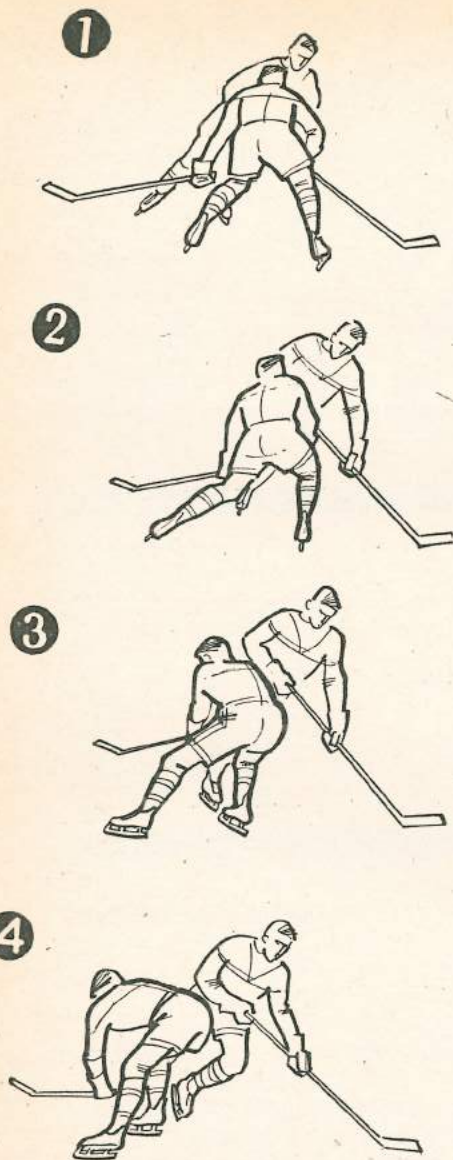


Рис. 22. Силовой прием — толчок противника верхней частью бедра

Отбор шайбы — один из основных приемов защиты. Отобрать шайбу у противника легче всего в тот момент, когда он ее получает. При этом необходимо учитывать готовность противника к приему шайбы и его последующие действия. В момент отбора следует действовать быстро, не давая принимающему игроку спокойно обработать шайбу.

Отбор шайбы выполняется с применением и без применения силовых приемов. Можно отнять шайбу и с помощью перехвата. Перехват шайбы чаще всего осуществляется при неточных передачах между игроками противника и при медленном выходе на передачу партнера. Готовясь к перехвату шайбы, игрок должен занять правильную позицию, точно определить расстояние, силу и направление предстоящей передачи и, выбрав удобный момент, быстрым и неожиданным рывком выйти на перехват шайбы. Игрок должен подготовиться к рывку скрытно, показывая всем своим видом пассивность и безучастное отношение к предстоящей передаче шайбы, а затем быстрым и точно рассчитанным рывком выйти на перехват.

На рис. 23 показаны приемы отбора шайбы подбиванием клюшки и ударом по клюшке противника.

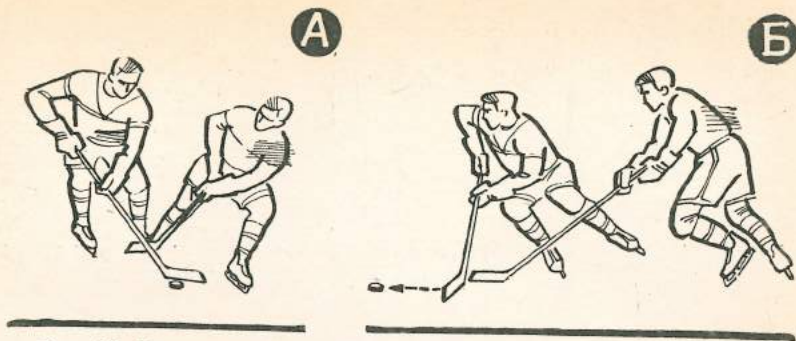


Рис. 23. Приемы отбора шайбы (подбиванием клюшки и ударом по клюшке противника)

### ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Техника игры вратаря значительно отличается от техники полевых игроков. В процессе игры вратарь передвигается, ловит шайбу, отбивает ее, выходит на атакующего игрока.

Важное значение имеет исходное положение вратаря — стойка.

В основной стойке вратарь ставит ноги параллельно и на таком расстоянии, чтобы щитки были плотно прижаты один к другому. Для лучшей устойчивости и подвижности он немного сгибает ноги в коленях, туловище наклоняет вперед, голову приподнимает (рис. 24).

Более сильной рукой вратарь держит клюшку за середину ручки, другая рука в перчатке, приспособленной для ловли шайбы, опущена вниз- в сторону и готова поймать шайбу или отразить ее плечом или предплечьем.

Как правило, вратарь держит клюшку нижним краем крюка на льду, слегка наклонив ее на себя. Крюк клюшки располагается в 15—20 см от носков коньков и перекрывает просвет между коньками и щитками.

Вратарь перемещается в пределах ворот, предугадывает возможное направление броска и всегда стремится быть лицом



Рис. 24. Основная стойка вратаря



Рис. 25. Отбивание клюшкой шайбы, идущей в угол ворот



Рис. 26. Отбивание шайбы с падением

к игроку противника, атакующего ворота. При атаке ворот по центру вратарь располагается в середине ворот.

По мере изменения угла атаки вратарь перемещается ближе к стойке и даже прижимается к ней щитками, туловищем и плечом.

Шайбы, идущие в угол ворот, вратарь отбивает клюшкой, резко выдвигая ее навстречу шайбе. Клюшку он держит под углом, чтобы направить шайбу в сторону за линию ворот (рис. 25).

При выпаде крюк клюшки подстраховывается ногой, а над клюшкой выносится раскрытая ладонь.

Летающие шайбы вратарь отражает разными частями тела в зависимости от высоты полета шайбы. Шайбы, летящие не выше 50 см над льдом, следует останавливать или отражать щитками, клюшкой или рукой; шайбы, летящие выше 50 см, часто ловят перчаткой («ловушкой»).

Шайбы, идущие в угол ворот, вратарь отбивает клюшкой, резко выдвигая ее навстречу шайбе. Клюшку он держит под углом, чтобы направить шайбу в сторону за линию ворот (рис. 25).

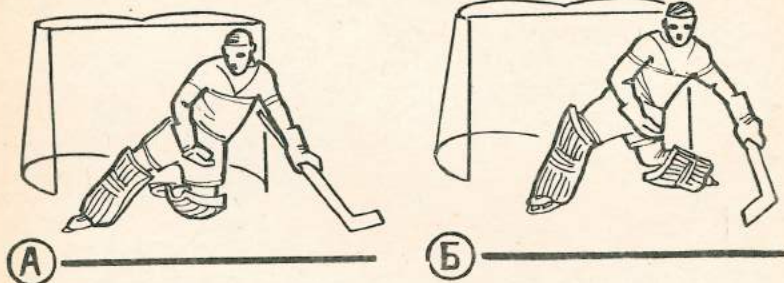


Рис. 27. Отбивание шайбы с опорой на одно колено

В отдельных случаях вратарь отбивает шайбы с падением (рис. 26) или с опорой на одно колено (рис. 27).

Вратарь стремится ликвидировать атаку и всякую возможность ее продолжения. Иногда это достигается выходом из ворот или броском в ноги атакующего.

## ТАКТИКА ИГРЫ

В хоккее происходят непрерывные переходы от нападения к защите и от защиты к нападению.

Команду принято считать нападающей, когда она владеет

шайбой, а защищающейся, когда она потеряла шайбу. Как в защите, так и в нападении хоккеисты применяют индивидуальные, групповые и командные действия.

## ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

### Индивидуальные действия

Индивидуальные действия каждого хоккеиста в ходе решения тактических задач должны быть подчинены общим интересам команды. Если действия одного игрока будут противоречить интересам команды, это неизбежно приведет к срыву тактического плана.

Индивидуальные тактические действия в нападении выполняются с шайбой и без нее. К ним относятся: выбор места, ведение и обводка, финты, передачи, остановки, броски и удары по воротам.

**Выбор места** осуществляется передвижением в сочетании с изменением направления, торможениями, поворотами и остановками. Игрок, владеющий шайбой, занимает такую позицию, с которой удобнее развить и завершить атаку: игрок без шайбы стремится освободиться от опеки противника.

**Ведение шайбы** выполняется различными способами в зависимости от игровой обстановки.

Игрок, владеющий шайбой, должен хорошо видеть обстановку на поле, чтобы пользоваться наиболее рациональными приемами игры, т. е. продолжать ведение, передать шайбу партнеру или бросить по воротам. Не следует прибегать к ведению шайбы, если партнер находится в более выгодном положении.

Ведение шайбы с перекладыванием преимущественно используется при свободном продвижении и при обводке противника. Ведение без отрыва клюшки от шайбы применяется преимущественно перед броском по воротам или когда игрок противника находится сбоку. Ведение шайбы толчками используется при неудовлетворительном состоянии льда (снегопад, мягкий лед и др.). Ведение коньками чаще всего применяется в случаях, когда владеющий шайбой оказался без клюшки, а также при плохом состоянии льда.

**Обводка** — очень важное средство индивидуальной игры. Она выполняется, как правило, с использованием финтов. Качество обводки зависит от правильного выбора того или иного способа и своевременности выполнения ее в зависимости от позиции и действий защитника.

**Остановки шайбы** выполняются различными способами в зависимости от характера передачи и расположения противника. Как разновидность остановок хоккеисты используют переводы шайбы. Они осуществляются в том случае, когда принимающий шайбу плотно опекается защитником. При этом следует сделать движение в сторону шайбы и подставить конек или клюшку под

таким углом, чтобы шайба отскочила в заданном направлении.

Для успешного завершения атаки нападающим необходимо в совершенстве владеть различными способами бросков и ударов. Нападающий должен хорошо ориентироваться в игровой обстановке, чтобы решить, каким броском или ударом завершить атаку или вместо броска передать шайбу партнеру.

Лучшим вариантом для взятия ворот является бросок из-под защитника, так как в данном случае вратарю трудно определить направление полета шайбы. Броски и удары должны быть неожиданными и выполняться с коротким замахом; это облегчает взятие ворот. Наиболее эффективны броски с 5—12 м. Когда вратарь выйдет из ворот, следует идти на сближение с ним, использовать обводку или передать шайбу партнеру для завершающего броска.

### Групповые действия

Простейший вид взаимодействия имеет место при действии двух игроков. Тактические комбинации возникают в ходе игры или изучаются заранее. Основное средство в групповых взаимодействиях хоккеистов — передача шайбы.

**Передачи шайбы** занимают одно из ведущих мест в игре. Подсчитано, что за одну игру команда производит более 300 передач. Передачи шайбы выполняются преимущественно клюшкой и частично коньками. Своевременность и точность — основные условия их выполнения.

Передавать шайбу следует неожиданно и в зависимости от условий — в клюшку или на свободное место.

Передачи шайбы различаются по направлению, расстоянию и технике выполнения. По направлению передачи бывают продольными, диагональными и поперечными.

**Диагональные передачи** в ходе игры широко применяются на различных участках поля.

**Продольные передачи** используются для быстрого выхода из зоны защиты, а также для организации контратаки.

**Поперечные передачи** чаще применяются для перевода шайбы с одного фланга на другой; они применяются при организации, развитии и завершении атаки.

По расстоянию передачи делятся на длинные, средние и короткие.

**Длинные передачи** (20 м и больше) применяются для организации быстрой контратаки или перевода шайбы с фланга на фланг.

**Средние передачи** (10—20 м) используются значительно чаще, чем длинные, особенно в средней зоне.

**Короткие передачи** (до 10 м) преимущественно используются для организации нападения или завершения атаки.

Обычно шайбу передают по льду, но, если противник преграждает путь, используются передачи по воздуху.

В зависимости от игровой обстановки передача может быть

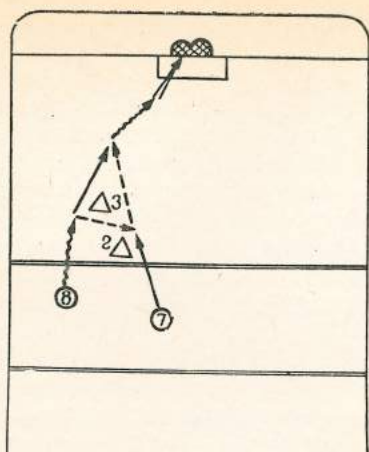


Рис. 28

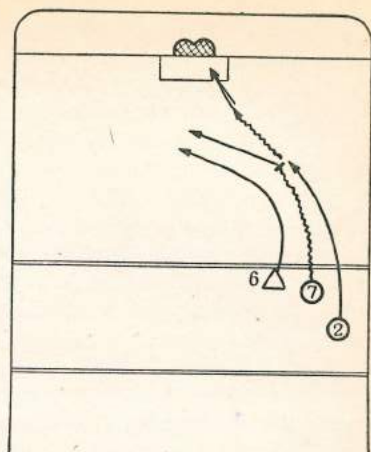


Рис. 29

выполнена партнеру, стоящему на месте илидвигающемуся по полю.

Широко применяются передачи на игрока с обратной передачей в одно касание (стенка) (рис. 28). Эти передачи чаще используются для обыгрывания противника на небольшом участке поля. Передачи в одно касание требуют большой согласованности в действиях игроков; они выполняются на клюшку партнера и на свободное место. Часто применяются передачи в одно касание при выходе из зоны защиты, а также в фазе завершения атаки. Наиболее сложны передачи в движении. Они выполняются как в

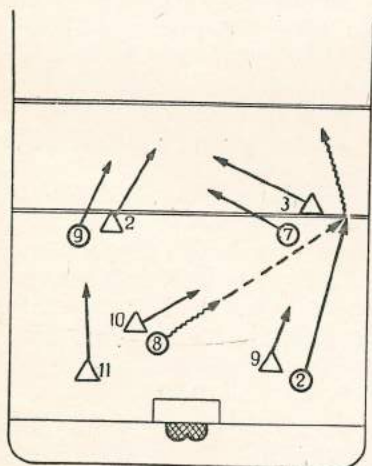


Рис. 30

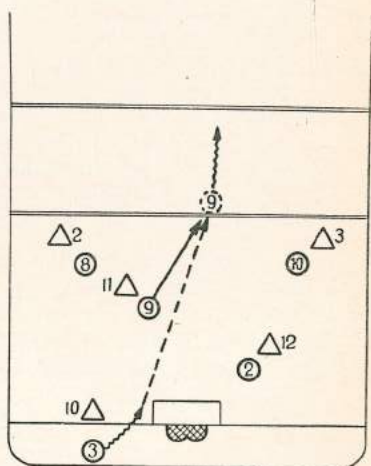


Рис. 31

одно касание, так и в сочетании с ведением или обводкой. Успех в выполнении передач во многом зависит от выбора места партнера и положения его клюшки.

Широко применяется передача с оставлением шайбы (рис. 29), особенно в фазе завершения атаки, вблизи ворот противника.

В тех случаях, когда противник, обороняясь, использует личную опеку, широко применяется открывание с уводом защитника из определенного участка поля, чтобы в освободившийся участок поля мог следовать партнер для дальнейшей атаки.

На рис. 30 показано взаимодействие игроков при выходе из зоны защиты. Игрока 8, владеющего шайбой, преследует противник 10. Нападающий 7 делает рывок в центр, уводя за собой защитника 3. В освободившийся участок устремляется игрок 2, получает шайбу и выходит из зоны защиты. Хоккеисты, хорошо владеющие ведением, передачами, остановками и переводами шайбы, умело взаимодействуют в атакующих групповых действиях.

### Командные действия

В зависимости от особенностей перехода команды к нападению и способов завершения атакующих действий различают нападение быстрым прорывом и позиционное нападение.

**Нападение быстрым прорывом** — наиболее активная форма ведения игры. Сущность его заключается в продвижении одного или нескольких игроков на максимальной скорости в направлении ворот противника. Используя ведение, передачи и другие приемы, команда в короткий отрезок времени стремится атаковать ворота противника.

В быстром прорыве можно выделить три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная фаза начинается в момент овладения шайбой одним из игроков и выхода партнеров на свободные места для получения шайбы. Основная фаза включает в себя действия нападающих во время выхода из зоны защиты, преодоление средней зоны и вход в зону нападения. К заключительной фазе относятся действия нападающих непосредственно у ворот противника.

Успешное осуществление быстрого прорыва возможно в том случае, если игрок, овладевший шайбой, может точно и быстро передать ее партнеру, освободившемуся из-под опеки. Промедление с первой передачей облегчает противнику организацию защиты и тем самым сводит на нет быстрый прорыв.

В хоккее применяются различные варианты быстрого прорыва: одним, двумя, тремя или четырьмя игроками против одного, двух или трех защитников.

Особенно эффективен быстрый прорыв из зоны защиты, так как игрок, овладевший шайбой, в результате перехвата или передачи может оставить хоккеистов противника за линией шайбы.

На рис. 31 показан вариант быстрого прорыва одним игроком



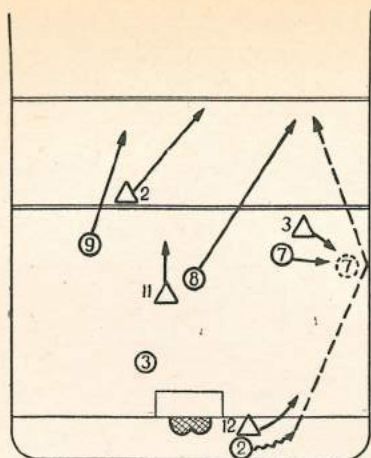


Рис. 32

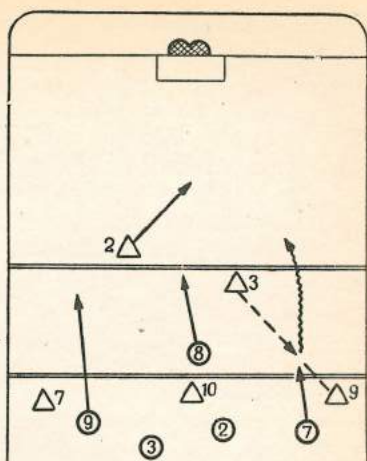


Рис. 33

с выходом из зоны через центр. Быстрый прорыв двумя нападающими через край показан на рис. 32. Быстрый прорыв с участием трех и четырех игроков чаще осуществляется в результате перехвата шайбы у противника на рубеже синей линии своей зоны защиты. На рис. 33 показан вариант быстрого прорыва тремя игроками против двух защитников после перехвата шайбы.

Быстрый прорыв с участием четырех атакующих, так же как и с участием трех, чаще организуется на рубеже синей линии. Перехватив шайбу у противника, четвертым в линию нападения включается один из защитников. Быстрый прорыв развивается и завершается на большой скорости, с тем чтобы защитники не могли своевременно возвратиться назад для оказания помощи обороняющимся. Завершать быстрый прорыв следует броском или ударом с наименьшей подготовкой, используя при этом добивание шайбы в случае отскока от вратаря.

Позиционное нападение применяется в тех случаях, когда не удался быстрый прорыв, а также против команды, имеющей меньшее количество игроков. Нападающие используют разнообразные перемещения, передачи и другие приемы преимущественно в определенных участках поля (рис. 34). Разновидностью позиционного нападения является тактика силового давления, в основе которой лежит борьба за шайбу в зоне противника.

Если противник успел организовать оборону на рубеже синей линии своей зоны защиты, нападающая команда может ввести шайбу в зону броском в борт. За овладение шайбой в борьбу вступают два ближайших к ней игрока нападающей команды, остальные, войдя в зону противника, занимают соответствующие позиции.

Если защитник противника подошел к шайбе раньше, один из нападающих навязывает ему силовое единоборство, второй подбирает шайбу с тем, чтобы передать ее партнеру, находящемуся в наиболее выгодной позиции для взятия ворот. Когда, в результате атаки, шайбой овладеет обороняющаяся команда, ближайшие два игрока немедленно вступают в борьбу за овладение ею. Здесь главное — не дать противнику организовать выход из

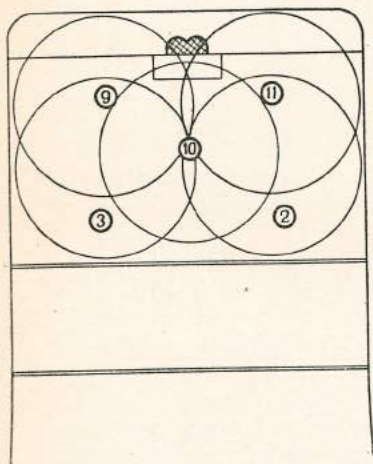


Рис. 34

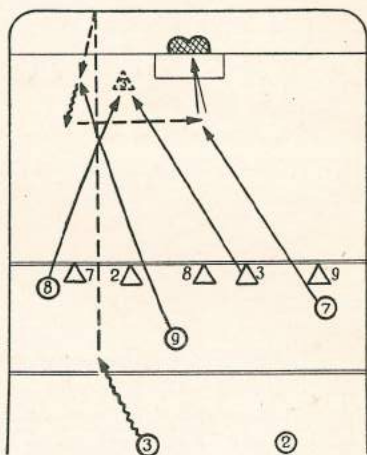


Рис. 35

зоны. Такая тактика немислима без хорошего взаимодействия игроков всей команды.

На рис. 35 показан вариант входа в зону противника с использованием броска в лицевой борт. Игрок 3 бросает шайбу в борт, за нею следуют нападающие 8 и 9. Если к шайбе раньше успел обороняющийся, в единоборство с ним вступает впереди идущий игрок 8; нападающий 9 подбирает шайбу и передает ее партнеру 7 для завершающего броска. Вбросить шайбу в зону противника можно в радиус бортов или по диагонали в боковой борт с таким расчетом, чтобы нападающие могли успеть к шайбе раньше защитников. Когда в результате броска в борт нападающий успевает к шайбе раньше, чем защитник, второй партнер занимает позицию вблизи ворот, чтобы способствовать взятию ворот.

Тактика силового давления применяется при снегопаде, плохом качестве льда, а также когда команда противника уступает в скорости передвижения, плохо обороняется в зоне защиты, не умеет организованно выходить из своей зоны, уступает в физической и психологической подготовленности.

Тактика игры в защите складывается из индивидуальных, групповых и командных действий.

### Индивидуальные действия

К индивидуальным действиям относятся: выбор места при опеке противника, перехвате и отборе шайбы клюшкой и использование силовых приемов. При опеке нападающего без шайбы защитник должен выбрать такое место, чтобы видеть опекаемого игрока и игрока, владеющего шайбой. Нельзя занимать такую позицию, чтобы опекаемый был за спиной защитника.

При отборе шайбы клюшкой не следует атаковать противника, двигаясь к нему навстречу. Выгоднее всего атаковать владеющего шайбой сбоку. Отнимая шайбу клюшкой, защитник может подбивать клюшку противника снизу, задерживать ее сверху, отбивать шайбу ударом или серией ударов, выбивать шайбу, не отрывая клюшку от льда, с выпадом или падением.

Основные условия для успешного отбора шайбы клюшкой — своевременность, быстрота и правильный выбор способа отбора в зависимости от расположения и действий игрока, владеющего шайбой. Перехватывают шайбу с выходом или опережением противника, идущего на передачу. Для этого необходимо находиться за спиной принимающего шайбу, чтобы противник не видел рывка, сделанного защитником для перехвата шайбы.

Силовые приемы при отборе шайбы можно применять только против игрока, владеющего шайбой. Для успешного проведения силовых приемов важно выбрать момент для толчка. Лучшие защитники сильнейших команд нашей страны вступают в силовое единоборство, когда владеющего шайбой сопровождает партнер по обороне или когда нападающий уделяет много внимания шайбе и не замечает действий защитника. Следовательно, для успешного выполнения силового приема лучше смотреть нападающему в глаза, и уловив момент, когда он переключит внимание на шайбу или на партнера, быстро применить силовой прием.

Чаще всего применяется толчок туловищем по ходу движения хоккеиста, владеющего шайбой. В данном случае следует расположиться сбоку и, постепенно сближаясь и выбрав удобный момент, сделать движение в сторону противника. Если нападающий находится немного сзади, лучше применить толчок бедром, т. е. «подсадку». Эти варианты наиболее широко применяются при отборе шайбы вдали от бортов.

Когда противник двигается с шайбой по борту, защитнику лучше находиться со стороны поля, чтобы по мере продвижения вперед у нападающего сужался коридор для дальнейших действий. В зависимости от характера действий нападающего следует подобрать наиболее выгодный прием. Если нападающий двигается на высокой скорости, лучше применять толчок бедром. Ког-

да противник ведет шайбу, продвигаясь со средней скоростью, наиболее эффективным будет толчок плечом с использованием не более двух шагов в направлении противника. Толчок грудью лучше применять вблизи борта, когда нападающий двигается медленно. Не следует отбирать шайбу с использованием силовых приемов, когда против одного защитника вышли два или более нападающих. В этом случае лучше расположиться ближе к своим воротам и выждать момент для перехвата шайбы.

Защитникам целесообразно применять финты непосредственно в борьбе за шайбу, особенно с двумя и более нападающими. В данном случае с помощью финтов защитник должен стремиться перехватить шайбу или заставить нападающих снизить скорость, чтобы помочь партнерам по команде вернуться к обороне.

### Групповые действия

К групповым действиям в защите относятся подстраховка и переключение.

Подстраховка — это действия одного или нескольких игроков, направленные на оказание помощи партнеру как в борьбе за шайбу, так и при опеке нападающего, вышедшего на прием передачи. Подстраховка чаще осуществляется в средней зоне и зоне защиты.

Центрального нападающего, как правило, опекают два игрока защищающейся команды, когда противник действует в опасной зоне для завершения атаки.

Переключением называют обмен подопечными. Переключение осуществляется в тех случаях, когда нападающий обвел защитника (рис. 36). Часто переключение применяют игроки команды, обороняющейся в меньшинстве (4 против 5).

На рис. 37 показано переключение обороняющихся 7 и 8, когда защитники нападающей команды 2 и 3 передают шайбу друг другу.

### Командные действия

Командные действия в защите начинаются с момента потери шайбы в любой зоне. Чаще всего оборона начинается в зоне противника и завершается на подступах к своей зоне или непосредственно вблизи своих ворот.

В хоккее применяются личная, зонная и смешанная системы защиты. Квалифицированные команды должны владеть всеми системами защиты и переходами от одного варианта к другому.

Личная защита, или прессинг, основана на плотной опеке хоккеистов противника по принципу «игрок игрока». Как правило, игроки передней линии опекают защитников атакующей команды: центральный — центрального, а защитники — крайних нападающих.

К личной защите команда переходит немедленно после срыва атаки независимо от того, в какой зоне была потеряна шайба.

Этот вариант защиты чаще применяется, когда противник уступает в скорости передвижения на коньках и технике владения клюшкой. Прессинг требует хорошей физической подготовки игроков всей команды. Как и всякая система обороны, прессинг имеет свои положительные и отрицательные стороны.

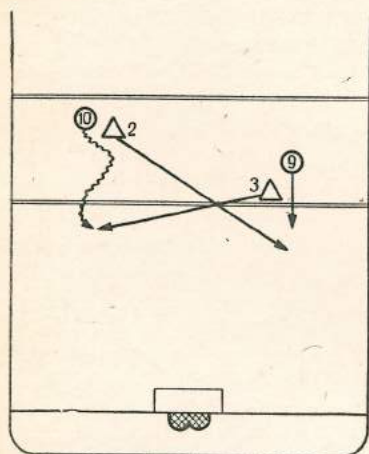


Рис. 36

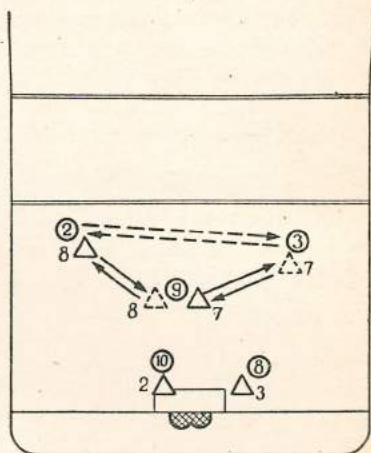


Рис. 37

К положительным сторонам следует отнести: возможность расставить силы команды с учетом индивидуальных особенностей игроков противника и постоянно контролировать всех нападающих.

Отрицательные стороны:

1. Обороняющийся в силу плотной опеки должен в ходе игры освобождать определенную зону, следуя за своим подопечным.

2. Если владеющий шайбой обведет защитника, команда вынуждена идти на сложные переключения.

3. Противопоставляя нападающей команде личную защиту, обороняющиеся не всегда могут подобрать пять игроков в соответствии с индивидуальными особенностями противника.

4. Во время смены игроков команды противника или своей команды нарушается стройность опеки, так как защитники, вновь вступающие в игру, теряют своих подопечных.

Следовательно, данная система защиты очень сложна и поэтому применять ее нужно очень осторожно, так как неудачная организация обороны в данном случае может привести к дезорганизации действий всей команды.

Потеряв шайбу в зоне противника, команда может применять зонную защиту, в основе которой лежит немедленный отход всех игроков на определенные участки своей половины поля. Выстро-

ившись пять в линию на рубеже зоны защиты, команда, активно участвуя в борьбе за шайбу, стремится не пропустить нападающих в свою зону. В данной ситуации нападающие часто пробрасывают шайбу в лицевой борт, а затем применяют тактику силового давления. В этом случае в зависимости от фланга, на котором пробрасывается шайба, дальнему защитнику обороняющейся команды следует немедленно отойти назад, чтобы раньше нападающего подойти к шайбе и, овладев ею, организовать быструю

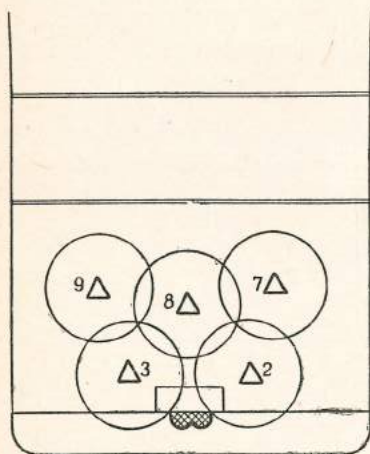


Рис. 38

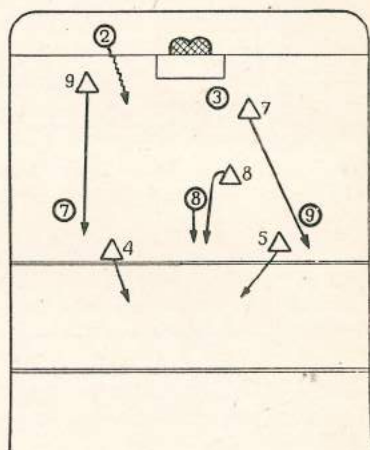


Рис. 39

контратаку. Если противнику удалось войти в зону с шайбой, обороняющиеся строят зону вблизи ворот, расположившись так: 2—1—2. При этом крайние нападающие находятся несколько впереди, центральный — в середине, защитники — на ближних подступах к воротам (рис. 38).

К недостаткам зонной защиты относятся:

1. Свободная организация атаки для команды противника.
2. Усложнение охраны своего участка одним игроком, если в его зоне действуют два нападающих.

Положительные стороны зонной защиты:

1. Команда противника не может быстро контратаковать, так как переход к обороне осуществляется немедленно после потери шайбы.
2. Зонная защита ограничивает возможности свободного входа нападающих в зону обороняющейся команды.

Зонная защита используется, когда команда уступает противнику в скорости передвижения или играет в меньшинстве.

В хоккее преимущественно используется смешанная защита, в которой сочетаются варианты зонной и личной защиты, т. е. отдельные игроки держат определенного противника, а остальные

обороняются по зонному принципу. Наиболее часто смешанная защита применяется в трех вариантах: 3+2, 1+4 и 1+3+1. Одно из основных условий при организации обороны — своевременный переход от нападения к защите.

Переход к защите 3+2 осуществляется как в зоне противника, так и в средней зоне. Он заключается в персональной опеке троих нападающих противника тремя игроками передовой линии защищающейся команды. Защитники при этом занимают позиции ближе к своим воротам, чтобы можно было подстраховать партнера.

На рис. 39 показан переход к обороне 3+2. Преимущество этого варианта заключается в ликвидации быстрой контратаки противника.

Недостаток состоит в том, что защитник нападающей команды свободно владеет шайбой. Защита 3+2 наиболее целесообразна, когда противник имеет сильные тройки нападения.

Оборона 1+4 целесообразна, когда защитники нападающей команды активно участвуют в атаке. Для ликвидации атакующих действий защитников противника

вперед выдвигается один из игроков обороняющейся команды, как правило, центральный, задача которого состоит в том, чтобы мешать защитникам противника свободно владеть шайбой. В случае если один из защитников, используя ведение шайбы, пытается на скорости прорваться в зону, его преследует выдвинутый вперед игрок, а остальные, отойдя назад, плотно закрывают своих подопечных на флангах. Центрального нападающего опекают два защитника, причем один из них располагается несколько ближе к своим воротам, чтобы оказать помощь в случае прохода противника по флангу (рис. 40).

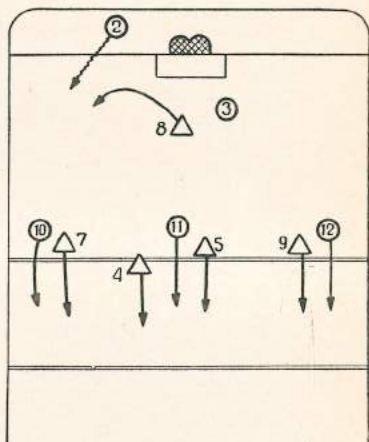


Рис. 40

организовать оборону 1+4 можно как в зоне противника с постепенным отходом назад, так и в средней зоне.

Обороняющиеся должны ликвидировать атаку противника до рубежа синей линии зоны защиты, а также перехватить шайбу и организовать быструю контратаку.

В отличие от защиты 3+2 вариант 1+4 имеет значительные преимущества. Во-первых, защитники атакующей команды не могут активно действовать при организации атаки. Во-вторых, при данной системе обороны защищающаяся команда в случае перехвата или отбора шайбы может организовать быстрый прорыв, подключив в атаку защитников. Это позволит команде орга-

низывать контратаку с выходом 4 нападающих против 2 или 3 защитников.

К недостаткам данного варианта относится возможный выход опекаемого в центр для увода защитника с фланга, куда может последовать свободный от опеки игрок нападающей команды. В этом случае требуется большая согласованность обороняющихся. Лучшим вариантом будет переключение одного из защитников

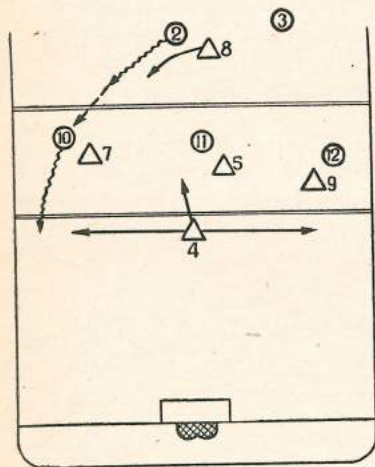


Рис. 41

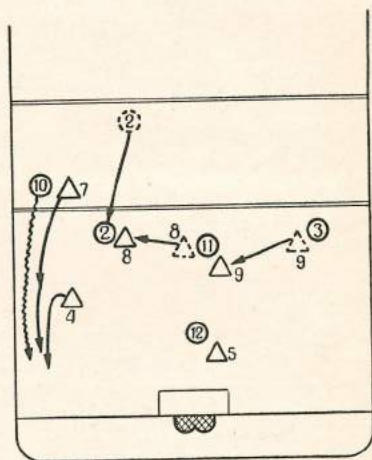


Рис. 42

в зависимости от фланга атаки для ликвидации возможного прорыва.

Защита 1+3+1 основывается на более глубоком отходе назад одного из защитников. Этот вариант удобнее применять, когда партнеры по обороне не справляются с защитными обязанностями на флангах. В данном случае оттянутый назад защитник страхует партнеров в зависимости от прорыва обороны на флангах. На рис. 41 показано расположение обороняющихся при этой защите.

Когда нападающий 10 войдет в зону по флангу, его преследует игрок 7 вместе с защитником 4. Остальные игроки обороняющейся команды переключаются так, как показано на рис. 42.

При организации обороны в своей зоне одному из защитников необходимо охранять ближний участок перед воротами. Уход двух защитников в борьбу за шайбу с одним нападающим будет грубой ошибкой, так как наиболее опасная зона вблизи ворот окажется свободной, и это упростит действия противника в фазе завершения атаки.

В хоккее команда не может рассчитывать на успех, если она не владеет всем разнообразием тактических вариантов обороны и переходами от одного к другому.



**Тактика при вбрасывании.** Шайбу вбрасывают в различных участках поля, преимущественно в точках конечного вбрасывания, перед синей линией и в центральном круге.

При вбрасывании игроки располагаются преимущественно в линию на местах расположения подопечных. Важно уметь выиграть шайбу при вбрасывании, так как в ходе игры шайбу вбрасывают более 30 раз, а каждая отобранная шайба — это лишняя атака на ворота противника. При отборе шайбы необходимо зрительно контролировать весь путь шайбы до прикосновения ко льду, а также быстро и точно действовать клюшкой. Отыгрывать шайбу лучше назад, так как в соответствии с правилами игроки располагаются за линией вбрасывания шайбы.

**Тактика замены игроков.** Целесообразная и своевременная замена игроков имеет огромное значение. Она производится как во время остановки, так и в ходе игры. Каждый хоккеист должен помнить, что, если он устал, ему необходимо немедленно смениться. Если замену в ходе игры сделать невозможно, следует остановить игру посредством выбрасывания шайбы из зоны или задержки ее у борта.

Для ведения игры в высоком темпе лучше производить замены через 1 мин.— 1 мин. 30 сек. с интервалом для отдыха в 3—4 мин. Групповые замены в ходе игры производятся строго по местам, т. е. левый защитник становится вместо левого, центральный нападающий вместо центрального и т. д.

Замены можно производить с перестановкой игроков в другие звенья в зависимости от игровой обстановки на поле. Особенно сложно заменять игроков при численном неравенстве. При уменьшенном составе лучше выпускать на поле игроков, обладающих хорошими защитными навыками.

Если обороняющаяся команда наказана «отложенным штрафом», то атакующая команда может сменить вратаря в ходе игры шестым полевым игроком. Это нередко приносит успех. Когда до конца игры остается не более минуты, а вбрасывать шайбу будут в зоне противника, также целесообразно вместо вратаря выпустить шестого игрока для усиления нападения.

**Тактика игры при неравночисленных составах.** Во время нападения при численном преимуществе игрокам лучше располагаться широко, используя всю площадку. Вход в зону, когда противник успел организовать оборону на рубеже синей линии, чаще осуществляется четверьмя игроками передней линии атаки (4+1) с последующим переходом к позиционному нападению в зоне противника (рис. 43). При численном преимуществе нападающим следует чаще использовать своих защитников для завершающего броска по воротам со средних и дальних позиций. Если в ходе атакующих действий команда потеряла шайбу, в борьбу за нее немедленно вступают два ближайших игрока, причем остальные трое игроков противника плотно опекаются, чтобы команда, играющая в меньшинстве, не могла выйти из своей зоны.

Когда команда играет в меньшинстве, важно не допустить взятия ворот и выиграть время до возвращения в игру оштрафованного партнера. В связи с этим на поле остаются игроки, умеющие хорошо обороняться.

Защищающиеся прежде всего борются за то, чтобы не пропустить нападающих в свою зону. Если противник начинает атаку из глубины своей зоны, один игрок выдвигается вперед, три

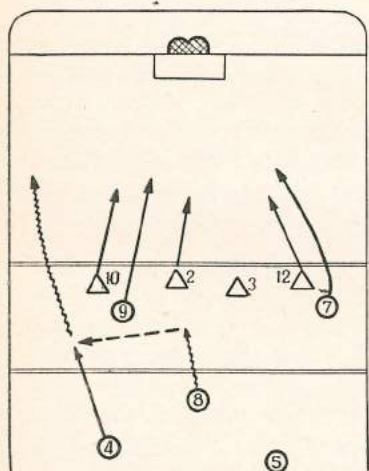


Рис. 43

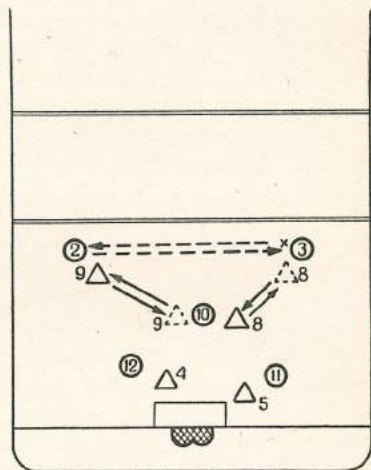


Рис. 44

других партнера располагаются сзади. При подходе к синей линии они перестраиваются в линию. Когда нападающие прорвутся в зону, защитники составляют две линии обороны: два игрока передней линии располагаются в 12—15 м от ворот, два других защитника охраняют зону перед воротами. На рис. 44 показано расположение и действие обороняющихся в зоне защиты. Когда на площадке останется три обороняющихся игрока, а противник организует атаку из своей зоны, защитники располагаются в виде треугольника — один вперед, а два сзади. Если нападающие вошли в зону, защитники располагаются по зонному принципу 1—2. Команда, играющая в меньшинстве, организует нападение преимущественно после перехвата шайбы. Если в результате перехвата команде не удалось организовать быстрый прорыв, нужно немедленно вывести шайбу в среднюю зону и разыграть ее на своей половине поля.

Когда команда, играющая в меньшинстве, овладеет шайбой в глубине своей зоны и противник не дает ей выйти из зоны защиты, шайбу нужно выбросить так, чтобы она не пересекла линию ворот зоны противника. Затем всем защитникам следует немедленно выйти в среднюю зону для организации обороны на дальних подступах к своим воротам.

В нападении и защите участвуют все игроки. Однако это не значит, что хоккеисты не имеют определенного места и обязанностей.

В игре участвуют вратарь, два защитника и три нападающих. Деление на защитников и нападающих условно, так как в атаке участвуют не только игроки линии нападения, но и защитники.

В зависимости от места игрока в команде определяются его основные функции.

Защитники преимущественно выполняют оборонительные функции. Обороняясь, они не должны располагаться параллельно. Если один защитник борется за шайбу, второй располагается несколько ближе к своим воротам, чтобы оказать помощь партнеру, если его обыгрывают. Когда противник производит бросок по воротам, защитник должен смело принять шайбу на себя.

При переходе команды к нападению защитники поддерживают атаку, а в зоне противника они занимают позиции у синей линии и активно участвуют в розыгрыше комбинаций.

Крайние нападающие располагаются преимущественно на флангах и активно участвуют как в нападении, так и в защите. Они часто меняются местами с центральным нападающим, а также защитниками.

Центральный нападающий при атаке располагается напротив ворот противника. Он чаще других участвует в завершении атак, используя при этом различные технико-тактические приемы, меняется местами с крайними нападающими и защитниками. Центральный нападающий организует начальную стадию обороны на дальних подступах к своим воротам, а в зоне защиты ведет борьбу с игроками противника на наиболее опасном участке напротив своих ворот.

Тактика игры вратаря складывается из выбора позиции и способа отражения шайбы, а также передач шайбы. В зависимости от направления атаки противника вратарь занимает то или иное положение.

В момент атаки противника издали вратарь должен выдвинуться вперед, чтобы максимально прикрыть собой ворота. Если игрок противника выходит один на один, вратарю по мере приближения нападающего к воротам следует отходить назад. Выход вратаря вперед лишает нападающего возможности забросить шайбу броском или ударом, заставляет его идти на сближение для обводки.

Когда нападающий подойдет слишком близко, вратарю лучше отбить шайбу клюшкой, оставаясь в стойке. Если нападающий применит обводку, вратарю следует упасть вдоль ворот, щитками в сторону шайбы. Когда нападающий противника, атакуя ворота, далеко отпустит шайбу, вратарь может, если успеет, раньше выйти на перехват и в зависимости от обстановки накрыть, отбить или передать шайбу партнеру, а после этого немедленно занять

место в воротах. Вратарь передает шайбу рукой или клюшкой. В функции вратаря входит руководство действиями защитников вблизи своих ворот.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка делится на общую и специальную (см. главу I).

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств и навыков, наиболее важных для хоккеиста. Специальная физическая подготовка отличается от общей более узкой направленностью. Игровая деятельность хоккеистов ациклична и очень разнообразна. Чтобы вести игру в быстром темпе, преодолевая сопротивление противника, применяющего силовые приемы, игрокам необходимы специальная выносливость, сила, быстрота и ловкость.

Упражнения для развития силы.

1. Приседание на одной и двух ногах.
2. Имитация передвижения хоккеиста на коньках без отягощения и с отягощениями.
3. Бег в тяжелой обуви.
4. Ходьба в полном приседе.
5. Переноска груза в гору, с горы, по песку.
6. Наклоны и повороты туловища. Выталкивание партнера из круга в различных исходных положениях.
7. Ходьба или бег с грузом, включая имитацию поворотов, торможений, остановок, рывков и ускорений, характерных для хоккеистов.
9. Ходьба или бег в воде.
10. Ходьба и бег с резиновым эспандером, укрепленным на стопах ног.
11. Перетягивание сопротивляющегося партнера.
12. Упражнения со штангой.
13. Имитация бросков, ударов, ведения и финтов утяжеленной клюшкой.
14. Имитация бросков, ударов и ведение шайбы с эспандером, укрепленным на крюк клюшки.
15. Катание на роликовых коньках с отягощением и сопротивлением.
16. Игра в хоккей утяжеленными клюшками и шайбой.
17. Бег со специальными поясами.

Для вратаря: имитация технических приемов в ловле и отбивании шайбы. Упражнения с гантелями, эспандером и др. Имитация отбивания шайбы с партнером на плечах или в утяжеленной обуви. Перемещение в воротах с отягощением.

Упражнения для развития быстроты.

1. Рывки с высокого и низкого старта.
2. Пробегание 10, 20, 30, 40 и 50-метровых отрезков по прямой и со сменой направлений по зрительным сигналам.
3. Бег со сменой скоростей.
4. Бег за лидером без шайбы и с ведением шайбы.
5. Рывки к шайбе, клюшке или другому предмету, выброшенному тренером.
6. Выполнение элементов техники в быстром темпе по прямой и с изменением направления.
7. Эстафеты с различными заданиями.

Для вратаря: имитация технических приемов. То же за лидером. Смена исходных положений по зрительному сигналу. Перехват брошенного мяча, шайбы или другого предмета. Ловля или отбивание мяча из различных исходных положений. Игра в «волан» малыми ракетками. Прыжки вперед, в стороны, назад по зрительным сигналам. Избирательное реагирование (дифференцировка) на различные зрительные сигналы. Ловля мячей или шайб из-за «ширмы». Пробегание отрезков (5—10 м) вперед и возвращение к месту старта. Подвижные игры «кто быстрее», «кто первый», «беги за мной» и др.

Упражнения для развития ловкости.

1. Ходьба и бег по пересеченной местности и между деревьями.
2. Гимнастические и акробатические упражнения.
3. Прыжки через препятствия и на возвышении.
4. Бег с поворотами.
5. Эстафеты со сменой направления бега и преодолением препятствий.
6. На коньках игра в ручной мяч, регби, борьба и др.

Для вратаря: жонглирование теннисными мячами или шайбами в индивидуальных, парных и групповых упражнениях. Шпагаты и полушпагаты из различных исходных положений. Метание и ловля мячей в сочетании с различными упражнениями. Борьба за мяч или шайбу в парах, группах. Участие вратарей в игре на двое ворот в роли полевых игроков.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Повторный, переменный и интервальный бег без учета и с учетом игровых отрезков.
2. Ведение шайбы по прямой и с изменением направления.
3. Интенсивные игровые упражнения (3×2, 3×3, 4×4 и т. д.) с шайбой или мячом.
4. Комплексные задания: ведение шайбы с обводкой стоек или защитников, передачи, броски и удары по воротам, выполняемые в течение 2—4 мин. с соответствующими интервалами отдыха.
5. Игры на двое ворот в хоккей, ручной мяч, регби, баскетбол и др. с использованием силовых приемов и без них.

**Обучение бегу на коньках и совершенствование в нем.** Хорошее владение техникой бега на коньках — основа технической подготовки хоккеиста. Если будущие хоккеисты совсем не умеют кататься на коньках, то с ними нужно пройти начальный курс обучения. Обучение следует начать с ходьбы по полу или снегу. С выходом на лед осваивается первое скольжение: вначале с поддержкой одного или двух партнеров, затем передвижение в шеренгах и т. д. По мере появления устойчивости можно переходить к отталкиванию одной и двумя ногами без поддержки. В дальнейшем разучиваются специальные упражнения: бег по прямой, перебежка влево-вправо, торможение и остановки, бег спиной вперед, прыжки и др.

По мере овладения основными приемами бега на коньках включаются более сложные упражнения. Например: бег по вытянутой и малой восьмерке, бег по кругу в обе стороны, бег с остановками и рывками, бег между препятствиями, бег на время, бег спиной вперед, на скорость по прямой и змейкой, бег с крутыми виражами, доставание льда одной рукой и др. Передвижение необходимо выполнять с клюшкой в руках. Техника передвижения на коньках в дальнейшем совершенствуется одновременно с техникой владения клюшкой и шайбой.

**Обучение ведению шайбы и совершенствование в нем.** Обучать различным способам ведения шайбы рекомендуется в такой последовательности: 1) ведение шайбы с переключиванием клюшки; 2) ведение шайбы, не отрывая клюшку от шайбы; 3) ведение шайбы толчками клюшкой; 4) ведение шайбы коньком и клюшкой.

Такая последовательность в обучении приемам ведения шайбы определяется с учетом их удельного веса в игровом процессе. Ведение шайбы толчками и ведение без отрыва от клюшки значительно легче, чем ведение с переключиванием, однако последний способ применяется в игре наиболее часто. Чем раньше занимающиеся освоят этот способ, тем быстрее они овладеют другими техническими приемами.

Обучение ведению шайбы следует начинать с передвижения шайбы клюшкой влево и вправо стоя на месте, затем в движении в медленном темпе по прямой. Постепенно занимающиеся увеличивают скорость передвижения и выполняют ведение с изменением направления, преодолевая сопротивление игрока, в сочетании с другими приемами.

Ведению шайбы толчками обучают в той же последовательности, что и ведению с переключиванием клюшки.

Ведение без отрыва клюшки от шайбы осваивается значительно быстрее, особенно если клюшка с шайбой вынесена в сторону и держится двумя руками. Несколько сложнее ведение шайбы одной рукой без отрыва клюшки от шайбы. Необходимо добиваться, чтобы обучающийся мог хорошо удерживать шайбу, со-

здавая угол между плоскостью льда и крюком. В процессе обучения этому способу ведения следует уделять внимание упражнениям, развивающим силу рук.

После того как освоены все разновидности ведения шайбы клюшкой, изучается ведение коньком. Как правило, ведение коньком сочетается с ведением клюшкой или подыгрыванием шайбы коньком.

Примерные упражнения:

1. Ведение шайбы по прямой.
2. Ведение шайбы по кругу.
3. Ведение шайбы с использованием отскоков от борта.
4. Ведение по восьмерке.
5. Ведение шайбы между препятствиями.
6. Ведение с броском в борт.
7. Ведение с изменением направления (по сигналу).
8. Ведение с перебрасыванием через бортик.
9. Ведение с передачей в парах, в тройках.
10. Ведение с сопротивлением противника.
11. Ведение с обводкой защитника и броском в ворота.
12. Ведение в ограниченной зоне в различных направлениях, с ускорением по сигналу.
13. Борьба за шайбу в парах и четверках (один на один, двое на двое).
14. Ведение в ограниченном коридоре.
15. Ведение с применением финтов.
16. Ведение с перебежкой влево и вправо.
17. Ведение в парах и тройках с атакой ворот.
18. Ведение, двигаясь спиной вперед.
19. Ведение на скорость.
20. Ведение с передачей шайбы на выход.
21. Ведение с закрытыми глазами.
22. Игры с ведением («пятнашки» шайбой, «защита крепости» и др.).
23. Эстафеты с ведением шайбы.

**Обучение броскам шайбы и совершенствование в них.** Обучение броскам следует начинать с броска слева без поворота крюка. Начиная обучение с этого броска, игрок осваивает правильное исходное положение, которое в какой-то степени повторяется в других бросках. Очень ценно, что этот бросок (в отличие от других) хорошо совмещается с продвижением игрока вперед, причем продвижение не усложняет выполнения броска, а значительно облегчает и способствует его усвоению.

Одна из существенных и часто встречающихся ошибок при бросках слева — стремление новичка поднимать клюшку вперед-вверх в конце броска.

Когда занимающиеся в основном научатся поднимать шайбу, бросая ее слева без поворота крюка, следует перейти к изучению броска с поворотом крюка.

Если занимающиеся умеют бросать шайбу над льдом, следует акцентировать их внимание на бросках в движении. В дальнейшем изучается бросок шайбы слева с поворотом крюка на короткое расстояние — подкидка и другие варианты броска слева.

Для совершенствования в технике бросков целесообразно включать в упражнения два броска и ведение шайбы (например, ведение, бросок по льду в лицевой борт без поворота крюка, подбор и бросок в ворота с поворотом крюка по воздуху и т. д.).

Затем изучается бросок шайбы справа без поворота крюка. По технике выполнения он очень прост, легко усваивается после показа и нескольких попыток исполнения. Последним изучается бросок справа с поворотом крюка.

Изучение каждого броска начинается с показа в целом, краткого объяснения с подчеркиванием особо важных моментов в процессе исполнения (исходное положение, движение рук и ног) и заканчивается снова объяснением и показом. Затем обучающийся под наблюдением преподавателя выполняет бросок самостоятельно.

Вначале броски производятся с 4—5 м в борт с шагом в сторону броска. По мере овладения броском расстояние до борта увеличивается, бросок выполняется с двумя-тремя шагами, а затем после ведения.

**Примерные упражнения:**

1. Броски по льду и по воздуху на точность и на дальность.
2. Броски в ворота после ведения.
3. Броски после обводки препятствий.
4. Броски с сопротивлением противника (пассивного и активного).
5. Броски на дальность в цель.
6. Броски партнеру на клюшку и остановка шайбы.
7. Броски через кольцо (совершенствование траектории полета шайбы).
8. Броски при различной скорости передвижения.
9. Броски с поражением указанной цели в момент подготовки к броску (по углам ворот или мишеням).
10. Эстафеты и игровые упражнения с включением бросков.
11. Броски партнеру с использованием отскоков от борта.
12. Броски по воздуху и остановки летящей шайбы клюшкой.
13. Броски при изучении тактических комбинаций.
14. Броски в ходе двухсторонней игры.

Остановки шайбы изучают одновременно с овладением бросками и ударами. Для этого используются упражнения, приведенные для обучения броскам и тактическим действиям.

**Обучение финтам и совершенствование в них.** Финты — наиболее сложные приемы игры. К их изучению нужно приступать, когда занимающиеся освою технику передвижения на коньках, ведение шайбы, броски, удары. Сначала осваиваются финты без шайбы. Для этого используются упражнения с отвлекающими



движениями туловища влево и вправо во время передвижения на коньках, с быстрым изменением скорости движения и направления бега, подвижные игры. Большинство финтов изучается в сочетании с ведением шайбы, передачами и бросками в ворота. Финты совершенствуются в групповых упражнениях и двухсторонних играх.

**Обучение силовым приемам игры.** Силовая борьба требует высокой волевой подготовки. Игрок должен быть настоящим бойцом, готовым к столкновению, падениям, ушибам и пр. Подготовку следует начинать с упражнений без коньков. Такими упражнениями являются, например, «бой петухов» (стоя на одной ноге, плечом сбить противника), толчки плечом в приседе, толчки бедром при наклоне туловища, упражнения с набивным мячом, с боксерским подвесным мешком.

С выходом на лед приемы силовой борьбы изучаются в специальных игровых упражнениях: толчки плечом, грудью и бедром нападающего, двигающегося без шайбы на медленном ходу, без шайбы на быстром ходу, с одновременным передвижением нападающего и защитника. Изученные приемы закрепляются в учебных играх.

**Обучение и тренировка вратаря.** Вратарь в команде занимает особое положение, обязанности и действия его совершенно отличаются от действий полевых игроков. Это необходимо учитывать при обучении и тренировке вратарей.

Кроме общих основ техники бега на коньках, вратарю следует изучать перемещение в сторону приставными шагами, скольжением и прыжками, выпады, опускание на одно и два колена, быстрое вставание, полушпагат и выходы. Вратарь большую часть игрового времени проводит в воротах, причем в основной стойке. С этого и следует начинать обучение.

Далее осваивается отбивание или остановки шайбы клюшкой, скользящей по льду прямо на вратаря, и в стороне от него, используя движение только клюшкой и скольжение с развернутым коньком в сторону в форме выпада или полушпагата. В дальнейшем переходят к изучению остановок шайбы туловищем, отбиванию клюшкой шайбы, летящей на средней высоте, ловле летящей шайбы рукой переводу шайбы в сторону, отбиванию ее предплечьем, плечом, щитками.

С вратарями, как правило, работает тренер или игрок, хорошо владеющий бросками шайбы.

В подготовку вратаря включаются упражнения в ловле и отбивании теннисных мячей между партнерами и с отскока от стены, упражнения с использованием дополнительного оборудования.

Во избежание физических и психологических (боязнь шайбы) травм следует обязательно следить за качеством защитных приспособлений вратаря (маски, щитков и т. п.).

В подготовительном периоде, в тех случаях когда тренировоч-

ные занятия проводятся в спортивном зале или на площадке без льда, для восстановления и изучения техники применяются деревянные шайбы. Упражнения с деревянными шайбами способствуют более быстрому освоению техники владения клюшкой и шайбой при выходе на лед и решают задачи специальной физической подготовки.

#### ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Обучение индивидуальным действиям.** Изучение тактики начинается с освоения индивидуальных тактических действий в нападении, а затем в защите.

Овладение индивидуальными действиями осуществляется параллельно с совершенствованием технических приемов игры.

С первых занятий хоккеисту необходимо разъяснять целесообразность использования технических приемов игры в зависимости от конкретных ситуаций. Условия выполнения упражнений постепенно усложняются, вначале используются различные препятствия (например, тумбочки), затем по мере усвоения материала переходят к упражнениям с сопротивлением пассивного и активного защитника.

**Примерные упражнения:**

1. Освобождение от опеки. Хоккеист, используя различные финты туловищем и способы передвижения на коньках, двигается между препятствиями или пытается освободиться от преследования защитника.

2. Обводка противника с уходом в сторону без применения финта. Этот способ эффективен, когда владеющий шайбой имеет преимущество в скорости передвижения. Особенно часто он применяется при атаке ворот с фланга.

3. Шаг в сторону с последующим уходом в противоположном направлении. Шаг в сторону выполняется для того, чтобы обороняющийся сделал движение в направлении финта. Это позволит наиболее качественно обвести противника.

4. Наклон туловища в момент сближения с защитником влево и уход вправо.

5. Ложная передача. Игрок выполняет движение клюшкой в сторону партнера, будто передает ему шайбу. Как только защитник отвечает движением в сторону предполагаемой передачи, нападающий уходит с шайбой в противоположном направлении. Этот прием можно выполнять с сопровождением шайбы и махом клюшки.

6. Обманный бросок заставляет защитника остановиться или броситься под шайбу. В данном случае следует несколько изменить направление движения или, если противник остановился, увеличить скорость. Этот прием чаще применяется вблизи ворот противника, когда нападающий реально угрожает воротам.

7. Смена скорости бега. Нападающий после передвижения не-

ожиданно останавливается, а затем производит рывок. Обводка со сменой скорости бега может использоваться также путем замедления скорости с последующим ускорением.

Предлагаемые способы обводки наиболее эффективны, если нападающий имеет преимущество в скорости бега на коньках.

8. Отскоки от борта используются, когда игрок с шайбой находится вблизи борта, а защитник сделал движение навстречу. В этом случае игрок, владеющий шайбой, производит бросок в борт под углом, обходит противника с другой стороны и овладевает шайбой, отскочившей от борта.

9. Пробрасывание шайбы около защитника или под его коньками. Этот способ наиболее эффективен, когда защитник пытается отобрать шайбу, стоя на месте, или атакует, двигаясь навстречу.

10. Обводка противника со сменой направлений движения применяется, когда владеющий шайбой находится в окружении нескольких защитников, при этом нападающий резко меняет направление, избегая сближения с противником.

11. Наружная обводка применяется, когда защитник находится сбоку. В данном случае нападающий держит клюшку в одной руке; укрывая шайбу туловищем, он резко поворачивается, оставляя противника за собой. Этот прием часто применяется для ухода с фланга в центр.

Подобные упражнения можно выполнять с последующим броском шайбы по воротам.

Если нападающий в единоборстве с одним защитником выходит победителем, можно увеличить количество обороняющихся до двух или трех. Индивидуальные тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях и играх, в которых хоккеисту даются определенные задачи.

**Обучение групповым действиям** начинается с простейших форм взаимодействия. Сначала изучаются взаимодействия с передачами в парах в движении вдоль поля без смены и со сменой мест, далее — взаимодействия с передачами шайбы в тройках, затем в четверках.

На первом этапе обучения упражнения следует выполнять без сопротивления, затем с препятствиями (тумбочки, бортики и т. п.), а по мере овладения — переходить к упражнениям с сопротивлением защитников.

Усложнять упражнения можно увеличением скорости передвижения, сменой мест, а также увеличением количества обороняющихся. Закрепление и совершенствование во взаимодействиях происходит в игровых упражнениях 2×1, 3×1, 3×2, 4×2, 4×3, 4×4 и т. п. в определенной зоне. При этом следует учитывать варианты организации атаки в различных зонах.

В настоящее время предъявляются серьезные требования к выполнению передач в сочетании с высокой скоростью передвижения по полю с учетом игровых интервалов. Поэтому групповые

упражнения следует выполнять с предельной скоростью в течение 1—1,5 мин., после чего отдыхать в течение 2—3 мин. Большое внимание следует уделять качеству выполнения разнообразных передач.

Примерные упражнения:

1. Взаимодействие двух игроков с передачами шайбы без смены мест.

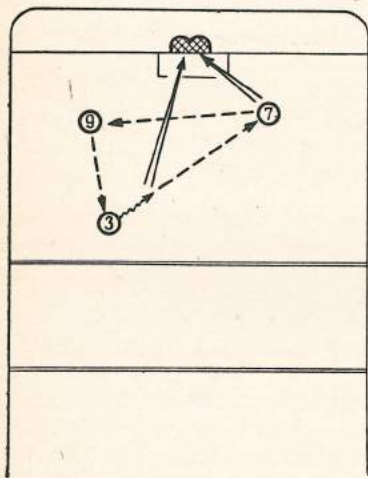


Рис. 45

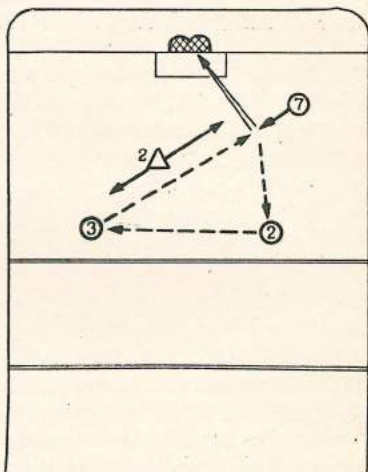


Рис. 46

2. Взаимодействие двух нападающих со сменой мест без сопротивления защитников.

3. Взаимодействие двух игроков при выходе из зоны защиты с пассивным сопротивлением защитника.

4. Взаимодействие трех игроков без смены мест. Тройка нападающих, двигаясь вдоль поля (интервалы 4—5 м) и передавая друг другу шайбы, выходит из зоны защиты, входит в зону нападения, завершает атаку броском или ударом по воротам. Это упражнение в дальнейшем выполняется с сопротивлением одного, двух и более защитников.

5. Взаимодействие трех нападающих со сменой мест вначале осуществляется без сопротивления защитников, а затем с участием одного, двух и трех защитников.

6. Атака трех нападающих с включением защитника атакующей команды в линию нападения.

7. Атака ворот из определенных позиций: хоккеисты располагаются в определенных зонах и поочередно передают шайбу друг другу с последующим броском по воротам (рис. 45).

8. Взаимодействие крайнего нападающего с двумя защитниками с сопротивлением одного игрока (рис. 46).

9. Действие трех нападающих против двух защитников. Вход в зону броском шайбы в борт.

10. Игра четырех нападающих против трех защитников (рис. 47). В данном упражнении возможна смена мест.

11. Атака с рубежа синей линии. Нападающий бросает шайбу в лицевой борт и, увеличивая скорость, овладевает шайбой, отскочившей от борта для последующей передачи.

12. Взаимодействие в парах: один из нападающих бросает шайбу в борт, второй немедленно следует за нею и передает шайбу партнеру для броска в ворота. По мере овладения нападающие действуют против одного защитника.

13. Атака тремя нападающими против двух защитников. Игрок, владеющий шайбой, бросает ее в лицевой борт, двое его партнеров следуют вперед для овладения шайбой, третий занимает позицию, выгодную для взятия ворот, получает шайбу и производит бросок по воротам. В случае отскока шайбы от вратаря в угол площадки за нею следуют два ближайших нападающих, один из них вступает в силовое единоборство с защитником, второй овладевает шайбой.

Для изучения и совершенствования групповых тактических действий в нападении лучше использовать поточные упражнения продолжительностью 1—2 мин. Упражнения нужно сочетать с необходимым отдыхом.

Закреплять изученный материал можно в игровых упражнениях с атакой одних ворот (2×1, 3×1, 3×2, 4×3, 2×2, 3×3, 4×4), а также в играх на двое ворот с малым количеством игроков.

После овладения согласованными действиями с участием двух, трех и четырех игроков переходят к изучению командных действий.

Прежде всего следует объяснить занимающимся функции игроков в различные фазы развития и завершения атаки, при быстром прорыве и позиционном нападении.

Изучение быстрого прорыва начинается с его организации из глубины своей зоны защиты, включая выход из зоны, преодоление средней зоны и вход в зону противника с последующим завершением атаки на высоких скоростях. На первом этапе взаимодействие осуществляется без сопротивления защитников. Следу-

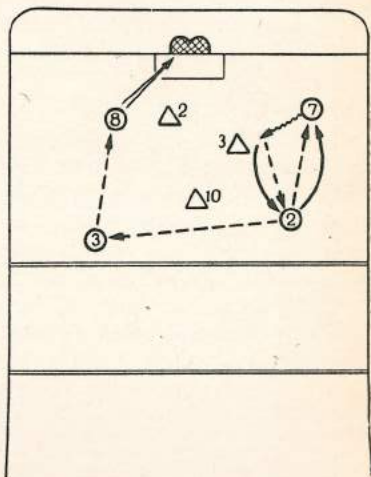


Рис. 47

ющий этап — изучение взаимодействий нападающих при численном преимуществе над защитниками. Завершающий этап — изучение быстрого прорыва при активном сопротивлении защитников.

Примерные упражнения:

1. Организация быстрого прорыва из глубины зоны защиты через центрального нападающего.

2. Быстрый прорыв после перехвата шайбы на рубеже синей линии зоны защиты. Завершать атаку могут один, два и более игроков.

3. Игра в одни ворота с переходом по сигналу тренера к быстрому прорыву. Различные варианты тактического взаимодействия в быстром прорыве преимущественно совершенствуются в игровых упражнениях и играх на двое ворот.

Обучение позиционному нападению осуществляется параллельно с быстрым прорывом. При этом занимающимся необходимо создать правильное представление о расстановке игроков, их деятельности на своих позициях, а также об основах смены позиций и взаимодействии в различных фазах атаки.

Примерные упражнения:

1. Атака ворот без сопротивления защитников. Команда организовано выходит из зоны защиты. Войдя в передовую зону, нападающие располагаются каждый на своем участке. После 5—8 передач выполняется завершающий бросок по воротам, и команда направляется для атаки противоположных ворот.

2. Взаимодействие пяти игроков против одного защитника.

3. Позиционное нападение  $5 \times 2$ ,  $5 \times 3$ ,  $5 \times 4$ ,  $6 \times 3$ ,  $6 \times 4$ ,  $6 \times 5$ ,  $5 \times 5$  в передовой зоне.

Когда команда противника организовала оборону на рубеже своей зоны защиты, атакующая команда бросает шайбу в лицевой борт, за нею следуют два ближайших нападающих, остальные игроки занимают определенные позиции.

Для совершенствования атакующих действий в позиционном нападении можно использовать игру на двое ворот с постановкой определенных задач. Большое значение при этом следует придавать действиям игроков в первой фазе атаки, т. е. в фазе овладения шайбой.

**Обучение защитным навыкам** начинается с овладения индивидуальными тактическими действиями. Прежде всего занимающийся обучается умению выбирать место при держании игрока и отбору шайбы клюшкой.

Далее изучается опека противника, не владеющего шайбой. При этом важно, чтобы защитник выбрал место для опеки. Защитнику лучше располагаться так, чтобы видеть подопечного и игрока, владеющего шайбой. Затем изучаются силовые приемы и финты. На первом этапе обучения владеющему шайбой лучше действовать пассивно, чтобы защитник смог овладеть тем или иным способом отбора.

При обучении индивидуальным действиям в защите применяются упражнения в единоборстве, далее с двумя и более нападающими.

Примерные упражнения:

1. Выбор места для отбора шайбы с сопровождением нападающего вдоль поля. На рис. 48 правильная позиция защитника обозначена словом «да», неправильная — «нет».

2. Отбор шайбы клюшкой. Игрок с шайбой движется вдоль поля, его сбоку преследует защитник, ударяя клюшкой по крюку противника.

3. Отбор шайбы при отходе на защиту. Защитник, располагаясь перед нападающим, владеющим шайбой, передвигается спиной вперед и пытается отобрать шайбу.

4. Опека не владеющего шайбой. Защитник располагается в 1—2 м от нападающего, который пытается пройти в определенную зону. Защитник оказывает ему сопротивление, передвигаясь перед ним.

5. Действия защитника против двух, трех и больше нападающих.

В данной ситуации защитнику не следует смещаться на фланги или применять силовые приемы. Он располагается близко от своих ворот и, используя финты, пытается перехватить шайбу или задержать нападение, чтобы партнеры по обороне смогли вернуться в свою зону до того, как противник произведет бросок по воротам. Совершенствование в индивидуальных защитных действиях осуществляется во всех упражнениях, выполняемых нападающими, включая двухсторонние игры.

**Овладение групповыми защитными действиями** осуществляется в зависимости от степени освоения приемов индивидуальной тактики. Прежде всего нужно научить обороняющихся правильному взаимодействию при подстраховке и переключениях в парах, а затем в тройках.

Примерные упражнения:

1. Подстраховка в парах. Нападающий 7 движется с шайбой вдоль поля, с ним в борьбу вступает защитник, второй обороняющийся занимает позицию несколько ближе к своим воротам и страхует партнера по защите.

2. Переключение при игре 2×2 (рис. 49). Нападающий 7 обыгрывает защитника 3, защитник 2 немедленно оставляет своего

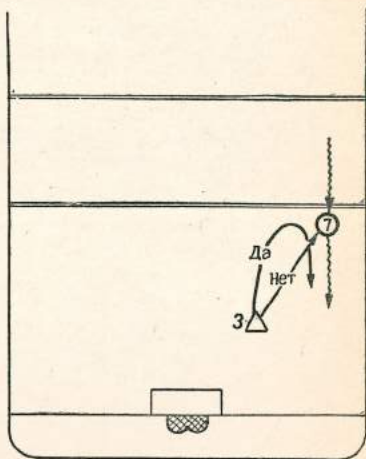


Рис. 48

подопечного и переключается на игрока 7, одновременно защитник 3 следует для опеки нападающего 8 и т. д.

3. Действия двух защитников против трех нападающих.

4. Борьба за шайбу в квадрате при игре 2×2, 3×2, 4×2, 4×3, 3×3, 4×4. Полезны игры на двое ворот с различным количеством и нападающих и защитников.

**К обучению командным действиям в защите** следует приступить после овладения основами индивидуальных и групповых действий. Вначале занимающиеся овладевают личной защитой.

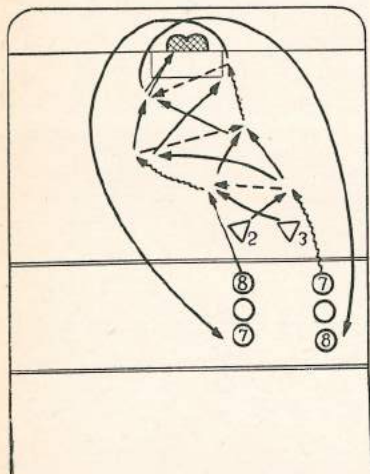


Рис. 49

На первом этапе обучения у них следует создать представление о своевременном переходе к обороне. Переход к защите осуществляется немедленно после потери шайбы по принципу каждый с каждым независимо от того, в какой зоне идет игра.

**Примерные упражнения:**

1. Переход к защите в средней зоне противника после броска по воротам. После броска по воротам шайба от вратаря попадает к защитнику 5, игроки 9, 7, 8, 3 и 2 переходят к личной защите, как показано на рис. 50.

2. Игра в квадрате 5×5 в средней зоне.

3. Игра в одни ворота 5×5.

4. Организация выхода из зоны защиты.

5. Завершение атаки из средней зоны.

6. Завершение атаки, начиная с выхода из зоны защиты.

7. Учебные игры на двое ворот.

Большое значение для овладения личной защитой имеет согласованность в действиях обороняющихся при переходе к защите, а также при подстраховках и переключениях.

Зонная защита изучается несколько позже. Вначале занимающиеся овладевают своевременностью перехода к зонной защите. После потери шайбы хоккеисты немедленно занимают определенные позиции на своей половине поля. Далее изучается взаимодействие игроков в зоне защиты с последующим переходом к нападению. Для совершенствования зонной защиты вблизи ворот очень полезны игры в одни ворота как с равным составом, так и в меньшинстве. Зонная защита с последующим переходом к нападению совершенствуется в играх на двое ворот.

**Примерные упражнения:**

1. Переход к зонной защите. После потери шайбы в средней



зоне игроки немедленно возвращаются на позиции, показанные на рис. 51.

2. Переход к зонной защите после потери шайбы в зоне противника.

3. Переход к зонной защите при потере шайбы в зоне защиты.

4. Действия обороняющихся при численном неравенстве:

а) четыре защитника против пятерых нападающих;

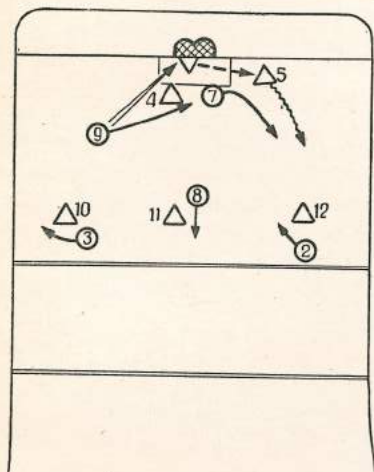


Рис. 50

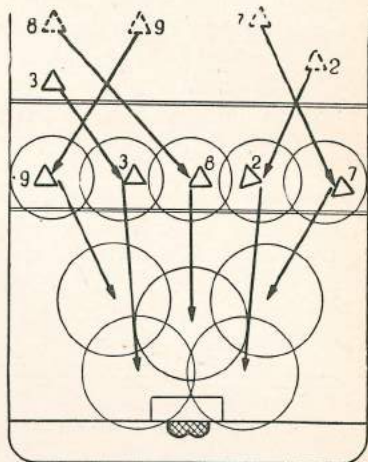


Рис. 51

б) три защитника против пятерых нападающих;

в) три защитника против четырех нападающих;

г) пять защитников против шести нападающих;

д) четыре защитника против шести нападающих;

е) три защитника против шести нападающих.

Упражнения выполняются в одни ворота.

По мере овладения защитными действиями данного варианта тренер предлагает разучить переход от защиты к нападению.

5. Игры в хоккей на двое ворот  $5 \times 5$ ,  $4 \times 5$ ,  $5 \times 6$  и т. д.

Варианты смешанной защиты разучиваются после овладения игроками личной и зонной системами обороны.

На первом этапе изучается защита  $3+2$ , затем  $1+4$ . Обученные защите  $3+2$  начинается с объяснения занимающимся функций игроков при переходе к обороне на дальних подступах к воротам (в зоне противника).

Далее изучается взаимодействие игроков в средней зоне с переходом к обороне в зоне защиты.

Примерные упражнения:

1. Переход к защите  $3+2$  в зоне нападения. Трое игроков передней линии после броска шайбы по воротам немедленно плотно опекают тройку нападающих противника.

2. Переход к защите 3+2 в средней зоне. Тройка игроков передней линии в средней зоне переходит к опеке троих нападающих противника, следуя за ними до рубежа своей зоны. Защитники располагаются несколько ближе к своим воротам, образуя второй эшелон обороны.

3. Игра в одни ворота. Пятерка нападающих начинает атаку из глубины своей зоны, пятеро обороняющихся, располагаясь по системе 3+2, отступают назад, причем передовая тройка персонально опекает тройку нападающих, двое игроков второй линии располагаются ближе к своим воротам для подстраховки партнеров передней линии.

Оборона по системе 3+2 совершенствуется в игровых упражнениях и играх на двое ворот. Затем изучаются варианты перехода от защиты к нападению.

Обучение защите 1+4 принято начинать с изучения перехода к обороне после потери шайбы. Для этого вся пятерка постепенно отступает назад до рубежа синей линии своей зоны защиты, а затем центральный выдвигается вперед, чтобы помешать противнику организованно начать атаку.

Примерные упражнения:

1. Организация защиты пять в линию. Тройка нападающих начинает атаку из своей зоны защиты, обороняющиеся выстраиваются в линию и отступают назад, пытаясь отобрать шайбу, сохраняя первоначальное положение.

2. Оборона 1+4 против четырех нападающих. Один защитник и три нападающих организуют атаку из своей зоны. Обороняющиеся оставляют одного игрока, чаще центрального, в передовой зоне для борьбы с владеющим шайбой, четыре других, расположившись в линию, отступая назад, пытаются отобрать шайбу.

3. Защита 1+4 против пяти нападающих. Команда атакует из своей зоны, в борьбу с задним игроком, владеющим шайбой, вступает один из обороняющихся, остальные четыре игрока отступают назад, сохраняя построение 4 в линию.

4. Защита 1+4 против шести нападающих.

5. Организация обороны 1+4 в средней зоне с переходом (к личной или зонной) в своей зоне.

6. Переход к защите 1+4 от обороны 3+2 по сигналу тренера.

7. Переход к защите 1+4 от зонной защиты в средней зоне.

8. Переход к защите 1+4 от личной опеки и т. д.

Защите 1+3+1 обучают с помощью аналогичных упражнений.

Каждая команда должна иметь на вооружении разнообразные тактические варианты как в нападении, так и в защите, от степени владения которыми будет зависеть успех в соревнованиях.

## ХОККЕЙ С МЯЧОМ

СУЩНОСТЬ ИГРЫ И КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ  
О ЕЕ РАЗВИТИИ

Хоккей с мячом культивируется на большей части территории СССР, в городах, где зимой можно заниматься на льду в течение нескольких месяцев.

В хоккее с мячом играют две команды по 11 человек в каждой на ледяной площадке размером 90—110 м в длину и 50—70 м в ширину специальными клюшками и маленьким жестким мячом. Команда, овладевшая мячом, передвигаясь на коньках, применяя удары и ведение мяча клюшкой, стремится преодолеть сопротивление противника и в обусловленное правилами время возможно большее число раз забить мяч в ворота противника.

Овладев мячом, команда организует нападение на чужие ворота; если же мяч потерян, то команда активно защищает свои ворота.

Как в нападении, так и в защите игрокам нужно преодолевать активные действия противника. Это возможно только в том случае, если игроки умеют хорошо передвигаться на коньках, быстро останавливаться, резко менять направление и скорость движения в сочетании с ударами по мячу, бросанием и ведением.

Сложность и разнообразие специальных приемов, разносторонняя инициатива игроков, быстрота действий, непосредственное соприкосновение борющихся сторон, непрерывная смена игровой обстановки — вот характерные черты хоккея с мячом.

Занятия хоккеем с мячом способствуют воспитанию у занимающихся ряда ценных качеств: коллективизма, дисциплинированности, воли к победе, выносливости, силы, быстроты, решительности, сообразительности и др.

Хоккей с мячом — игра коллективная. Усилия каждого игрока или отдельного звена должны быть направлены на решение общих задач в соответствии с тактическим планом игры команды. Коллективность действий предполагает проявление индивидуальных возможностей и инициативы отдельных игроков, особенно в заключительной стадии атаки ворот противника.

Игрок должен уметь правильно разбираться в сложившейся обстановке и быстро решать возникающие задачи. Умение одновременно наблюдать за расположением своих и чужих игроков, за мячом и быстро реагировать на создающуюся обстановку — важное качество.

Систематические тренировки и соревнования по хоккею предъявляют повышенные требования к организму занимающихся, способствуют развитию всех систем организма, овладению игрой и совершенствованию в ней, положительно сказываются на развитии зрительного и вестибулярного аппаратов, а также мышечной чувствительности. Во время игры на свежем воздухе в зимних условиях закаляется организм, повышается его сопротивляемость к простудным заболеваниям.

Игры, похожие на хоккей с мячом, проводились в далеком прошлом. В 60-х гг. XIX в. на петербургских катках резиновым мячом с помощью деревянных палок с загнутыми концами играли в игру «клюшка», весьма сходную с хоккеем.

В Петербурге начали играть в хоккей в 1890 г. В 1898 г. были проведены первые открытые соревнования. В них участвовали члены Петербургского кружка любителей спорта. В Москве в хоккей стали играть несколько позже (1902—1903 гг.).

В Петербурге в 1905 г. была организована лига хоккеистов. В 1912 г. в хоккей уже играли не только в Петрограде и Москве, но и в других городах: в Твери, Владивостоке, Архангельске, Новгороде, Харькове.

После Октябрьской социалистической революции развернулась плановая работа по физической культуре и спорту в армии и среди населения молодой Советской республики. Были созданы государственные органы по руководству физкультурной и спортивной работой. Физкультура и спорт стали доступны широким слоям трудящихся. Усилился приток молодежи в спортивные кружки и команды. За короткий срок было построено более 2000 спортивных площадок. Хоккейные команды появились даже в небольших городах и районных центрах. Особенно активно хоккей начал развиваться на Севере страны, в Сибири, на Урале, в Поволжье.

В 1927 г. были проведены соревнования между хоккеистами Москвы и Ленинграда. В 1925 г. в Москве и Ленинграде в хоккей начали играть женщины. В этих городах число женских команд увеличивалось, было принято решение — включить женские команды наряду с мужскими в коллективный зачет на первенство Москвы и Ленинграда. В 1937 г. был утвержден Кубок СССР по хоккею для женских команд; шесть раз победительницей выходила команда московского «Буревестника» (1937—1941 и 1946 гг.) и два раза команда московского «Динамо» (1945 и 1947 гг.). С 1948 г. всесоюзные соревнования женских команд не проводились.

В 1928 г. впервые было проведено первенство СССР среди мужских команд, в котором участвовали сборные команды городов. Второе первенство СССР было разыграно только в 1933 г.

В этот период проводились городские соревнования и товарищеские встречи между командами отдельных городов.

В годы Великой Отечественной войны число хоккейных команд резко сократилось; в течение четырех лет не проводились всесоюзные состязания. После окончания войны большое внимание было уделено развитию в СССР хоккея с шайбой, многие сильнейшие игроки русского хоккея перешли в эти команды. Но все же игра в русский хоккей постепенно развивалась. В 1950 г. уже проводилось первенство СССР среди сильнейших команд страны.

В 1954 г. представители национальных федераций СССР, Швеции, Финляндии и Норвегии утвердили международные правила по хоккею с мячом. Игра «русский хоккей» была переименована в хоккей с мячом.

Начиная с 1957 г. сборная команда СССР вместе с хоккейными командами Финляндии, Швеции, Норвегии участвовала в соревнованиях на первенство мира и неизменно выходила победителем. В 1969 г. советские хоккеисты вновь стали чемпионами мира.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

В хоккее с мячом различают две большие группы приемов: передвижение на коньках, владение клюшкой и мячом.

### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ НА КОНЬКАХ

Хоккеист должен научиться легко, быстро и непринужденно передвигаться на коньках, останавливаться, уметь резко изменять скорость и направление движения и преодолевать препятствия, создаваемые противником.

Умение хорошо передвигаться на коньках — основа, на которой формируется и совершенствуется техника владения клюшкой и мячом. Для этого хоккеисту необходимо овладеть техникой бега, торможения, остановок и поворотов\*.

### ВЛАДЕНИЕ КЛЮШКОЙ И МЯЧОМ

Основные приемы техники игры владения клюшкой и мячом следующие: удары по мячу, бросание мяча клюшкой и «подкидка», остановка мяча клюшкой, ведение мяча и финты (обманные движения), отбор мяча.

**Удары по мячу** применяются для взятия ворот противника и при передачах. Они производятся по неподвижному, катящемуся и летящему мячу следующими способами: прямым, подсечкой, нажимом.

---

\* Классификация и техника выполнения этих приемов изложена в главе VII.

Эти разновидности ударов получили названия в зависимости от способа выполнения и положения крюка клюшки в момент соприкосновения с мячом (рис. 1).

Положения игрока при тех или иных ударах чрезвычайно разнообразны, так как по мячу наносят удар клюшкой с места и в движении. Однако можно выделить некоторые основные положения при ударах с места, характерные и для ударов в движении.

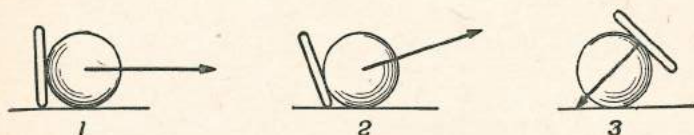


Рис. 1. Положение крюка клюшки при прямом ударе, подсечкой и нажимом

Для нанесения удара по мячу клюшку следует держать двумя руками. Сильная рука держит клюшку за конец ручки, а более слабая располагается рядом с ней и держит клюшку подхватом: иногда она может перемещаться по ручке к ее середине. Таким хватом держат клюшку при ударах по мячу как справа, так и слева.

Замах клюшкой до удара по мячу удобнее производить в сторону, одноименную руке, расположенной ближе к середине ручки (если правая рука держит за конец ручки, то замах клюшкой и удар по мячу легче делать слева), так как при замахе с другой стороны руки перекрещиваются и выполнение удара затрудняется.

Чтобы избежать этого, некоторые игроки перед замахом для удара перехватывают клюшку руками. Обучая удару по мячу, необходимо приучать к постоянному хвату клюшки и ударам справа и слева, не изменяя положения рук.

Удар по мячу клюшкой во многом зависит от замаха и от положения мяча по отношению к игроку и цели.

Замах клюшкой может быть произведен либо движением вверх и в сторону (кисти рук оказываются над плечом игрока, а крюк клюшки за головой), либо более горизонтальным движением в сторону-назад (кисти оказываются на уровне поясицы, а крюк клюшки сзади — за телом).

При горизонтальном замахе сила удара увеличивается поворотом туловища в плечевом поясе, а при замахе вверх — поворотом плеч с наклоном туловища вниз. После удара клюшка продолжает двигаться в направлении полета мяча.

Прямой удар наиболее прост по выполнению.

Игрок держит клюшку двумя руками, становится боком к цели, туловище наклоняет вперед, ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях. Мяч находится перед игроком на расстоянии

длины клюшки у середины крюка. В момент нанесения удара плоскость крюка подходит к мячу под прямым углом к поверхности льда (рис. 2).

При замахе клюшка отводится в сторону-назад, центр тяжести тела смещается в сторону той ноги, куда производится замах клюшкой. При нанесении удара клюшкой по мячу игрок поворачивается в направлении полета мяча, центр тяжести тела переносит на другую ногу, клюшка движется к мячу вперед-вниз,

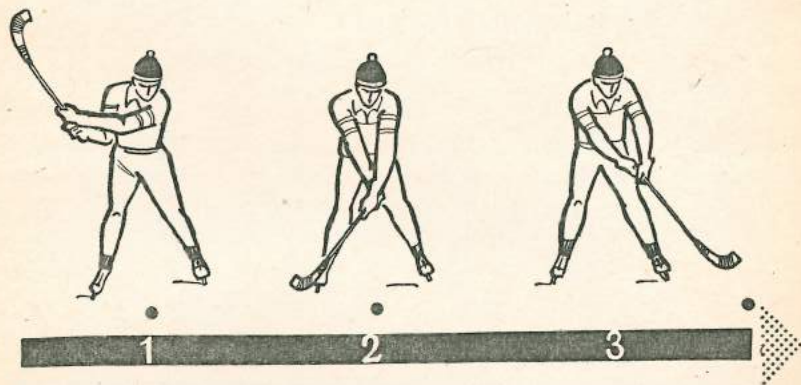


Рис. 2. Прямой удар

продолжая двигаться за мячом после удара. Этим ударом пользуются при всех передачах своему партнеру, когда противник не может перехватить мяч, и при завершающих ударах по воротам.

Удар подсечкой широко применяется в игре. Он выполняется двумя способами: с замахом клюшкой по воздуху и не отрывая клюшки от льда («подкидка»).

Характерная особенность удара подсечкой в том, что мяч после удара по нему клюшкой летит по воздуху. При ударе подсечкой положение клюшки до замаха, держание клюшки, положение ног и туловища те же, что и при прямом ударе, но мяч несколько сдвинут к цели, отчего крюк клюшки подходит к нему отклоненным и как бы подсекает его. При этом удар по мячу наносится ниже его средней линии. Чем дальше мяч сдвигается к цели, тем крюк клюшки больше отклоняется от мяча и тем выше полет. Высота полета зависит также и от силы удара (рис. 3).

Удар подсечкой применяется при завершающих ударах по воротам, при передачах на средние и дальние расстояния, когда направление передачи перекрыто противником. Чаще всего этот способ применяется при игре по заснеженному льду, когда скольжение мяча плохое.

При втором способе удара подсечкой туловище больше наклонено вперед, ноги согнуты в коленях до прямого угла. Клюшка не

делает замаха, а ставится на лед отклоненным крюком на некотором расстоянии от мяча и движется по льду в направлении цели, затем отклоненным крюком производится удар, в результате чего мяч подсекается и летит над льдом. Движение клюшки к мячу должно быть ускоряющимся и быстрым.

Отсутствие замаха при этом способе дает выигрыш во времени, благодаря чему можно передать мяч партнеру неожиданно через клюшку противника. Мяч при этом не должен подниматься высоко; перелетев через клюшку противника и опустившись на лед, он скользит по нему к партнеру.

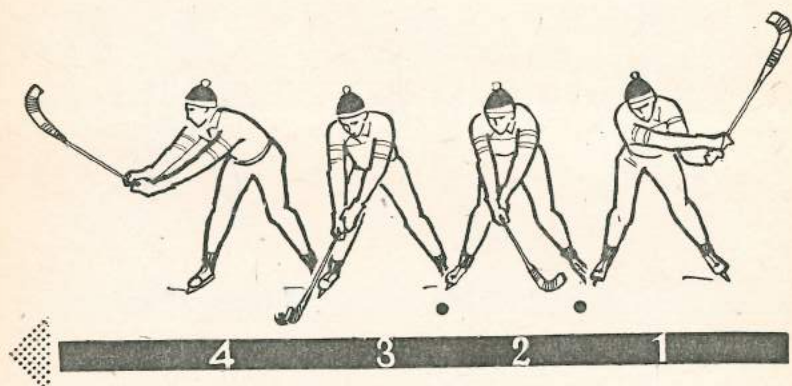


Рис. 3. Удар подсечкой

Удар нажимом в настоящее время применяется очень редко. Он выполняется следующим образом.

Клюшка держится, как и при прямом ударе, двумя руками, игрок становится боком или немного спиной к цели, ноги на ширине плеч, несколько согнутые в коленях. Мяч находится на расстоянии длины клюшки у середины крюка около ноги, в сторону которой происходит замах. При таком положении мяча клюшка в момент нанесения удара будет накрывать мяч плоскостью крюка (рис. 4). При замахе клюшка поднимается вверх - в сторону, плечи поворачиваются в сторону замаха, туловище и ноги выпрямляются, центр тяжести тела смещается в сторону ноги, ближней к цели.

При нанесении удара по мячу туловище поворачивается и наклоняется вперед, ноги сгибаются, руки с клюшкой движутся вниз-вперед, центр тяжести тела переносится на другую ногу. Мяч, оказавшийся между льдом и плоскостью крюка, находящегося под углом, выскакивает (вылетает) оттуда благодаря своей упругости, упругости клюшки, а также скользящей поверхности льда и стремительно летит вперед-вверх над льдом.

При ударе нажимом (рис. 5) необходимо следить, чтобы сила удара была направлена на мяч, а не в лед, что часто наблюдается



у игроков. Этот удар применяется при взятии ворот и иногда при передачах мяча партнеру.

Удары по катящемуся мячу игроки, находящиеся в движении, выполняют так же, но движение клюшки к мячу им нужно сочетать со скоростью своего передвижения и движения мяча.

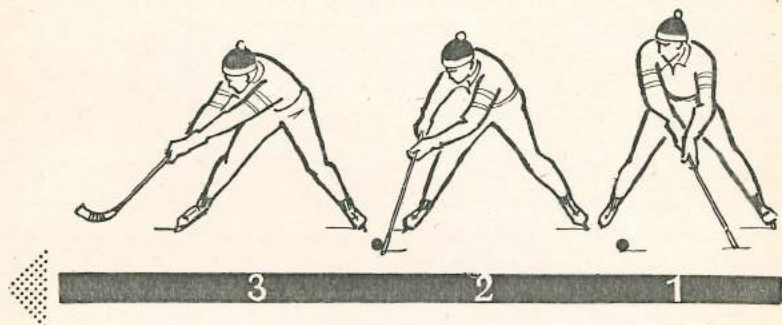


Рис. 4. Удар по мячу без отрыва клюшки от льда — подкидка

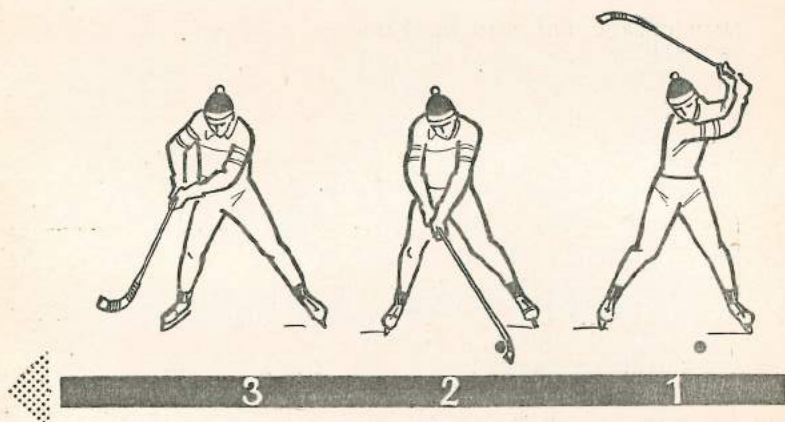


Рис. 5. Удар нажимом

Удар с воздуха в современном хоккее применяется очень часто, особенно при взятии ворот. Он производится главным образом вращательным коротким, резким движением клюшкой по мячу в сторону цели. При этом необходимо сосредоточить внимание на его полете и делать замах клюшкой раньше, чтобы своевременно нанести удар по мячу. Важно определить момент удара и выполнить его возможно быстрее.

**Бросание мяча клюшкой** — сложный технический прием, кото-

рым пользуются в игре при передачах мяча по воздуху на средние и длинные расстояния невысоко над льдом, а также при взятии ворот, когда нет времени сделать замах по воздуху и произвести удар.

Бросание мяча клюшкой по характеру выполнения отличается от описанных ударов. Основное отличие состоит в том, что при ударах клюшка соприкасается с мячом лишь на один момент, а при бросании клюшка некоторое время как бы сопровождает мяч, сообщая ему постепенное ускорение, и только затем выбрасывает его с плоскости крючка.



Рис. 6. Бросание мяча клюшкой слева

Бросание не только позволяет экономить время, но и точно рассчитывать направление и силу полета мяча, а следовательно, является удобным способом передачи его точно на клюшку партнеру (рис. 6 и 7).

Остановка мяча выполняется ногой и клюшкой. Она применяется в игре очень часто и может быть полной, когда мяч останавливается неподвижно, и неполной, когда мяч после остановки не прекращает движения, а изменяет лишь направление и скорость.

В большинстве случаев игроки пользуются неполными остановками мяча. Умение выполнять и применять в игре неполные остановки имеет огромное значение. Необходимо выработать навык к такому мышечному напряжению, при котором мяч после соприкосновения с крючком клюшки или подыгрыша коньком (себе) отскакивал бы на расстояние, удобное для дальнейшего действия. Направление отскока зависит от постановки на льду крюка клюшки или конька навстречу катящемуся мячу.



Рис. 7. Бросание мяча клюшкой справа



Рис. 8. Остановка мяча клюшкой

Игрок, останавливающий мяч, должен находиться лицом к мячу, слегка подавшись вперед на полусогнутых ногах, готовый к быстрому движению с мячом. Чтобы остановить мяч, катящийся по льду, ставят крюк клюшки перед собой перпендикулярно к направлению движения, слегка наклонив навстречу мячу, клюшку держат без напряжения, расслабив мышцы (рис. 8 и 9).

Мяч, движущийся в стороне, останавливают с выпадом в направлении мяча, держа клюшку одной рукой за рукоятку. Летящие мячи останавливают крючком клюшки, при

этом часто свободную руку для страховки держат открытой ладонью на плоскости крюка. Прыгающие мячи лучше всего останавливать тем же способом, что и летящие, а также внутренней стороной конька.

**Ведение мяча** — это движение игрока с мячом. Существуют следующие способы ведения мяча:

- а) короткими, последовательными ударами (толчками);
- б) без отрыва клюшки от мяча;
- в) ведение мяча с переключиванием клюшки;
- г) ведение мяча в воздухе.

**Ведение мяча ударами (толчками)** — это ряд последовательных несильных ударов клюшкой по мячу при движении игрока. Мяч отходит от клюшки не более чем на 2—3 м. Этот способ ведения применяется, когда нет вблизи противника, а также на неровном и заснеженном льду, где трудно удержать мяч около клюшки.



Рис. 9. Остановка мяча ногой (коньком)

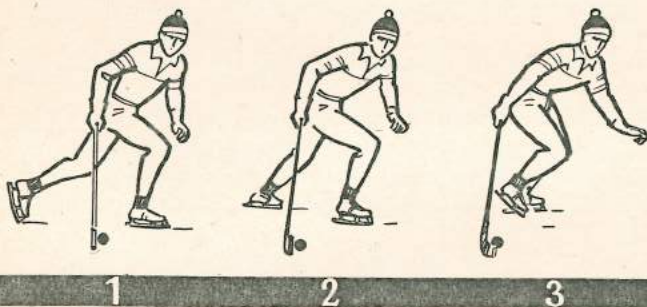


Рис. 10. Ведение без отрыва клюшки от мяча

**Ведение без отрыва клюшки от мяча** на всем пути движения игрока. Обычно таким приемом пользуются при ведении мяча сбоку от игрока, когда его атакует противник с другой стороны. Игрок держит клюшку одной рукой, несколько отклоняется в сторону, противоположное плечо слегка выдвигает вперед (рис. 10).

**Ведение мяча с переключиванием клюшки** — основной, широко применяемый способ. Крюк клюшки довольно часто и быстро переключивается с одной стороны мяча на другую в момент изменения направления движения мяча, при этом крюк сопровождает мяч на всем пути до момента переключивания.

Данный способ ведения выгоден тем, что позволяет постоянно контролировать мяч, затрудняет ориентировку противника при отборе мяча и дает возможность в любой момент изменить направление ведения, а также передать или бросить мяч почти без всякой подготовки. На рис. 11 показано положение игрока при ведении мяча переключением клюшки.

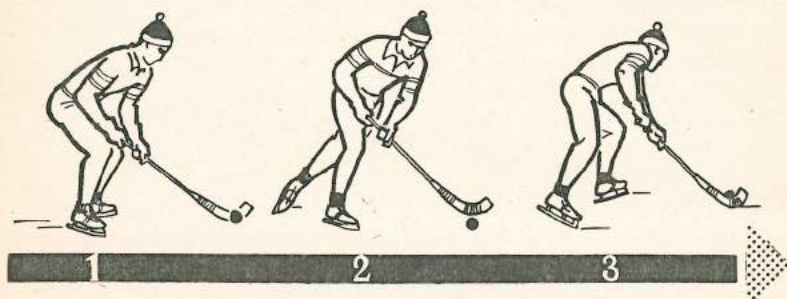


Рис. 11. Ведение мяча с переключением клюшки

Ведение мяча в воздухе применяется в игре редко. Оно выполняется короткими ударами (подбиванием) мяча снизу вверх плоскостью крюка. Клюшку держат одной рукой за конец, второй подхватывают ее за середину. Основное движение производит рука, держащая клюшку за середину, сгибаясь в локтевом суставе.

Финты состоят из ложного (отвлекающего) и истинного движений. Они применяются при обводке противника, при передачах и ударах, остановках мяча и передвижениях.

При выполнении финта необходимо заставить противника двигаться в ложном направлении и тем самым лишить его на некоторое время возможности правильно действовать.

Финты выполняются клюшкой, клюшкой и мячом, различными частями тела, мимикой, а также изменением скорости передвижения в сочетании с остановками и рывками, связанными с выполнением того или иного приема. Они эффективны в том случае, если проводятся неожиданно, быстро и вблизи противника. Финт помогает скрыть свое намерение, а следовательно, и облегчает дальнейшие действия. Приведем несколько примеров:

1. Финт с изменением скорости. Игрок быстро движется с мячом, вместе с ним движется и противник. Игрок на какой-то момент замедляет движение (как будто хочет остановиться). Противник, видя это, также замедляет ход. В этот момент игрок, владеющий мячом, быстро делает рывок вперед и уходит от противника.

2. Финт туловищем чаще всего выполняется в сочетании с ведением мяча. Игрок, владеющий мячом, встретив на своем пути противника, делает движение туловищем в одну сторону

(как будто хочет обойти его с этой стороны). Противник также отвечает этим же движением. Тогда игрок быстро, не заканчивая начатого движения туловищем, изменяет направление и уходит с мячом от противника.

3 Ф ин т к л ю ш к о й. К игроку, владеющему мячом, приближается противник. Игрок делает замах клюшкой, как будто хочет произвести удар. Противник, видя это, останавливается, чтобы закрыть телом ворота или задержать мяч после удара, а игрок с мячом быстро уходит от атаки или передает мяч партнеру.

Финты очень разнообразны. Выполнение их зависит от индивидуальных особенностей хоккеистов.

#### ОТБОР МЯЧА

Отбор мяча — средство защиты, связанное с выбором места (закрыванием игрока или зоны), правильным (расчетливым) применением перехвата мяча, выбивания его и т. д.

При отборе мяча важно учитывать: направление передачи, возможную обводку со стороны противника, момент атаки и умение выбрать место. Если не удалось перехватить у противника мяч, то вступать в единоборство с ним лучше всего в тот момент, когда он его получает.

Если противник овладел мячом, не нужно спешить атаковать его, следует, двигаясь спиной вперед, осторожно отступать назад, находясь на пути продвижения противника к воротам. Это позволяет замедлить скорость продвижения игрока с мячом и отнять или выбить у него мяч.

При отборе мяча перехватом надо располагаться на поле так, чтобы скрыть свои намерения и успеть быстрым рывком выйти к мячу.

#### ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Вратарю разрешается ловить и бросать мяч руками, отбивать и задерживать его коньками, ногами, телом любым способом.

Исходное положение вратаря должно быть устойчивым, позволяющим сделать любое движение, чтобы отбить, задержать или поймать мяч. В исходном положении ноги вратаря согнуты до полуприседа, туловище наклонено вперед, голова приподнята, руки опущены и полусогнуты в локтях (рис.12).

Один из основных приемов вратаря — ловля мяча двумя руками и одной рукой. При ловле мяча руки выносятся навстречу летящему мячу, ладони и пальцы образуют воронку. В момент соприкосновения мяча с ладонями его захватывают пальцы. Чтобы поймать мяч, катящийся по льду, вратарь становится на одно колено, выставляет голень в сторону, наклоняется вперед и выставляет руки навстречу мячу (рис. 13, 14 и 15).

Вратарю часто приходится ловить и отбивать летящие и катящиеся мячи с падением на лед (когда мяч летит в стороне с большой силой и при прорывах к воротам). В этих случаях вратарь, сделав быстрый рывок, падает на лед перекатом через



Рис. 12. Стойка вратаря



Рис. 13. Ловля мяча вратарем на уровне груди



Рис. 14. Ловля низко летящего мяча

бок и, вытягивая руку, задерживает или отбивает мяч (рис. 16).

Если поймать мяч невозможно, вратарь отбивает его коньком, ногой или рукой. Ногой мяч отбивают преимущественно внутренней стороной конька (рис. 17).

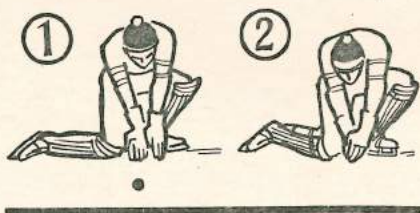


Рис. 15. Ловля мяча, скользящего по льду

Вратарь должен стоять так, чтобы мяч, летящий или катящийся по льду в ворота, встретился с его туловищем или ногами. Задержка мяча телом и ногами имеет особое значение при ударах вблизи ворот, когда вратарь не уверен в том, что успеет задержать мяч руками. В этот момент он должен попытаться закрыть телом и сомкнутыми ногами наиболее вероятную площадку попадания мяча в ворота.

Овладев мячом, вратарь начинает атаку или контратаку, для чего передает мяч игроку своей команды.

Чтобы обеспечить большую устойчивость и подвижность, вратарь играет на низких коньках, которыми удобнее задерживать катящийся мяч.



Рис. 16. Ловля мяча, летящего в стороне, одной рукой с падением

## ТАКТИКА ИГРЫ

Хоккей с мячом имеет ряд особенностей, поскольку проводится на ледяной площадке большого размера. При игре равных по силе команд мяч быстро перемещается от одних ворот к другим, проводимые комбинации и расположение игроков постоянно меняются: темп игры весьма высок.

В нападении и защите участвует большинство игроков или вся команда.

Тактические задачи, возникающие в игре, решаются индивидуальными, групповыми и командными действиями игроков.

Индивидуальные и коллективные действия должны быть осмысленными и проводиться с учетом плана игры, особенностей игроков своей команды и команды противника.

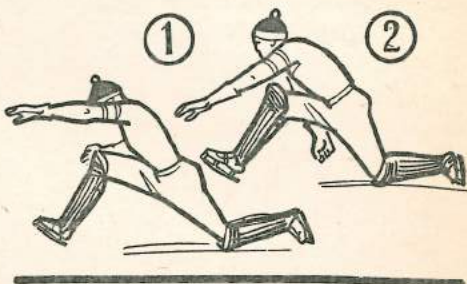


Рис. 17. Отбивание мяча ногой

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Индивидуальные тактические действия направлены на целесообразное применение различных технических приемов и на выбор места в игре в зависимости от складывающейся обстановки.

Каждый игрок, зная основные приемы тактики, должен научиться оценивать возникающую в игре обстановку, принимать правильные тактические решения и разумно реализовать их.

К индивидуальным действиям относятся: выбор места, удары в ворота, ведение и обводка, финты и отбор мяча.

**Выбор места.** К этому тактическому действию относятся открывание (когда мячом владеет игрок своей команды) и зак-

рывание игрока или зоны (когда мяч перешел к противнику).

При открывании игрок занимает такую позицию на поле, которая позволит ему свободно получить мяч. Выходя на свободное место, игрок применяет различные перемещения (вперед, в сторону, навстречу игроку с мячом), неожиданные рывки, остановки с изменением направления и скорости движения на коньках, финты.

Умение игрока своевременно открыться имеет важное тактическое значение для команды. Когда команда атакует, мячом владеет только один игрок, другие выходят на выгодные позиции, заставляют защиту противника растягиваться или группироваться на определенном участке поля, создавая при этом благоприятную обстановку для игры партнера с мячом или выхода одного из игроков без мяча для завершающего удара в ворота.

При закрывании игрока противника нужно занять на поле такую позицию, которая позволила бы помещать противнику выйти на свободное место для приема мяча, перехватить адресованный ему мяч или вступить за него в борьбу. При этом следует располагаться сзади или сбоку-сзади противника ближе к своим воротам. Чем противник с мячом ближе к воротам, тем плотнее нужно его опекать.

**Удары в ворота.** Важно не только правильно выполнять удары, но и целесообразно их применять в игре.

В каждом отдельном игровом моменте игрок должен определить наиболее выгодное направление удара в ворота и способ его выполнения. Выбор правильного решения зависит от своевременной оценки своих возможностей, а также от расположения и действия игроков противника. Удар в ворота нужно выполнять с различных расстояний и позиций, быстро и неожиданно.

**Ведение мяча и обводка.** Умение хорошо вести мяч в игре позволяет быстро преодолеть расстояние, контролируя мяч, или выйти на более выгодную позицию для завершения атаки.

При равенстве сил умелое ведение мяча дает возможность создать количественный перевес на каком-либо участке поля.

Обводка чаще всего применяется в тех случаях, когда партнеры игрока с мячом закрыты и им нельзя передать мяч, а противник оказывает сопротивление в дальнейших действиях.

Применяя финты, игрок вводит противника в заблуждение, дезориентирует его в выборе правильной позиции, затрудняет его действия.

**Отбор мяча** — средство защиты. При отборе мяча важно учитывать: направление передачи, возможную обводку со стороны противника, момент атаки и правильный выбор места в борьбе за мяч.



Взаимодействие двух и более игроков называют групповыми действиями или тактическими комбинациями.

Тактические комбинации применяются в нападении и в защите. Каждая комбинация, применяемая в игре, должна быть

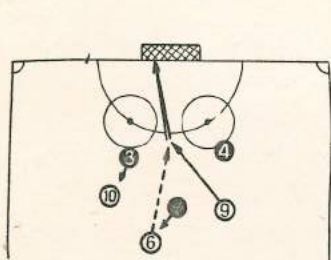


Рис. 18. Передача мяча на свободное место

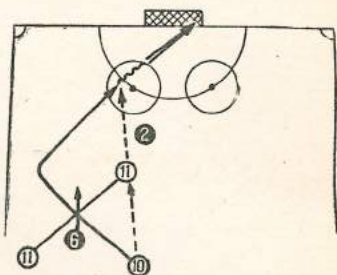


Рис. 19. Взаимодействие двух нападающих при плотной опеке

хорошо продумана и технически выполнена. Проведение ее зависит от действия противника и творческого подхода каждого участника. Чем совершеннее техническая подготовка и взаимопонимание игроков, тем шире комбинационные возможности.

Взаимодействие между игроками осуществляется преимущественно передачами мяча и перемещением игроков на поле.

**Передача мяча.** В зависимости от расстояния передачи делятся на короткие, средние и длинные. Они бывают поперечными, диагональными и продольными; выполняются по льду и над льдом (по воздуху): на игрока, на свободное место, без остановки (одно касание), с предварительной остановкой клюшкой или после ведения. Проще других передача мяча на игрока. В тех случаях, когда игрок закрыт противником, передают мяч на свободное место с таким расчетом, чтобы партнер оказался у мяча раньше, чем противник (рис. 18).

Передача мяча на свободное место сложна тем, что игрок, учитывая скорость движения партнера к мячу и расположение противника на поле, должен определить направление, высоту и силу передачи. Выполнять передачу следует так, чтобы партнер, получивший мяч, мог быстро перейти к дальнейшим действиям.

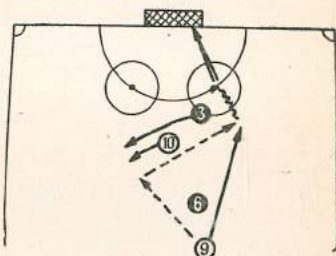


Рис. 20. Взаимодействие двух нападающих с передачей мяча на свободное место

В нападении наиболее простой тактической комбинацией является передача мяча между двумя игроками. Она может усложниться изменением направления передвижения участвующих игроков, включением сопротивления противника и дополнительных заданий. Например:

1. Игрок 10, передав мяч вышедшему вперед игроку 11, быстро выходит по краю и, получив мяч, атакует ворота (рис. 19).

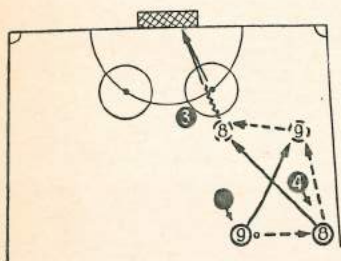


Рис. 21. Взаимодействие двух игроков со сменой местами

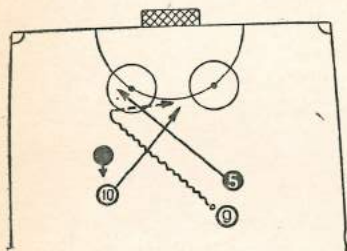


Рис. 22. Взаимодействие двух нападающих со сменой местами

2. Комбинация стенки. Игрок 9 передает мяч игроку 10, который одним касанием передает его обратно игроку 9, вышедшему на свободное место, последний с ходу или после ведения производит удар по воротам (рис. 20).

3. Взаимодействие двух игроков со сменой мест показано на рис. 21 и 22.

**Тактические действия при введении мяча в игру.** Свободный удар. Расположение и действия игроков при свободном ударе зависят прежде всего от места его выполнения. Если удар назначен в опасной зоне (20—25 м от ворот), то ставится «стенка» из двух-пяти игроков; количество игроков определяется в зависимости от места выполнения удара и возможного угла попадания мяча в ворота. Остальные игроки закрывают свободных, наиболее опасных нападающих. Если защищающаяся команда организовала плотную стенку, то мяч передается свободному игроку.

**Угловой удар.** При выполнении углового удара 8—9 игроков (с вратарем) становятся на линию ворот в воротах, 2—3 хоккеиста вне ворот с обеих сторон, около боковых стоек. Вратарь после удара с угла занимает место впереди образованной игроками «стенки», а свободные игроки выходят на перехват мяча или закрывают игроков, принимающих передачу с углового удара.

Существует два основных варианта выполнения углового удара: а) игрок, принимающий мяч, сразу же посылает его в ворота; б) игрок, принимающий мяч, останавливает его и передает одному из партнеров.

**Начальный удар.** При введении мяча в игру начальным ударом игроки команды применяют заранее изученные комбинации, например:

1. Центральный нападающий передает мяч игроку справа, который направляет мяч назад полузащитнику. За время этих передач крайний нападающий устремляется вперед и, получив мяч от полузащитника, развивает атаку.

2. Центральный нападающий передает мяч нападающему слева, который передает его вышедшему вперед полузащитнику. Крайний нападающий в это время устремляется вперед и получает мяч от полузащитника.

Удар от ворот производится одним из игроков защиты подсечкой за среднюю линию поля в направлении ворот противника или путем передачи мяча партнеру, находящемуся вблизи мяча и в стороне от ворот.

#### КОМАНДНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Команда, участвующая в соревнованиях, не может рассчитывать на достижение хорошего результата, если тактика игроков не будет коллективной, плановой и инициативной. Выбор тактики в матче зависит как от возможностей своей команды, так и команды противника.

Каждая команда применяет определенные системы игры. Тактическая система игры предполагает определенную расстановку игроков на поле, их функции в нападении и защите. Система игры должна быть гибкой и видоизменяться в зависимости от тактики противника и конкретных условий данной игры.

В настоящее время в хоккее с мячом применяются следующие тактические системы игры: 1+2+4+4, 1+2+3+5, 1+4+2+4, 1+3+3+4 и др.

Система 1 + 2 + 4 + 4 — одна из основных и наиболее распространенных в хоккее с мячом. При игре по этой системе используется следующая расстановка игроков: вратарь, два защитника, четыре полузащитника и четыре нападающих.

Возникновение этой системы связано с повышением мастерства владения клюшкой и с увеличением скорости передвижения, благодаря чему игра в защите осложнилась, особенно с противником, обладающим сильным нападением. При такой расстановке игроков усилилась защита ворот, но в то же время ослабилась (количественно) линия нападения. Четверо нападающих стали играть против шести и более игроков в защите.

Эта система одновременно предполагает усиление линии нападения за счет своевременной помощи полузащитников в организации нападения.

Во время игры с противником, применяющим эту систему, полузащитники опекают каждого из нападающих, тесно взаимодействуя между собой. Полузащитникам помогают защитники, которые, располагаясь несколько сзади, подстраховывают их.

Защитники становятся диагонально, один впереди другого, и оказывают друг другу помощь.

Нападающие ведут игру широким фронтом, перемещаясь и меняясь местами друг с другом. При этом создаются благоприятные условия для подключения полузащитников из глубины поля в линию нападения.

Несмотря на существование в команде трех линий игроков, их действия носят нападающий и защитный характер. В известной степени это объясняется тем, что во время бега на коньках можно развивать значительную скорость и быстро возвращаться на свои места. В связи с этим необходимо исключительно внимательно наблюдать за действиями противников и за положением игроков на площадке.

Для более полной характеристики системы 1 + 2 + 4 + 4 ознакомимся с игровыми функциями игроков.

**Вратарь.** Довольно большие ворота, малый мяч и быстрота его полета обуславливают особенности игры вратаря и определяют предъявляемые к нему требования.

Вратарь находится на последнем рубеже защиты ворот, поэтому на всем протяжении игры он должен быть особенно внимательным, уметь хорошо ориентироваться в обстановке, согласовывать свои действия с партнерами, быстро принимать решения и действовать. Быстрота действий, решительность и правильный расчет — важные условия игры вратаря. Вратарь обязан руководить защитой, координируя свои действия с действиями защитников.

Существенное значение для игры вратаря имеют выбор места и определение момента выхода из ворот при прорыве противника.

Вратарь должен находиться несколько впереди линии ворот, в середине между линиями, образующими угол попадания мяча в ворота. При малом угле попадания они будут почти полностью закрываться телом вратаря, если он занимает правильное место.

Иногда вратарю приходится выходить вперед, особенно при прорывах. Часто этот выход связан с падением на лед. Выходить следует лишь тогда, когда вратарь твердо уверен, что овладеет мячом или когда остается один на один с игроком противника, идущего с мячом на ворота. При выходах из ворот вратарь должен учитывать скорость своего бега, скольжения мяча и игрока противника, чтобы в момент подготовки к удару лежа преградить мячу путь в ворота. Пустые ворота должны защитить игроки защиты.

Вратарь не только игрок обороны. Овладев мячом, он обязан быстро и своевременно организовать контратаку или атаку ворот противника.

Защитники обычно действуют в опасной зоне ворот (штрафной площади), располагаясь слева и справа по диагонали, причем тот, в сторону которого направлена атака, выдвигается вперед. Защитники, свободные от персональной опеки игроков, учитывая большую скорость, развиваемую нападением противника, и их высокое мастерство индивидуальных действий, долж-

ны четко и согласованно действовать не только между собой, но и с игроками полузащиты. Они выходят вперед, когда уверены, что овладеют мячом раньше, чем противник. В зоне ворот защитники действуют против наиболее опасного игрока, который угрожает воротам.

При атаке ворот противника они движутся вслед за полузащитой, чтобы не допустить разрыва между линиями защиты и полузащиты, а при атаке противника соответственно отходят назад.

Важнее всего определить момент атаки (отбора мяча) противника, ведущего мяч. Находясь вне пределов опасной зоны ворот, защитнику необходимо атаковать нападающего. Если ему это не удастся, он должен оттеснить его к борту, не давая пройти ему внутрь поля.

Находясь вдали от своих ворот, когда перехватить мяч у противника невозможно, защитники должны отступить в свою зону перед воротами и только там атаковать противника, идущего на ворота.

Отобрав мяч у противника, защитник начинает атаку, продвигаясь с мячом и передавая его полузащитнику. Иногда целесообразно отыграть мяч своему вратарю.

Полузащитники (четыре игрока, входящие в линию полузащиты) в течение всей игры несут большую нагрузку, действуя почти на всем хоккейном поле. Полузащитники связывают линию защиты и нападения и в значительной мере определяют силу команды.

Действуя по принципу персональной опеки нападающих команды противника, они защищают опасную зону своих ворот, а после отражения атаки противника организуют и активно поддерживают нападение.

Продвигаясь сзади своих нападающих, полузащитник должен хорошо видеть как своих игроков, так и противников. Это позволяет им определять направление атаки и создавать комбинации с численным перевесом над противником.

Вступая с противником в борьбу на его половине и в центре поля, полузащитники стремятся возможно раньше разрушить комбинации противника.

На своей половине поля полузащитники совместно с защитниками, создавая численный перевес в игроках, вступают в борьбу за мяч с игроками нападения противника, продвигающегося к воротам.

Крайние нападающие создают непосредственную угрозу воротам противника. Тактически грамотная и быстрая оценка игровых ситуаций, быстрота передвижения и высокая техника владения клюшкой и мячом, включая и удары по воротам, — необходимые требования к крайним нападающим.

Крайний нападающий обычно находится под наблюдением и опекой полузащитника противника. Обычно он не может дви-

гаться с мячом по прямой линии к воротам, так как на пути у него два-три противника, действующих совместно (полузащитник и один-два защитника), которые и заставляют его изменить направление. Если крайний нападающий не может обыграть противников на пути к воротам, то он, передав мяч партнеру (центральному нападающему или полузащитнику), быстрым рывком выходит к воротам, чтобы принять мяч и пройти к воротам. Однако крайний нападающий действует не только в своей зоне, в отдельные моменты он играет и в центральной зоне и на месте другого крайнего нападающего.

Центральные нападающие организуют прорыв в центре. Занимая удобную позицию для взятия ворот противника, они должны действовать смело, решительно, широко используя обводку и другие игровые приемы.

Обычно центральные нападающие располагаются в центре поля, параллельно друг другу. Во время атаки они стремятся выйти на свободное место для приема мяча; часто меняя места, они действуют с максимальной скоростью.

При атаках с фланга центральный нападающий выбирает выгодную позицию для завершающего удара или помогает крайнему нападающему.

Центральный нападающий должен уметь правильно оценить сложившуюся обстановку и в зависимости от этого наметить целесообразный план и правильно его реализовать. Защитные действия центрального нападающего сводятся к преследованию игрока противника, отобравшего у него мяч, или игрока с мячом, находящегося вблизи него.

**Система 1+2+3+5.** Линия нападения в данной системе строится из пяти игроков, которые начинают атаку на своей половине поля сразу после того, как команда овладела мячом. Нападающие располагаются на поле по ломаной линии: два крайних и центральный нападающий впереди, два полусредних несколько сзади.

При атаках ворот противника три полузащитника действуют, как второй эшелон наступления, помогают нападающим при атаках, продвигаясь с ними к воротам противника. В обороне крайние полузащитники опекают крайних нападающих и подстраховывают центрального полузащитника, который, действуя по зонному принципу, сдерживает и закрывает центрального и полусреднего нападающих противника.

Для создания прочного тыла и оказания помощи центральному защитнику и защите, а также для поддержания связи, полусредние нападающие отходят назад, контролируя полусредних нападающих команды противника.

Защитники располагаются по диагонали, вперед выдвигается тот из них, в сторону которого направлена атака, второй защитник, оттягиваясь назад, страхует своих партнеров на случай возможного прорыва противника.

**Система 1+3+3+4.** Применяется в игре рядом ведущих команд, когда необходимо усилить оборону своих ворот на центральном направлении, особенно с противником, обладающим сильными и точными ударами по воротам с дальних дистанций.

Игроки линии полузащиты, использующие данную систему, должны владеть как защитными, так и атакующими действиями.

Система 1+3+3+4 характеризуется большой гибкостью. Она позволяет по ходу игры трем полузащитникам в нападении переключаться для создания численного перевеса и развития атаки. Одновременно с этим они обеспечивают достаточно прочную оборону своих ворот. Потеряв мяч, полузащитники быстро отходят на свою половину поля, где крайние полузащитники действуют против полусредних нападающих, а центральный полузащитник — против центрального нападающего.

Нападающие располагаются на поле широко по фронту, создавая полузащитникам возможности по ходу игры включаться в атаку, а при потере мяча на половине поля противника немедленно вступать в борьбу за него и, овладев мячом, снова угрожать воротам.

**Система 1+4+2+4** применяется командами в игре с более сильным противником, тактика которого рассчитана на прорывы и проходы в штрафную площадь с последующим ударом в ворота с близких расстояний.

Защитники играют в зоне штрафной площади ворот, где четыре игрока организуют плотную оборону, закрывая наиболее опасные участки для прохода к воротам, действуя по зонному принципу. Защита усиливается двумя полузащитниками, которые действуют на подступах к штрафной площади, впереди защитников.

При перехвате или отборе мяча у противника команда от обороны переходит в атаку и действует примерно так же, как при системе 1+3+3+4 с четырьмя нападающими игроками и двумя полузащитниками во второй линии.

Крайние нападающие после срыва атаки отходят назад и контролируют игроков противника на флангах на своей половине поля.

В зависимости от физической, технической, тактической, морально-волевой подготовленности игроков обеих команд, а также конкретных условий состязаний команды чаще всего применяют вышеизложенные системы. Они могут пользоваться и другими системами или их вариантами, например 1+3+2+5 с блуждающим нападающим.

Любая тактическая система включает в себя тактику игры в нападении и в защите.

Команда, овладевшая мячом, организует атаку или контратаку на ворота противника, стремясь быстрее преодолеть сопротивление противника и забить мяч в ворота. Успех зависит от правильной расстановки игроков и их перемещения, от целесообраз-

ного применения технических приемов и тактических комбинаций, согласованности их действий, умелой передачи мяча.

Быстрота передвижения игроков и точность передач в сочетании с индивидуальными действиями — решающий фактор в дезорганизации обороны противника и освобождении одного из игроков для завершающего удара по воротам.

Сущность контратаки в том, чтобы возможно быстрее наибольшим количеством передач провести мяч в ворота противника. В контратаке могут участвовать один, два и больше игроков. Она чаще всего начинается сразу же после отбора мяча в зоне своих ворот. Трудно заранее наметить какие-либо схемы начала и развития контратаки. Это во многом зависит от творческой способности игроков и степени подготовленности команды.

Атака на ворота противника обычно ведется всеми нападающими и поддерживается игроками полузащиты.

Защита ворот и отбор мяча в опасной зоне обеспечиваются прежде всего своевременной, правильной расстановкой игроков и согласованными действиями. Расстановка и число игроков, защищающих ворота, зависят от применяемой системы игры и количества игроков противника, участвующих в атаке.

В обороне игроки защитных линий применяют различные тактические варианты: держание определенного игрока (персональная защита), игру в зоне (зонная защита), смешанную защиту.

Команды и отдельные игроки часто применяют смешанную защиту. Сущность ее состоит в том, что одни игроки закрывают нужную зону, а другие опекают определенных игроков.

Очень часто во время игры защитники охраняют только опасную зону перед воротами, а полузащитники, участвующие в обороне, держат каждый своего нападающего.

Есть и другие варианты: а) каждый игрок, охраняя свою зону перед воротами, плотно опекает своего противника в ней; б) крайние игроки полузащиты опекают крайних нападающих противника, а центральный защитник охраняет среднюю зону и действует там против двух-трех противников до момента взаимодействия с игроками защиты. При переходе противника из одной зоны в другую защитник не следует за своим подопечным, а передает его партнеру, не покидая зону.

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

С каждым годом совершенствуется техника и тактика хоккея с мячом, увеличивается темп игры (быстрота выполнения приемов и передвижения на коньках). Повышение спортивного мастерства требует не только улучшения учебно-тренировочной и воспитательной работы, но и существенных изменений форм организации и методов проведения тренировочных занятий.



В последние годы тренировочная работа в наших ведущих хоккейных командах значительно улучшилась главным образом за счет повышения интенсивности, объема физических нагрузок и установления режима тренировки. Несмотря на это, содержание тренировочного процесса, его организация и методы не полностью отвечают тем требованиям, которые предъявляются к хоккеистам международного класса.

Высокое мастерство в современном хоккее с мячом немыслимо без сыгранности, совершенного чувства ориентировки, умения ощущать ритм игры, предугадывать действия противников и партнеров. Поэтому тренер обязан не только развивать физические способности занимающихся, преподавать им специальные знания и навыки, но и воспитывать у них морально-волевые качества.

Методика обучения хоккею с мячом должна предусматривать систематическое воспитание навыков коллективных действий и сознательной дисциплины в игре. Это достигается настойчивой воспитательной работой тренера со своим коллективом.

Учебно-тренировочный процесс по хоккею с мячом должен быть основан на овладении нормами комплекса ГТО.

При работе с различными коллективами все задачи конкретизируются в зависимости от периодов тренировочного процесса, подготовленности занимающихся и других условий.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В физической подготовке различают две стороны — общую и специальную. (Значение, средства и методы раскрыты в главе I.)

Хоккеистам необходимо выполнять упражнения для мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса и ног, прогулки и кроссы по пересеченной местности, включающие целый комплекс различных упражнений.

Для развития быстроты наиболее полезны: бег, прыжки и метания в самых разнообразных формах и сочетаниях, а также упражнения в равновесии.

Примерные упражнения:

1. Приседания на полной стопе с пружинящими покачиваниями и движениями рук.

2. Выпады вперед, в стороны.

3. Перешагивание через палку поочередно одной и другой ногой.

4. Вкручивание и выкручивание палки при различных положениях рук.

5. Стоя на гимнастической скамейке друг против друга, одна нога выставлена вперед, толкание партнера в ладони или в плечи так, чтобы он сошел на пол.

6. Ходьба по бревну, перевернутой гимнастической скамейке с различными дополнительными движениями рук и туловища.

7. Отбивание, ловля, бросание мяча во время ходьбы по перевернутой гимнастической скамейке.

8. Стоя, ноги широко расставлены, руки сцеплены в пальцах и подняты вверх, кругообразные вращения туловищем.

9. Лежа на спине, вытянув руки вверх и подняв ноги под углом  $35-45^\circ$ , разведение и скрещивание выпрямленных ног.

10. Сидя на гимнастической скамейке, зацепившись ногами за рейку и вытянув руки вверх, отклонение туловища назад, касаясь головой пола.

Для повышения физической подготовленности занимающихся необходимо широко использовать легкую атлетику, лыжный спорт, поднятие тяжестей, борьбу, акробатику, теннис и др.

Общая физическая и специальная физическая подготовка тесно взаимосвязаны. Вторая направлена на совершенствование наиболее важных двигательных качеств или их сочетаний, на быстрое овладение техническими и тактическими навыками и на повышение уровня спортивной работоспособности игроков в соответствии с их спортивной специализацией. Она осуществляется посредством специальных упражнений для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы.

Примерные упражнения:

1. Бег на короткие дистанции (30, 40, 60 м).
2. Бег с высоким подпрыгиванием толчком одной и двух ног.
3. Передвижения на одной ноге, подтягивая колено к груди.
4. Бег с имитацией финтов.
5. Эстафеты с бегом, прыжками, ведением хоккейного мяча гимнастической палкой, с поворотом, двигаясь спиной вперед и т. д.
6. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, перевороты, сальто).
7. Различные варианты «пятнашек» на ограниченной площадке, в подгруппах.
8. Игра «борьба за мяч» на ограниченной площадке с различными заданиями.
9. Игры в баскетбол и ручной мяч по упрощенным правилам; игра в футбол на полном и уменьшенном поле с различным количеством игроков в команде.
10. Бег на коньках с рывками и остановками.
11. Скоростной бег на коньках на различные отрезки — от 20 до 100 м.
12. Повторный бег по отрезкам ( $4 \times 20$  м с интервалом 30, 20, 10 сек.).
13. Бег на коньках с остановками, движением спиной вперед и поворотами.
14. Элементы техники, выполняемые на время (ведение и обводка стоек с ударом в ворота и др.).
15. Игра в хоккей с мячом полным и неполным составом на поле различной величины.

ТЕХНИЧЕСКАЯ  
И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

При решении задач технической подготовки основное внимание надо уделить бегу на коньках. Трудность движения на коньках заключается в том, что занимающиеся должны научиться координировать свои движения при скольжении на льду. Обучение следует начинать с ходьбы на коньках по полу или снегу, затем перейти к скольжению с дополнительной опорой (на высокую спинку санок, вдвоем и втроем, с клюшкой, крюк которой скользит по льду, то же, слегка ударяя по мячу клюшкой).

Когда занимающиеся научатся сохранять равновесие на коньках, надо научить их выполнять основные приемы бега на коньках, остановки и торможения.

Примерные упражнения:

1. Катание по кругу друг за другом.
2. Катание парами и в шеренгах.
3. Катание по прямой в шеренгах с остановками.
4. Переход с медленного движения на быстрое, и наоборот.
5. Движение с ускорением на 20—40 м и более.
6. Рывки с переходом на бег со скольжением.
7. Самостоятельное движение по кругу.
8. Движение по кругам различных радиусов.
9. Торможение двумя ногами, для чего обе ноги поворачиваются под углом носками в одну сторону (боком).
10. Парное катание: один лицом вперед, другой спиной вперед.

11. Скольжение на двух ногах спиной вперед после разбега и поворота на 180°.

12. Движение при помощи толчков ногами после разбега и поворота спиной вперед и т. д.

Далее разучиваются специальные упражнения в сочетании с движением клюшкой и мячом, развивается скорость передвижения на коньках, темп выполнения поворотов, вырабатывается умение изменять направление движения.

Примерные упражнения:

1. Старты и рывки из различных исходных положений.
2. Бег на коньках по кругу с остановками боком.
3. Бег по кругу с несколькими рывками по 25—30 м.
4. Бег по кругу с поворотом на 180° и последующим движением спиной вперед. Поворот выполняется по сигналу.
5. Интервальный бег по кругу: через каждые 100—150 м рывок на 20—30 м.
6. Бег по ломаной линии вокруг колышков, расставленных в шахматном порядке.
7. Бег спиной вперед на различные расстояния с поворотами (на время).
8. Бег по прямой и змейкой.

9. Бег накатом 70—80 м в среднем темпе, рывок на 20—30 м, бег перебежкой вправо и влево, бег накатом 70—80 м, рывок 20—30 м и т. д.

10. Бег по кругу, отталкиваясь ногой, или бег перебежкой, касаясь льда одной рукой.

11. Бег по прямой с прыжками через препятствие и быстрыми остановками.

12. Бег на 60, 100, 500 м (на время).

13. Повторный бег  $4 \times 25$  м с интервалом 10—30 сек.

14. Бег по вытянутой и малой восьмерке.

15. «Пятнашки» в квадрате и т. д.

Перечисленные специальные упражнения можно сочетать с ведением мяча на скорость, а также выполнять их в виде эстафет в подгруппах.

**Удары по мячу** изучаются в такой последовательности: с места по неподвижному мячу (прямой, подсечкой); с воздуха, нажимом; с места по катящемуся мячу; в движении по неподвижному мячу; в движении по подвижному мячу.

**Примерные упражнения:**

1. Удары (прямой, подсечка, нажимом) с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой.

2. Удары по мячу, катящемуся навстречу (индивидуально у шита, в парах, в тройках).

3. Удар подсечкой через стоящий бортик и остановка летящего мяча крюком клюшки с подстраховкой рукой.

4. Удары в движении по мячу, катящемуся навстречу и сбоку (в парах, тройках).

5. Удары с места по мячу, катящемуся в направлении цели (удары в ворота, квадрат).

6. Удары в цель (ворота, квадрат) по мячу, катящемуся сбоку.

7. Удары в цель после ведения, обводки колышков, перебрасывания мяча через бортик и т. д.

8. Подкидка катящегося мяча через бортик с последующим движением и прыжком игрока через него.

10. Прямой удар в бортик и подкидка отскочившего мяча.

11. Удар подсечкой через бортик с ходу.

Удары по летящему мячу сложнее других. Для овладения ими рекомендуются подготовительные упражнения:

1. Поднять мяч крюком клюшки со льда путем накатывания.

2. Поднять мяч на клюшку и жонглировать им.

3. Поднять мяч клюшкой, жонглировать им, легко ударить его сверху о лед и после отскока снова продолжать жонглирование.

4. Подняв мяч клюшкой, ударить по нему с лёта или после отскока от льда.

Удары по летящему мячу вначале следует выполнять с небольшим замахом, держа клюшку широким хватом. Бросанию

мяча клюшкой следует обучать после овладения ударом подсечкой. Особое внимание следует обращать на подведение клюшки к мячу и движение ее с мячом. Движение клюшки к мячу должно непрерывно ускоряться вплоть до заключительного момента бросания. Только в этом случае мяч будет накатываться на плоскость крюка клюшки и двигаться вместе с ней.

**Примерные упражнения:**

1. Один игрок бросает мяч клюшкой через бортик, второй останавливает его клюшкой и бросает первому.

2. Один игрок подсекает мяч через бортик, второй бросает катящийся мяч клюшкой обратно первому, который останавливает мяч клюшкой.

3. Игрок движется с мячом и бросает его клюшкой через два бортика, поставленных на некотором расстоянии друг от друга, затем перепрыгивает через них и останавливается на месте второго. Второй игрок останавливает мяч клюшкой и, проделав то же самое, что и первый, останавливается на месте третьего и т. д.

4. Бросание мяча клюшкой в цель (ворота, квадрат) после быстрого ведения (без остановки).

5. Совершенствование бросания мяча клюшкой в сложных условиях. Четыре игрока располагаются на линиях квадрата, огражденного бортами  $20 \times 20$  см, два игрока — внутри квадрата. Передвигаясь по сторонам квадрата внутри него, игроки передают мяч друг другу броском, а два игрока, находящиеся в центре, пытаются перехватить мяч; допустивший ошибку становится на середину.

**Остановки мяча** изучаются параллельно с ударами и бросанием мяча клюшкой. Так одновременно осваиваются и прямой удар и остановка катящегося мяча крюком клюшки, удары подсечкой, нажимом, бросание мяча и остановка летящего мяча.

**Ведение мяча** вначале выполняется с перекладыванием клюшки, затем оно усложняется изменением направления и скорости, сочетанием ведения с другими приемами (ударом, остановкой и пр.) и сопротивлением партнера.

**Примерные упражнения:**

1. Ведение мяча по прямой.

2. Ведение мяча по коридору.

3. Ведение мяча по кругу (кривой).

4. Ведение мяча по ломаной линии.

5. Обводка колышков в различных расстановках.

6. Ведение мяча и обводка колышков на скорость.

7. Ведение мяча вдвоем с передачей по льду.

8. Ведение мяча с последующим ударом в цель.

9. Ведение мяча и передача его партнеру способом подсекания или бросания.

10. Ведение мяча и обводка противника с последующим ударом в цель (вначале с пассивным, а затем активным сопротивлением при обводке).

11. Борьба за мяч в парах, четверках на площадке, ограниченной бортиками. Владеющий мячом ведет его и обводит остальных до тех пор, пока кто-нибудь не отнимет мяча. Игрок, отнявший мяч, делает то же самое.

12. Игры «мяч в кругу», «борьба за мяч», «пятнашки» мячом, эстафеты с ведением мяча и пр.

Ведению мяча другими способами обучают в той же последовательности, что и ведению с переключиванием клюшки.

**Финты** вначале изучаются без мяча. Основное внимание уделяется овладению соединениями между различными приемами, применяемыми в качестве финта и в качестве основного действия, сохранению равновесия, выполнению финтов с разной скоростью, а также умению эффективно использовать ответные действия противника, сочетая их каждый раз с наиболее рациональными последующими действиями.

При обучении финтам первые же упражнения целесообразно выполнять с противником (сначала пассивным). Совершенствование в финтах осуществляется в упражнениях с активным сопротивлением защитника, в игровых упражнениях и играх, где на первое место выступает умение наиболее рационально использовать ситуации, складывающиеся во время применения финта.

Примерные упражнения:

1. Занимающиеся, двигаясь в колонне без мяча, по сигналу выполняют резкий наклон туловища в сторону и возвращаются в исходное положение. То же, но наклоны туловища в одну, затем в другую сторону выполняются с клюшкой в руках.

2. То же, но между препятствиями (стойками) или между занимающимися, которые продвигаются навстречу в колонне по одному.

3. Бег, по сигналу ускорения и остановки.

4. То же, но перед ускорением занимающиеся выполняют финт туловищем или клюшкой (одиночные или двойные).

5. При движении на коньках по сигналу круговое движение клюшкой вокруг мяча и быстрый рывок с ним.

6. Игры: «пятнашки», «борьба за мяч».

7. Противник атакует игрока с мячом, который, сделав движение клюшкой якобы для передачи мяча партнеру вправо, вместо этого быстро переключается на обводку противника слева.

8. Игрок, преследуемый противником, быстро ведет мяч к воротам, на какой-то момент замедляет продвижение вперед, как будто желая остановиться. Видя это, противник также замедляет ход, но в этот момент владеющий мячом быстро делает рывок вперед и уходит от него.

9. Игрок с мячом продвигается вперед, его преследует противник. Сделав короткий рывок в том же направлении, игрок с мячом неожиданно останавливается, поворачивается кругом и уходит от противника.

10. Игрок ведет мяч. Противник встречает его на пути движения. Игрок, ведущий мяч вблизи защитника, делает финт телом и клюшкой вправо, после чего быстро уходит влево и обходит его.

**Отбор мяча** изучается и совершенствуется в парных, групповых упражнениях и главным образом в процессе игровых упражнений и игр.

При обучении отбору мяча следует уделить должное внимание перехвату мяча у противника. При перехвате мяча важно выбрать место, т. е. правильно расположиться перед началом движения, своевременно и быстро выйти на мяч.

Прежде всего изучается перехват мяча при поперечной передаче с выходом сначала вперед, а затем в сторону. После этого совершенствуется перехват с выходом из-за опекаемого игрока.

**Примерные упражнения:**

1. Один игрок ведет мяч, другой пытается отобрать мяч или выбить его клюшкой.

2. Игрок, отбирающий мяч, становится сзади партнера в 1—2 м от него и старается перехватить или отбить мяч, который послан ему партнером.

3. Игрок 1 ведет мяч и обходит игрока 2, последний старается выбить мяч клюшкой.

4. Нападающий выполняет удар по воротам, защитник старается выбить мяч у нападающего в момент замаха клюшкой, для чего делает резкий рывок-выпад с клюшкой к мячу.

5. Игроки поочередно ведут мяч вдоль борта. Четыре других занимающихся располагаются на площадке на значительном расстоянии друг от друга и выбивают или отбирают мяч, когда игроки с мячом движутся мимо них.

6. Четыре-пять игроков передают мяч друг другу по льду на уменьшенной площадке, ограниченной бортиками. В середине один-два игрока отнимают мяч только с помощью перехвата или выбивания.

**Техника игры вратаря.** Вратарь должен уверенно стоять на коньках, поэтому на первой стадии обучения он выполняет упражнения вместе со всеми игроками. В дальнейшем он уделяет больше внимания бегу коротким шагом, рывкам, стартам, остановкам, поворотам, быстрым выпадам со скольжением на коньке и голени вправо и влево.

Вратаря прежде всего следует научить ловить катящийся и летящий на него мяч, останавливать ногой мячи, катящиеся в стороне от него. Одновременно с изучением техники ловли и остановок мяча руками и ногами его необходимо обучить правильному выбору места в воротах. Затем нужно постепенно перейти к ловле мяча с падением и изучить бросание мяча рукой.

Для тренировки вратаря следует выделять двух-трех занимающихся из состава группы, которые выполняли бы различные удары по воротам.

#### Примерные упражнения:

1. Вратарь располагается между двумя игроками, которые производят удары или подкидывают мяч друг другу. Он ловит, отбивает и задерживает его.

2. Вратари поочередно с различной силой бросают мяч друг другу низом, верхом, в стороны.

3. Вратарь, стоя в воротах, ловит или отбивает мячи, которые посылают ему на разной высоте.

4. Несколько игроков, стоя на расстоянии 12 — 15 м, поочередно бьют мяч в ворота с небольшим интервалом один за другим.

5. У ворот два-три игрока передают мяч друг другу, неожиданно один из них бьет по воротам.

6. Вратарь стоит в воротах спиной к нападающему, который по свистку выполняет удар. Вратарь поворачивается кругом и защищает ворота от удара.

7. Игровое упражнение два против одного, два против двух и т. д. в одни ворота, в которых находится вратарь. То же в двое ворот на малом поле.

**Индивидуальные действия** изучаются в условиях, приближенных к игре. Прежде всего занимающиеся должны научиться правильно выбирать место, освободиться от опеки противника или закрывать его. Для этого применяются упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, торможения, повороты и финты.

Индивидуальные тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях и двусторонней игре, где игроку даются определенные задания. Например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, производить удары по воротам только после ведения и обводки и т. д.

#### Примерные упражнения:

1. Удар в ворота после подачи партнера с краю (после остановки, без остановки, с остановкой и ведением). При выполнении этого упражнения игрок должен в зависимости от лёта мяча выбрать правильную позицию, определить направление удара в ворота и способ его выполнения.

2. Удар в ворота после ведения. Игрок продвигается к воротам и входит с мячом в штрафную площадь. В зависимости от действия вратаря он должен определить: когда, каким способом, с какой силой и в каком направлении произвести удар или применить обводку вратаря.

3. Защитник располагается за пределами штрафной площади. Два игрока, передавая мяч друг другу, приближаются к воротам. Защитник должен выбрать правильную позицию и момент для отбора мяча.

4. В 15 — 17 м от ворот, параллельно друг другу, расположены два борта (коридор), между которыми находится защитник. Нападающий, продвигаясь с мячом, должен обыграть защитни-



ка, применяя при этом обводку, финт, а также бортики, после чего произвести удар по воротам.

5. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном бортами участке поля. Один из них владеет мячом и, применяя ведение, старается как можно дольше удерживать мяч. Игрок, отобравший мяч, проделывает то же, что и предыдущий.

**Обучение групповым действиям** необходимо начинать с изучения простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняются: увеличивается количество участвующих игроков, изменяется содержание и вводится сопротивление защитников.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения для решения задач, которые возникают во время игры: учатся выбирать место для овладения мячом и взятия ворот противника, целесообразно применять различные передачи мяча с ведением и обводкой, маневрировать по полю с мячом и без мяча. Все это хоккеист должен уметь делать в тесном взаимодействии с партнерами.

**Примерные упражнения:**

1. Передачи мяча в парах в движении на расстоянии 4—5 м с предварительной остановкой и без остановки мяча и ударом в ворота.

Варианты: а) то же, но передачи выполняются после ведения и между расставленными стойками; б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя мячами; бьет по воротам тот, на кого смотрит вратарь; в) то же, но сигналом передачи служит ускорение действий игрока; г) то же, но передача осуществляется со сменой мест; д) то же, но при сопротивлении противника.

2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площади спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются на расстоянии 5—6 м. Игрок 2 передает мяч по льду игроку 1, который в одно касание передает мяч игроку 3, а затем делает рывок к воротам. Игрок 3 без остановки производит удар по воротам или проходит с мячом в штрафную площадь, а затем производит удар (рис. 23). То же, но с сопротивлением защитника.

3. Игрок 6, передав мяч нападающему 10, выходит в опасную зону. Центральный нападающий 9 получает мяч от партнера 10 и передает его на удар игроку 6. Остальные игроки действуют, как показано на рис. 24.

4. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи мяча на свободное место (рис. 25).

5. Взаимодействие двух нападающих против трех игроков противника вблизи штрафной площадки с переменой мест (рис. 26)

6. На площадке 25—30 м, ограниченной бортиками, располагаются шесть игроков — два защитника и четыре нападающих, из которых двое располагаются у боковых бортов прямоуголь-

ника. Двое водящих стремятся отобрать или перехватить мяч. Два игрока, располагающиеся у боковых бортов прямоугольника, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим мячом. Пара, допустившая ошибку или потерявшая мяч, становится водящей.

**Командные действия** изучаются после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают необходимые теоретические знания.

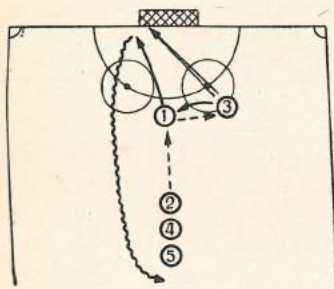


Рис. 23. Удар в ворота после передачи мяча в одно касание

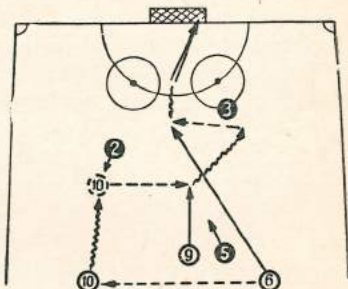


Рис. 24. Выход к воротам из глубины поля

Приступая к изучению командных тактических действий в двухсторонней игре, нужно объяснить расстановку и функции каждого игрока. В первых учебных играх не ставятся сложные задачи, важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались игрой с мячом.

Следует помнить, что новичков не рекомендуется специализировать на отдельных местах в команде. Преждевременная специализация не содействует совершенствованию игроков в техническом и тактическом мастерстве.

Следует изучить тактику игры в защите и нападении на отдельных местах в команде и тактику игры в отдельных моментах игры.

Командные действия закрепляются в учебных, товарищеских и официальных играх. Перед игроками в каждой учебно-тренировочной игре необходимо ставить определенные задачи, а после тренировки подробно разбирать, как выполнялись задания отдельными игроками и командой в целом и какие были допущены ошибки.

Учебные игры — наиболее трудная форма подготовки команд. Нельзя играть бесцельно. Задание тренера и руководство игрой приобретают исключительное значение. Во время игры он должен находиться на поле и, делая указания, помогать игро-

кам правильно выполнять поставленные перед ними задачи. Содержание заданий может быть различным: не применять ведение мяча, передавать мяч только подкидкой, применять определенную систему игры и т. д.

Останавливать игру следует лишь в том случае, когда необходимо сделать общие указания игрокам, или повторить тактическую комбинацию, или снизить темп игры. Частые остановки снижают темп игры и интерес к ней. Очень важно уметь делать замечания или давать новые задания игрокам, не останавливая игру.

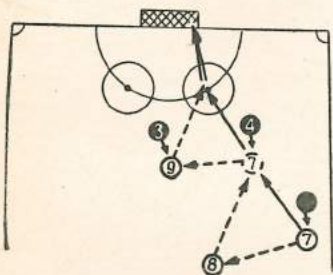


Рис. 25. Взаимодействие трех нападающих с последующим ударом в ворота

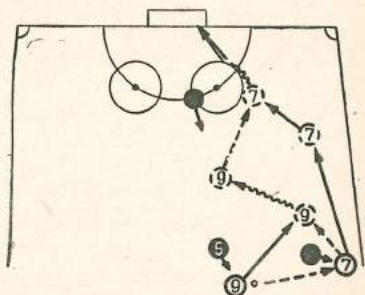


Рис. 26. Взаимодействие двух игроков против трех игроков противника

Особую трудность для тренера представляет дозировка нагрузки. В связи с повышенным эмоциональным состоянием играющие часто переоценивают свои силы и возможности и допускают чрезмерное напряжение. Наблюдая за игроками, нужно вовремя определить степень наступившего утомления и соответственно изменить нагрузку. Регулировать нагрузку во время игровых упражнений и двухсторонней игры можно путем введения перерывов для указаний и разъяснений, более строгого судейства, изменения условий игры и т. д.

Календарные игры — заключительная проверка знаний, умений и навыков игроков. Наблюдая за игрой, тренер анализирует ее, чтобы в перерыве сделать краткие, но существенные замечания и указания. Разбирать проведенную игру следует на следующий день. При этом необходимо проанализировать игру каждого игрока и команды в целом.

Перед соревнованиями необходимо провести несколько товарищеских встреч, чтобы проверить подготовленность команды в целом и каждого игрока, выявить недостатки в команде, которые особенно видны при встрече с равным и более сильным противником.

Определить основной состав команды следует не позднее чем за день до соревнования, чтобы игроки и команда смогли соответствующим образом подготовиться. За день или в день игры необходимо собрать команду, наметить основной план и тактику ведения игры с конкретным противником. Перед началом игры нужно обязательно провести разминку.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ  
СПОРТИВНЫХ ИГР

## ТЕННИС

В игре в теннис могут участвовать двое или четверо игроков. Игра между двумя теннисистами называется одиночной. Игра, в которой принимают участие четверо, называется парной.

Действия играющего в теннис усложнены тем, что удар по мячу производится специальной ракетой. Малейшая неточность в движении руки отражается на положении ударной плоскости ракетки, а следовательно, и на полете мяча. Основная техническая трудность игры заключается в исключительно точном управлении ракеткой во время удара, поэтому для правильного выполнения удара необходимы тончайшая дозировка мышечного напряжения и хорошо развитое мышечное чувство.

Удары в теннис часто производятся по быстро вращающемуся мячу, летящему с большой скоростью. Чтобы правильно выполнить удар, движения теннисиста должны быть хорошо согласованными во времени и пространстве. Прежде всего важно точно согласовать передвижение по площадке и движение руки с ракеткой со скоростью и направлением летящего мяча. Для этого необходимы хороший глазомер и быстрая реакция.

Тактические действия в теннисе существенно отличаются от тактики в командных играх. Они выражаются (в одиночной игре) в индивидуальных действиях, в целесообразном применении разнообразных ударов по мячу и выборе места на площадке. Взаимодействие имеет место лишь в парных играх.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

В теннисе применяются следующие удары: удар справа и слева по мячу, отскочившему от площадки, удары с лёта, подача, удар над головой, свеча, удар с полуотскока и укороченный удар.

Для успешного применения этих ударов в игре необходимо познакомить занимающихся с некоторыми общими положениями, знание и выполнение которых обязательно.

**Полет и вращение теннисного мяча.** С помощью ударов теннисист может посылать мяч через сетку в различном направлении, сообщать ему разную скорость и придавать то или иное вращение. Быстрота полета мяча прежде всего зависит от силы

удара, которая, в свою очередь, определяется скоростью движения ракеты навстречу мячу и ускорением движения в момент сопровождения мяча ракетой, а также скоростью приближающегося к ней мяча. Чем выше эти скорости, тем сила удара может быть больше и тем быстрее будет лететь мяч после удара. Так как мяч приближается к игроку со скоростью, не зависящей от него, то регулировать силу ответного удара он может за счет изменения скорости движения ракеты и умения использовать движущую массу своего тела в направлении удара.

В большинстве случаев при ударе теннисный мяч получает не только поступательное, но и вращательное движение. Если вращение мяча незначительное, то оно не оказывает существенного влияния на полет и отскок мяча. Большая вращательная скорость настолько сильно влияет на направление, быстроту полета и отскок мяча, что при выполнении большинства теннисных ударов этот фактор необходимо учитывать.

Положение оси вращения теннисного мяча может быть различным. При ударах справа и слева мяч обычно получает вращение вокруг (примерно) горизонтальной оси. Если после удара вращение мяча направлено в сторону его полета, то произведенный удар принято называть крученым, и, наоборот, удар, при котором вращение мяча направлено в сторону, противоположную направлению его полета, называют резаным.

После крученого удара мяч летит по крутой дугообразной траектории и отскакивает высоко и быстро. Вращение мяча, вызывающее его быстрое снижение, помогает теннисисту удерживать мяч в пределах площадки даже в тех случаях, когда мяч летит с большой скоростью. При крученом ударе струнная поверхность ракеты скользит по поверхности мяча вперед-вверх и сообщает мячу вращение.

После резаного удара мяч летит по отлогой траектории и отскакивает низко и недалеко. При этом ударе струнная поверхность ракеты скользит по мячу вперед-вниз.

Уменьшение скорости полета мяча особенно сказывается при резаном ударе. Поэтому для создания быстрого темпа игры не следует сообщать мячу значительного вращения.

Кроме крученых и резаных ударов различают удары плоские, при выполнении которых струнная поверхность ракеты в момент соприкосновения с мячом движется в направлении удара, и поэтому мяч летит почти без вращения, с большой скоростью, по настильной траектории и быстро отскакивает. Для создания быстрого темпа игры лучше всего использовать плоские удары.

**Зрительное восприятие мяча.** Чтобы правильно выполнять удары, необходимо непрерывно наблюдать за мячом и точно согласовывать свои движения с летящим мячом. Особенно отчетливо мяч должен быть виден в момент нанесения по нему удара. Необходимость постоянного наблюдения за мячом связана с анатомофизиологическими особенностями нашего глаза.

Глаз обладает свойством аккомодации, благодаря которому мы можем хорошо видеть предметы, находящиеся близко и сравнительно далеко от нас. Но если мы отчетливо видим предмет, находящийся вблизи вас, то предметы, находящиеся вдали, будут в этот момент видны хуже. Одинаково отчетливо видеть предметы, находящиеся вблизи и вдали от нас, невозможно. Чтобы правильно нанести удар, наиболее отчетливо нужно видеть мяч. Чем отчетливее игрок видит мяч в момент соприкосновения его с ракетой, тем вероятнее, что он будет пробит серединой струнной поверхности ракетки, быстро, сильно и точно.

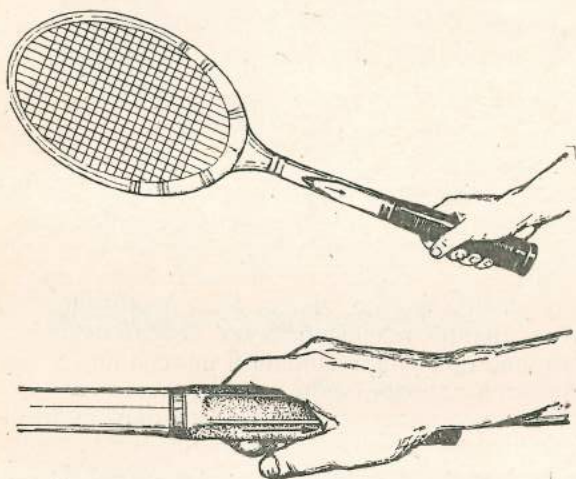


Рис. 1. Основной способ держания ракетки

**Способ держания ракетки.** Правильное выполнение удара в значительной степени зависит от способа держания ракетки. Наиболее распространенным и рациональным признан способ, при котором теннисист во время выполнения различных ударов не меняет положения кисти по отношению к граням ручки ракетки, что важно при быстром темпе игры. Этот способ напоминает держание обычного молотка. Вершина «угла», образованного большим и указательным пальцами, несколько вытянутыми вдоль ручки, находится на левой верхней грани ручки (рис. 1). Теннисист держит ракетку (при вертикальном положении плоскости струн) так, что она является естественным продолжением руки, причем головка ракетки находится несколько выше кисти. Такой способ позволяет хорошо выполнять удары справа и слева.

**Исходное положение.** Подготавливаясь к ударам, теннисист занимает правильное исходное положение: становится лицом к сетке, туловище незначительно наклоняет вперед, ноги, слегка

согнутые в коленях, расставляет на ширину плеч, тяжесть тела переносит на передние части ступней, ракету держит двумя руками перед собой на уровне пояса. После удара он должен снова быстро возвратиться в исходное положение.

**Передвижение по площадке и подготовка к ударам.** Большинство ударов теннисист выполняет во время быстрого свободного передвижения по площадке на незначительно согнутых ногах. От особенностей передвижения в значительной степени зависит качество удара. Каждый удар требует тщательной подготовки, и прежде всего правильного подхода в мячу. Для удара справа теннисист из исходного положения поворачивается на правой ноге направо и делает шаг левой ногой вперед-влево. Перед ударом по мячу последний шаг делается на полусогнутой левой ноге, общий центр тяжести тела к моменту соприкосновения мяча со струнной поверхностью находится на левой ноге и перемещается в направлении удара. Подход к мячу при всех ударах слева начинается с правой ноги и последний шаг выполняется правой ногой. Движение теннисиста из исходного положения назад для удара справа и слева начинается с ноги, одноименной удару.

Одновременно с движением к мячу теннисист начинает и замах, т. е. отводит руку с ракетой в сторону-вверх-назад по уплощенной петлеобразной форме. Левая рука некоторое время двигается вслед за правой и способствует необходимому повороту туловища (направо при ударе справа и налево при ударе слева). Замах производится одновременно с поворотом туловища. Теннисист начинает поворачиваться, как только определит направление удара противника. В момент приближения к месту удара рука с ракетой выносится навстречу мячу. Перед соприкосновением с мячом ракетка движется вперед-вверх.

Теннисист передвигается по площадке эластичными шагами на согнутых ногах. К моменту удара по мячу ноги сгибаются тем больше, чем ниже нужно ударить по мячу. В момент удара в низкой точке ноги значительно согнуты, чтобы избежать ненужного наклона туловища и сохранить прямолинейное движение ракетки навстречу мячу.

**Удары по мячу.** В момент соприкосновения струнной поверхности ракетки с мячом вес тела перемещается в направлении удара. При выполнении удара с правильным перемещением веса тела в движении помимо мышц руки и плечевого пояса участвуют также мышцы туловища и ног. Благодаря этому снижается напряжение мышц руки, которая в момент удара сильнее сжимает пальцами ручку ракетки и тем самым увеличивает силу удара. В момент соприкосновения с мячом ракетка движется в направлении, по которому теннисист наметил послать мяч. При таком сопровождении мяча обеспечивается точность удара. Когда мяч отделился от ракетки, рука с ракеткой некоторое время продолжает двигаться вслед за мячом, и далее ракетка подхватывается другой рукой.



**Удар справа.** Подход к мячу при ударе справа начинается с левой ноги (рис. 2). Поворот в сторону передвижения осуществляется на правой ноге. Движение должно быть рассчитано так, чтобы последний шаг перед ударом пришелся на левую ногу. Замах производится свободным широким движением, напоминающим по форме уплощенную петлю. Во время замаха теннисист поворачивается направо. После того, как ракетка опустится за туловищем на уровне удара по мячу, рука с ракеткой выносится впе-

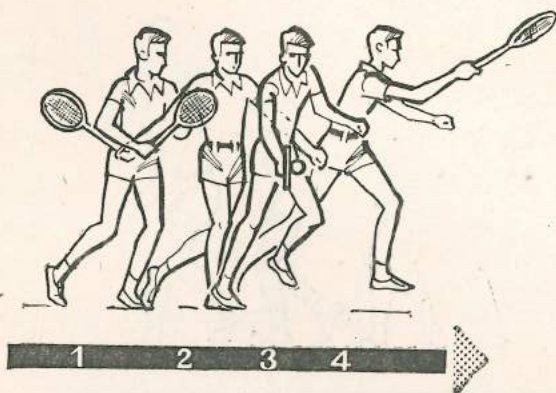


Рис. 2. Удар справа

ред. Движение ракетки при замахе и при движении вперед выполняется плавно, безостановочно, с нарастающей скоростью. После того как удар произведен, ракетка некоторое время продолжает движение вслед за мячом.

Чтобы использовать вес тела, необходимо удар по мячу наносить в момент перемещения игрока на левой ноге в направлении удара.

Во время удара по мячу левая нога сгибается тем больше, чем ниже происходит удар. При ударе в низкой точке перед соприкосновением с мячом ракетка также движется по прямолинейному пути. Достичь этого можно только при условии, если ноги будут значительно согнуты.

**Удар слева.** Подход к мячу при ударе слева начинается с правой ноги (рис. 3). Поворот в сторону передвижения выполняется на левой ноге. Движение к мячу должно быть рассчитано так, чтобы последний шаг перед ударом пришелся на правую ногу. Во время замаха теннисист поворачивается налево. Чтобы замах при ударе слева был свободным, необходимо больше повернуть туловище, чем при ударе справа.

Так же как и в ударе справа, движение руки с ракеткой до встречи с мячом должно быть петлеобразной формы.

В крайнем положении замаха рука, держащая ракетку, согнута. В дальнейшем при движении вперед она начинает постепенно выпрямляться. Как и при ударе справа, вес тела перемещается в направлении удара.

Ракета встречается мяч несколько впереди правого бедра (для удара по диагонали в 25—30 см, для удара по линии в 10—15 см). После удара по мячу рука с ракеткой некоторое время продолжает двигаться вперед вслед за мячом, а затем ракетку подхватывает левая рука.

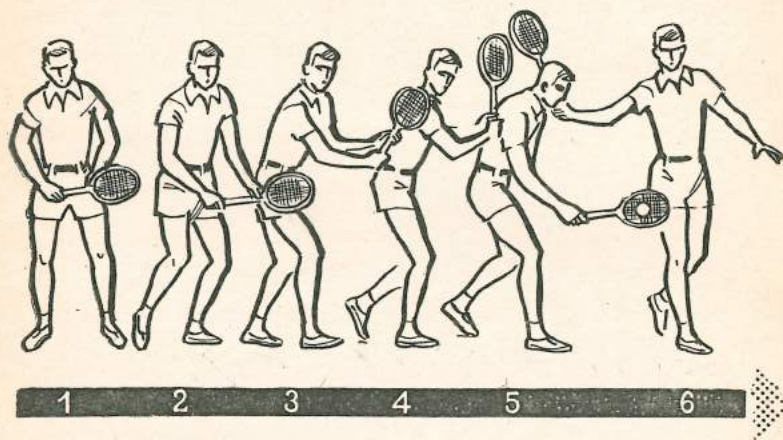


Рис. 3. Удар слева

Обучение ударам справа и слева и совершенствование в них.

Вначале изучают плоский удар справа, а через два-три занятия переходят к удару слева. Перед тем, как начать обучение удару справа, преподаватель показывает правильное исходное положение, из которого начинается подготовка к удару и в которое теннисист быстро возвращается, как только выполнит удар.

Сразу обучать ударам в игре на площадке через сетку не следует. Предварительно необходимо проделать ряд специальных подготовительных упражнений, в которых удар выполняется в упрощенных условиях:

1. Удар справа и слева по воображаемому мячу (имитация удара).
2. Удары у заградительной сетки по мячу, подброшенному самим занимающимся.
3. Удары по подвешенному мячу.
4. Удары у тренировочной стенки.
5. Удары на площадке через сетку.

При выполнении упражнений у заградительной сетки занимающиеся становятся на расстоянии 3—5 м от нее. Упражнения у тренировочной стенки должны выполняться не только в первых занятиях, но и в каждом последующем занятии как начинающими, так и квалифицированными теннисистами.

Первые упражнения на площадке желательно выполнять с преподавателем, который не сильно направлял бы мяч обучающемуся под удар справа или слева.

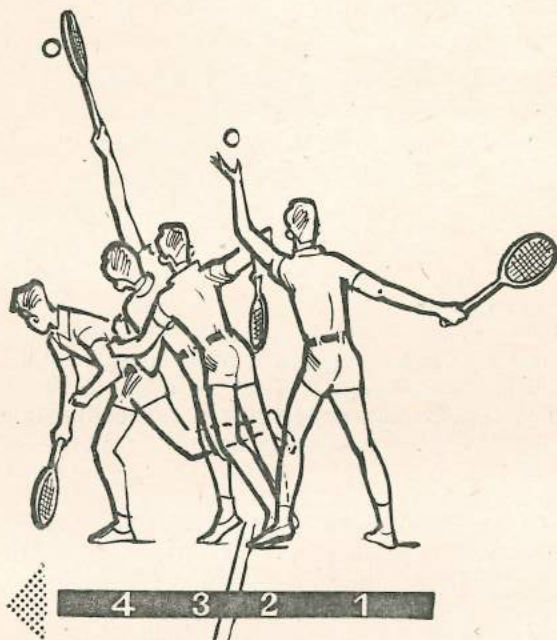


Рис. 4. Плоская подача

Когда занимающиеся переходят к выполнению ударов на площадке между собой, то необходимо обратить их внимание на то, чтобы каждый из них не бил мяч сильно, направляя его партнеру под удар справа или слева.

Удар слева изучается в той же последовательности, что и удар справа. После того как обучающиеся научились выполнять оба удара, переходят к упражнениям с различным чередованием ударов. В процессе выполнения этих упражнений изучаются различные тактические задачи. Например:

1. Один из партнеров направляет мяч только ударом справа поочередно в различные углы площадки; другой отбивает мяч партнеру только под удар справа.

2. Один из партнеров направляет мяч поочередно в различные углы площадки только диагональными ударами; другой отбивает мяч только прямыми ударами, посылая его вдоль боковых линий площадки. Обучение ударам справа и слева нужно сочетать с изучением тактики игры с задней линии. Например, занимающиеся должны хорошо знать, что удары справа и слева в движении вперед на мяч позволяют вести игру в быстром темпе, что имеет огромное тактическое значение.

**Подача.** Подачей называется удар, которым мяч вводится в игру (рис. 4). Атакующей подачей можно выиграть очко или, во всяком случае, поставить противника в затруднительное положение. подача должна быть точной и достаточно сильной.

Поле подачи ограничено и отделено от подающего поперечной сеткой. Наиболее выгодна подача, при которой удар по мячу наносится в возможно более высокой точке.

Мяч подают из определенного исходного положения. Теннисист становится боком к сетке, расставив ноги на ширину плеч, левую ногу выставляет вперед на расстоянии от 5 — 8 см от задней линии, ракету держит перед собой на уровне пояса. Обе руки начинают движение одновременно. При замахе рука с ракетой движется в сторону-вниз-назад, ноги слегка сгибаются в коленях, вес тела в начале замаха переносится на правую ногу, в момент удара полностью передается на левую ногу и перемещается в направлении удара. Замах переходит в петлеобразное движение ракетки за спиной. После того как ракетка благодаря полному расслаблению кисти и предплечья опустится за спиной, теннисист выносит ее с нарастающей скоростью вверх-вперед навстречу мячу. Ракетка встречает мяч в наивысшей точке. Теннисист следит за мячом до момента соприкосновения его с ракеткой. Движение ракетки непрерывно: медленное в начале замаха, оно постепенно ускоряется и достигает наивысшей скорости к моменту соприкосновения с мячом. В момент удара теннисист максимально вытягивается вверх. После того, как мяч отделится от струнной поверхности ракетки, руки по инерции продолжают движение вперед-вниз. Путь ракетки после удара заканчивается за левым коленом.

Очень важно правильно подбросить мяч. Выше указывалось, что в момент соприкосновения мяча с поверхностью струн левая нога, туловище и правая рука должны составлять как бы прямую линию, направленную вверх. Следовательно, если мяч будет подброшен несколько назад или в сторону от этой прямой, то и игроку, чтобы попасть по нему, придется отклониться в соответствующую сторону. Это, во-первых, может вызвать потерю равновесия, а во-вторых, снизить точку удара по мячу и тем самым уменьшить возможность попадания в поле подачи.

Мяч подбрасывается вверх почти вытянутой рукой, примерно в 30 — 40 см перед левой ступней, на высоту, на которой будет произведен удар ракеткой.

Обучение подачам и совершенствование в них. Обучение подаче надо начинать с показа и разбора исходного положения. При объяснении следует обращать внимание занимающихся на способ держания ракетки, исходное положение подающего, а затем на особенности выполнения самого удара. Пользуясь подвесным мячом, преподаватель может наглядно показать точку удара, положение струнной поверхности по отношению к мячу и положение теннисиста непосредственно в момент удара по мячу. Объяснение сопровождается разбором специальной схемы подачи, которая дает наглядное представление о движении руки и ракетки при ударе, а также разбором кинограмм. Сначала следует показывать подачу в целом, а потом расчлененно. В начальном периоде обучения подаче подводящие упражнения рекомендуется выполнять в такой последовательности:

1. Удар по воображаемому мячу.
2. Удар по подвешенному мячу.
3. Подбрасывание мяча.
4. Подача у сетки или стенки.
5. Подача через сетку.

Подача через сетку — заключительный этап изучения. После того как обучающиеся научатся попадать мячом в поле подачи, преподаватель дает им дополнительное задание, направленное на развитие точности удара. Подающий должен будет не только правильно выполнить все движения при подаче, но и направить мяч в определенное место поля подачи, причем с определенной силой.

Совершенствовать подачу целесообразно в упражнениях с партнером. При этом один партнер выполняет подачи, а другой совершенствуется в приемах подачи, направляя мяч кручеными и плоскими ударами в определенное место площадки.

Изучение техники подачи должно быть связано с тактикой применения ее в зависимости от особенностей игры различных противников.

**Удары с лёта** мало чем отличаются от ударов по отскочившему мячу.

При ударах с лёта теннисист делает быстрые движения, так как располагает незначительным временем для подготовки и выполнения удара. Поэтому замах он делает короче и поворот туловища меньше. Своевременно подойти на нужное расстояние для удара по мячу, летящему с большой скоростью, очень трудно. Поэтому нередко приходится дотягиваться до мяча, делая быстрый наклон, прыжок или выпад. Однако все основные правила, относящиеся к ударам по отскочившему мячу, сохраняют свое значение и для ударов с лёта. Удары с лёта могут быть плоскими, резаными и кручеными. Наиболее целесообразны плоские удары с лёта (больше скоростью).

В момент удара кисть должна быть напряжена настолько, чтобы сохранить достаточную подвижность в лучезапястном сус-

таве. При ударах с лёта следует стремиться использовать силу быстро летящего мяча: в ряде случаев для удара можно подставить ракету навстречу мячу. При приеме мяча, летящего выше уровня сетки, следует стремиться произвести плоский удар. Резаные удары с лёта обычно исполняются в тех случаях, когда мяч летит ниже уровня сетки.

Обучение ударам с лёта и совершенствование в них. Обучение ударам с лёта начинается у тренировочной стенки, а затем продолжается на площадке.

На площадке сначала партнеры становятся около линии подачи и не сильно направляют друг другу мяч так, чтобы каждый мог принять его с лёта. В дальнейшем один из играющих отходит к задней линии и отвечает на удары с лёта ударами по отскочившему мячу.

Когда обучающиеся научатся правильно принимать мяч с лёта, следует перейти к упражнениям, в которых обучающиеся подходят к сетке после определенных подготовительных ударов. Во время изучения подготовительных ударов и ударов с лёта преподаватель знакомит учеников с основами тактики игры у сетки.

В дальнейшем удары с лёта совершенствуются в игре через сетку без счета, со счетом и в соревнованиях.

Удар над головой выполняется по мячу, летящему над игроком. Трудность точного выполнения удара нередко определяется тем, что мяч обычно летит по довольно крутой траектории и со все увеличивающейся скоростью. При этом трудно определить момент удара. Очень важно непрерывно наблюдать за мячом вплоть до его соприкосновения с ракетой.

Удар над головой почти всегда является атакующим. Мяч посылается с большой скоростью в любую точку площадки, причем обычно с более близкого расстояния, чем при подаче.

Этот удар похож на плоскую подачу. Так же как и при подаче, ракета во время замаха отводится в сторону-вверх-назад, затем опускается за спину и, наконец, с большой скоростью выносится навстречу мячу. Производя замах, игрок одновременно поворачивается боком к сетке и выставляет вперед левую ногу. В момент сближения ракеты с мячом тяжесть тела перемещается в направлении удара. Ракета встречает мяч в наиболее высокой точке. Большое значение при выполнении удара над головой приобретает движение кисти: она быстро выпрямляется в направлении удара, сообщая мячу большую скорость и посылая его в наменном направлении. После того как мяч отделится от ракеты, рука по инерции продолжает движение вперед-вниз.

Ударом свечой справа или слева мяч посылается высоко над сеткой. Этот в основном защитный удар обычно используется против игрока, приблизившегося к сетке. В некоторых случаях его применяют для того, чтобы выиграть время и восстановить позицию на площадке.

Для обводки игрока, приближающегося к сетке, наиболее эффективен крученный удар свечой, при котором мяч сравнительно быстро летит и очень быстро отскакивает. Если противник не успевает произвести ответный удар над головой с лёта, то принять мяч после очень быстрого отскока тоже будет трудно. Хорошо выполненный крученный удар свечой — один из самых трудных в теннисе. Малейшая ошибка в направлении, высоте и длине полета мяча — и противник выиграет очко атакующим ударом над головой.

Обучение ударам над головой и ударам «свечой» и совершенствование в них. Если начинающий хорошо освоил подачу, то ему легче научиться выполнять удар над головой. Этот удар сначала изучается у тренировочной стенки. Вращающуюся тренировочную стенку ставят под углом, занимающийся становится в 5—8 м от нее и, выполнив первый удар с подачи, производит удары над головой по отскакивающему мячу.

Упражнение усложняется: занимающемуся предлагается выполнять удары над головой в определенные квадраты, нарисованные на стенке. При переходе к упражнениям через сетку удары над головой целесообразно изучать одновременно с ударами свечой. Для этого один занимающийся становится у задней линии и ударом свечой посылает мяч на игрока, стоящего за сеткой, который выполняет удар над головой. В дальнейшем условия выполнения усложняются. Мяч подается за игрока или в стороне от него. Удары совершенствуются в учебных играх и соревнованиях.

Ударом с полутскока отбивают мяч в низкой точке тотчас же после его соприкосновения с площадкой. Этот удар почти всегда вынужденный, им пользуются в тех случаях, когда игрок застигнут на месте, с которого уже не может успеть приблизиться к мячу для удара с лёта или отойти для выполнения обычного удара после отскока. Трудность выполнения удара с полутскока заключается в том, что для правильной подставки ракетки необходимо исключительно точно рассчитать место падения мяча. Направление полета мяча при ударе с полутскока регулируется главным образом наклоном ракетки. Положение ног и туловища по отношению к сетке при ударах с полутскока такое же, как и при основных ударах справа и слева в низкой точке. Значительное сгибание ног помогает избежать большого наклона туловища, который обычно затрудняет правильное выполнение удара.

Укороченным ударом называется такой удар, при котором мяч, перелетевший сетку, тут же приземляется и низко отскакивает. В большинстве случаев при укороченном ударе мяч получает обратное вращение. Чем ближе мяч падает от сетки и чем ниже отскакивает, тем эффективность удара выше.

Укороченный удар выполняется справа и слева как по отскокшему мячу, так и по мячу с лёта.

Выполнять укороченный удар надо неожиданно, чтобы противник не успел приблизиться к сетке и отбить мяч атакующим ударом. Хорошо выполненным укороченным ударом можно выиграть очко.

Движения теннисиста в подготовительной фазе укороченного удара те же, что и при ударе справа и слева. Перед соприкосновением с мячом ракетка движется вперед-вниз под мяч. Головка ракетки выше кисти руки, теннисист отчетливо должен видеть ударяемый мяч. Как и при обычном резаном ударе, мяч получает обратное вращение с небольшим поступательным движением, перелетает через сетку и падает не дальше чем в метре от нее.

Укороченный удар целесообразен во встрече с противником, который недостаточно хорошо играет у сетки. С помощью укороченного удара теннисист может вызвать противника к сетке вопреки его желанию.

Обучение укороченному удару и совершенствование в нем осуществляется в упражнениях на площадке через сетку, в учебных и календарных играх.

#### ТАКТИКА ИГРЫ

В теннисе различают тактику одиночной и парной игры. Современная тактика основана на быстром темпе. Овладеть инициативой и добиться превосходства над противником в темпе — важнейшая задача теннисиста в соревнованиях. Чтобы добиться превосходства в темпе, нужно сократить время, которым располагает противник для подготовки к ответным ударам. Темп игры зависит не только от скорости полета мяча, но и от расстояния, которое он пролетает. Максимально увеличить темп можно играя у сетки.

Важно уметь изменять темп игры. Качество игры некоторых теннисистов значительно снижается, если противник периодически изменяет темп игры. Для изменения темпа игры производятся удары различной силы, мяч посылается в разных направлениях и с различным вращением.

Высокий темп не должен влиять на точность игры. Эффективная игра предполагает сочетание быстрого темпа ведения игры с точностью.

**Тактика одиночной игры.** С точки зрения индивидуальных особенностей ведения игры всех теннисистов можно подразделить на три категории:

- 1) игроки, предпочитающие находиться у задней линии и принимать мяч после отскока;
- 2) игроки, стремящиеся играть с лёта у сетки;
- 3) игроки, использующие комбинированный способ (у сетки и у задней линии).

Теннисисты, предпочитающие вести игру у задней линии, обычно отбивают отскочивший мяч. Таким игрокам следует рас-



полагаться приблизительно на расстоянии метра за задней линией. Игру с задней линии нельзя сводить к медленной однообразной перекидке. Нужно посылать мяч с достаточной скоростью в различные углы площадки, чередовать длинные удары с косыми короткими, применять удары, сообщающие мячу различное вращение. Важно возможно полнее использовать слабые стороны игры противника. Чаще всего слабым местом противника является удар слева. В данном случае можно поступить двояко: настойчиво систематически посылать противнику мяч под удар слева, рассчитывая на его ошибку, или, наоборот, чаще направлять мяч под удар справа, чтобы в удобный момент неожиданно послать мяч под удар слева и выиграть очко. Теннисист, плохо владеющий ударом слева, нередко специально забегает влево, чтобы принимать ударами справа мячи, посылаемые противником в левый угол. Играя с таким теннисистом, целесообразно после нескольких ударов, направленных под удар слева, неожиданно быстро посылать мяч в правый угол площадки.

Как правило, почти все игроки достаточно быстро и легко передвигаются в поперечном направлении, т. е. справа налево и слева направо. Некоторые теннисисты плохо передвигаются вдоль площадки, вперед и назад. Играя с такими противниками, нужно периодически чередовать длинные удары с короткими. Чтобы заставить противника быстро передвигаться вдоль площадки, целесообразно пользоваться укороченными ударами. Если противник недостаточно хорошо играет у сетки, то указанный удар может оказаться особенно эффективным: теннисист укороченным ударом заставляет противника не только быстро передвигаться по площадке, но и вынуждает его перейти к игре у сетки.

Теннисист, ведущий игру с задней линии, может встретиться с противником, который все время будет стремиться подойти к сетке. Чтобы помешать противнику приблизиться к сетке, нужно прежде всего вести игру длинными ударами. Когда противнику удастся выйти к сетке, следует стремиться обвести его низким ударом или ударом свечой. Успешная защита против атаки у сетки возможна только при условии, если будут использоваться разнообразные точные удары. Удар свечой особенно эффективен в игре с теннисистом, недостаточно хорошо владеющим ударом над головой.

Игрой у задней линии должен хорошо владеть каждый теннисист, даже строящий свою тактику на частых выходах к сетке. Систематически подготавливать эффективный выход к сетке может только тот, кто хорошо овладел ударами справа и слева с задней линии. Поэтому начинающий игрок прежде всего овладевает ударами по отскочившему мячу — основными в теннисе.

Тактика теннисиста, ведущего игру преимущественно у сетки, сводится в основном к тому, чтобы предварительными ударами подготовить выход вперед и выиграть очко решающим ударом с лёта у сетки. Выход к сетке следует тщательно подготавливать.

Эффективность подхода к сетке в значительной степени зависит от особенностей удара, после которого теннисист выходит вперед. Такие удары принято называть подготовительными. При их выполнении мяч направляется к задней линии, к ее середине или в один из углов площадки. Если противник одним из ударов с задней линии (справа или слева) владеет хуже, чем другим, то при подготовительном ударе чаще следует посылать мяч именно под этот удар. Выбор подготовительного удара в значительной степени определяется и расположением играющих на площадке. При выходе к сетке чаще надо направлять мяч в то место, откуда в данной игровой ситуации противнику трудно произвести точный активный удар. В качестве подготовительного удара можно использовать и подачу, особенно крученую. При крученой подаче мяч благодаря быстрому вращению летит сравнительно медленно, поэтому у подающего будет достаточно времени, чтобы приблизиться к сетке. Играющему у сетки необходимо хорошо владеть ударами с лёта, особенно ударом над головой. Если этот удар у сетки малоэффективен, то противнику легко выиграть очко ударом свечой. Удары с лёта должны быть атакующими, с их помощью надо стремиться выиграть очко. Для этого мяч следует принимать близко от сетки, возможно выше над ней. Принимая мяч в высокой точке, во время игры у сетки лучше использовать плоские удары.

Занимать позицию у сетки надо своевременно: подходить к сетке в момент, когда противник ударяет по мячу. Если теннисист приблизится к сетке раньше этого момента, то противнику легко обвести его ударом свечой. Игра у сетки — один из важнейших способов увеличения темпа игры.

В состязании могут встречаться противники, играющие у сетки. Тогда преимущество обычно получает тот, кто раньше выходит вперед. Борьба за овладение позицией у сетки — их важнейшая тактическая задача.

Наиболее эффективен так называемый комбинированный способ ведения игры, предусматривающий игру у задней линии и у сетки. Этим способом может воспользоваться только разносторонний игрок, хорошо владеющий ударами по отскочившему мячу и ударами с лёта.

Большинство наших ведущих теннисистов придерживается комбинированного способа ведения игры.

**Тактика парной игры** значительно отличается от тактики одиночной игры. Несколько увеличенную площадку при парной игре хорошо могут защитить два партнера (пространство, которое должен защищать каждый игрок, особенно если он приблизится к сетке, значительно меньше, чем в одиночной игре). В связи с этим в парной игре особенно большое значение приобретает выход к сетке, позволяющий партнерам перейти к ударам с лёта, с помощью которых легче послать мяч в недосыгаемое для противника место площадки.

Основу тактики парной игры составляет борьба за выход к сетке. Пара, чаще занимающая позиции у сетки, обычно получает преимущество. Поэтому хорошее владение игрой у сетки — первое условие для достижения успеха в парных соревнованиях.

Парная игра требует согласованных действий партнеров для достижения общей цели. Если один из игроков выходит к сетке, то партнер должен последовать за ним. Когда один из игроков вынужден отступить к задней линии, его партнер также должен отступать вслед за ним.

Занять позицию у сетки партнерам нужно после первого удара. В связи с этим большое значение приобретает подача. В парной игре ее следует рассматривать как подготовительный удар для выхода к сетке.

Возвратить подачу в парной игре гораздо труднее, чем в одиночной, так как у сетки располагается партнер подающего, готовый в любой момент отбить мяч атакующим ударом с лёта.

Как только подача выполнена, подающий должен выйти вперед и совместно со своим партнером занять позицию у сетки. Если он задержался сзади, позиция у сетки, а вместе с ней и преимущество нападающей стороны перейдут к противникам. Нападающая подача не только дает возможность партнерам совместно подойти к сетке, но и вынуждает противников перейти к защитной игре у задней линии.

Партнер подающего должен стоять у сетки, чтобы защищать коридор и стараться при малейшей возможности атакующим ударом отбить мяч, посланный противником, принимающим подачу.

Выполняя удары с лёта, оба партнера должны стремиться принять мяч возможно ближе к сетке и выше над ней, чтобы легче было направить мяч в недостижимое для противника место площадки. В парной игре применять короткие удары (косые) нужно только в тех случаях, когда с их помощью теннисист явно сразу же сможет выиграть очко.

Точный активный возврат подачи — один из самых трудных ударов в парной игре. При приеме подачи мяч чаще всего посылается низко над сеткой в направлении подающего, приближающегося к сетке. Очень важно произвести ответный удар на подачу возможно раньше, чтобы вынудить противника принять мяч в более низкой точке в момент, когда он еще не успеет подойти к сетке. Принимающий подачу должен стремиться сразу после своего удара подходить к сетке. Отход принимающего подачу к задней линии может быть оправдан только в тех случаях, когда противник произведет нападающую подачу, после которой невозможно принять мяч точным активным ударом. При приеме подачи периодически нужно использовать и удар свечой, направляя мяч через противника, стоящего у сетки.

Партнер принимающего подачу перед началом розыгрыша очка должен находиться внутри своего поля подачи. Его первые

действия зависят от того, как партнеру удалось принять подачу. Если партнер принял подачу активным ударом и сумел выйти вперед, то он также выходит вперед к сетке. Таким образом, после активного приема подачи оба игрока занимают позицию у сетки. Если же подача отбита очень слабым ударом, то партнер принимающего тотчас же отступает к задней линии, стараясь не оставаться между ней и линией подачи. Малоактивный прием подачи вынуждает занять защитную позицию у задней линии.

Выход вперед к сетке для завершения розыгрыша очка нападающим ударом с лёта — это залог успеха в парной игре. Позицию игроков у задней линии следует рассматривать как защитную. Играющие, отошедшие к задней линии, должны при малейшей возможности снова попытаться занять позицию у сетки.

Большое значение в парной игре имеет удар свечой, с помощью которого можно вынудить противника отойти от сетки. Часто применять этот удар особенно целесообразно в игре с противниками, которые недостаточно хорошо владеют ударами над головой.

При защите у задней линии оба партнера стараются воспрепятствовать противникам произвести нападающий удар с лёта. Для этого они посылают мяч возможно ниже над сеткой (кроме случаев, когда производится удар свечой), чтобы вынудить противников принять его в низкой точке.

#### ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОБУЧЕНИЮ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ

Обучение и тренировка теннисиста включают в себя общую и специальную физическую подготовку, совершенствование в ударах на площадке и у поворотной тренировочной стенки, освоение тактических комбинаций и способов ведения игры (игр со счетом тренировочного и соревновательного характера).

Специальная физическая подготовка — органическая составная часть спортивной тренировки. В подготовительный период ей следует уделять особенно большое внимание. Первые успехи в освоении современной передовой техники и тактики, связанные с улучшением специальной физической подготовки, проведение игр и тренировочных занятий на площадках с различным покрытием (на так называемых «медленных» — грунтовых и «быстрых» — травяных, деревянных, бетонных, асфальтовых) привели к положительным результатам. Известно, что теннисисту необходимо хорошо владеть мощными нападающими ударами над головой, сильными ударами по отскочившему мячу и др. Для этого нужно не только освоить правильную координацию движений, но и быть достаточно сильным.

В игре теннисисты должны быстро передвигаться по площадке, уметь выполнять быстрые, пружинистые прыжки у сетки, а следовательно, обладать хорошей прыгучестью и ловкостью. Не-

редко, чтобы принимать мячи, теннисистам приходится делать очень быстрые рывки. Поэтому им необходимо выполнять упражнения прежде всего в беге на короткие дистанции. Чем больше условия тренировочного бега будут приближены к условиям бега в игре, тем лучше. Для развития быстроты передвижения и прыгучести рекомендуются следующие упражнения:

1. Спринтерский бег на дистанции 10—20 м, но с высокого старта.

2. Бег спиной вперед и бег с различными поворотами.

3. Бег с изменением направления передвижения, фиксируя взгляд на определенном предмете (например, сетке, дереве и др.).

4. Бег вперед, назад, в сторону с мгновенной остановкой.

5. Перечисленные упражнения, но с ракеткой в руках.

Продолжительная упорная игра требует от теннисиста огромного напряжения. Без хорошо развитой выносливости немислимы высокие достижения в теннисе. Для воспитания этого качества используются: бег по пересеченной местности, прыжки со скакалкой, передвижение на лыжах и пр. Упражнениям, направленным на развитие выносливости, следует уделять особое внимание в подготовительном периоде тренировки.

Для развития ловкости полезны разнообразные прыжки в высоту и длину, метание диска, ядра и копья, а также занятия горнолыжным спортом и акробатикой.

Недостаточная сила отдельных групп мышц (особенно мышц плечевого пояса, руки и кисти) и плохая подвижность в суставах препятствуют освоению правильной техники. Отдельные силовые упражнения и разнообразные упражнения на гибкость следует включать в гимнастический комплекс, рекомендованный теннисистам. Для развития силы целесообразно использовать упражнения с набивными мячами, особенно различные броски.

Физическая подготовка теннисиста должна включать: а) общеразвивающие упражнения, б) специальные упражнения, в) элементы и тренировочные упражнения из других видов спорта (например, из акробатики — прыжковые упражнения), г) дополнительные виды спорта (баскетбол, футбол, хоккей, ручной мяч, гимнастика, легкая атлетика, лыжи, акробатика, плавание).

Рост спортивных достижений теннисиста возможен, если он одновременно с физической и волевой подготовкой постоянно будет совершенствоваться в технике игры.

Перед тем как приступить к обучению отдельным ударам, преподаватель знакомит занимающихся с основами общей техники игры: а) умением следить за мячом, б) способами держания ракетки, в) исходными положениями для ведения игры, г) передвижениями по площадке и подготовкой к удару, д) способами нанесения ударов по мячу.

В дальнейшем занимающимся предлагается ряд упражнений (так называемая «школа мяча»), которые помогают осваивать элементы общей техники игры, развивают умение точно опреде-

лять направление, скорость полета и вращение мяча. На освоение способа держания ракеты необходимо обратить очень серьезное внимание. Преподаватель должен помнить, что обучающиеся не смогут овладеть совершенной техникой, если не освоят правильного способа держания ракеты и не научатся следить за полетом мяча.

Обучение технике и тактике должно быть неразрывно связано. К элементам тактики в теннисе относится: а) выбор места, б) определение скорости полета мяча, в) способ выполнения удара (плоский, крученный, резаный), г) определение направления и длины полета мяча. Так, например, при обучении ударам справа и слева с задней линии преподавателю нужно обратить внимание занимающихся не только на правильность движения при ударе, но и на умение занять после удара наивыгоднейшую позицию в зависимости от направления удара противника и его расположения на площадке.

Каждому из ударов обучают в такой последовательности. Сначала дается краткая характеристика удара, затем следует показ, после которого обучающемуся предоставляется возможность самому выполнять удар в упрощенных условиях (без мяча, с подвешенным мячом, у тренировочной стенки). После этого переходят к разучиванию удара на площадке.

Важно, чтобы у обучающихся возможно раньше создалось точное представление об изучаемом ударе.

Сначала необходимо обратить внимание обучающихся на главные элементы движения при выполнении ударов:

1. Внимательно и расчетливо с определенной скоростью свободно подбегать к мячу на слегка согнутых ногах, на удобное расстояние для выполнения удара, следя за правильностью движений ног.

2. Начав перемещение к мячу, плавно делать замах петлеобразной формы с достаточной амплитудой.

3. Видеть мяч, провожать его глазами на протяжении всего полета, особенно четко и ясно фиксировать взгляд в момент соприкосновения мяча с площадкой и струнной поверхностью ракеты во время удара.

4. При исполнении ударов слева и справа в момент соприкосновения струнной поверхности ракеты с мячом вес тела переносить при выполнении удара справа на левую ногу, а при выполнении удара слева на правую ногу.

5. Головку ракеты держать выше кисти игрока в момент удара по мячу, ноги полусогнуть.

6. Подход, замах и удар выполнять слитно, безостановочно; движения ракеты постепенно ускорять; вплоть до момента окончания сопровождения мяча двигаться в направлении удара.

7. Каждый удар по мячу производить осмысленно с учетом положения противника.

Когда занимающиеся научатся выполнять удары справа и сле-

ва, необходимо перейти к изучению подач мяча, ударов с лёта над головой и др.

Для изучения различных ударов и совершенствования в них используются упражнения у тренировочной стенки, на площадке с партнером, который направляет мяч в заданном направлении по линии, по диагонали и т. д., в играх без счета и со счетом.

Совершенствование ударов в игре на площадке необходимо сочетать с изучением тактических комбинаций. Тактические комбинации следует многократно повторять, в противном случае эффективность их значительно снизится прежде всего из-за отсутствия точности в их проведении. Поэтому основные тактические комбинации предварительно осваиваются с помощью специальных упражнений, а потом закрепляются в тренировочной игре без счета и со счетом. Тренировочные игры со счетом могут быть двух видов: игры с различными условностями и обязательным проведением определенных тактических комбинаций в ходе игры и игры соревновательного характера. Второй вид тренировочных игр важно максимально приближать к условиям официальных соревнований; эти игры приобретают особенно большое значение в период непосредственной подготовки к соревнованиям. Незадолго до соревнований такие игры хорошо проводить несколько дней подряд, так как в соревнованиях приходится играть 5—6 дней подряд, причем напряжение встреч, как правило, к финалу нарастает. Важно тренировочные игры проводить с необходимым напряжением, причем с партнерами, владеющими различными стилями игры.

Частое выступление в соревнованиях — необходимое условие спортивного роста. Если долгое время нет календарных соревнований, то целесообразно провести несколько товарищеских встреч как внутри своего коллектива, так и с теннисистами других коллективов.

## ГОРОДКИ

Городки — старинная народная русская игра, существовавшая еще в Древней Руси. Поклонниками ее были А. В. Суворов, Л. Н. Толстой, В. В. Стасов, Ф. И. Шаляпин, И. П. Павлов, А. М. Горький.

Однако как спортивная игра лапта была признана только в годы Советской власти.

В 1923 г. были разработаны единые правила игры (по инициативе известного спортсмена и преподавателя С. В. Сысоева) и тем самым положено начало организованному проведению соревнований по городкам.

Популярность этой увлекательной игры, особенно среди взрослого населения, росла очень быстро, но правила игры все еще оставались упрощенными, что в значительной степени тормозило совершенствование спортивного мастерства.

С 1936 г. регулярно проводится лично-командное первенство СССР по городкам. Первым чемпионом страны стал москвич Т. Ермилов, а в командных соревнованиях победителем стала сборная команда Москвы. С 1946 г. лично-командные соревнования на первенство страны проводятся ежегодно.

Сущность игры в городки заключается в том, что отдельные игроки или команды стремятся выбить определенное количество

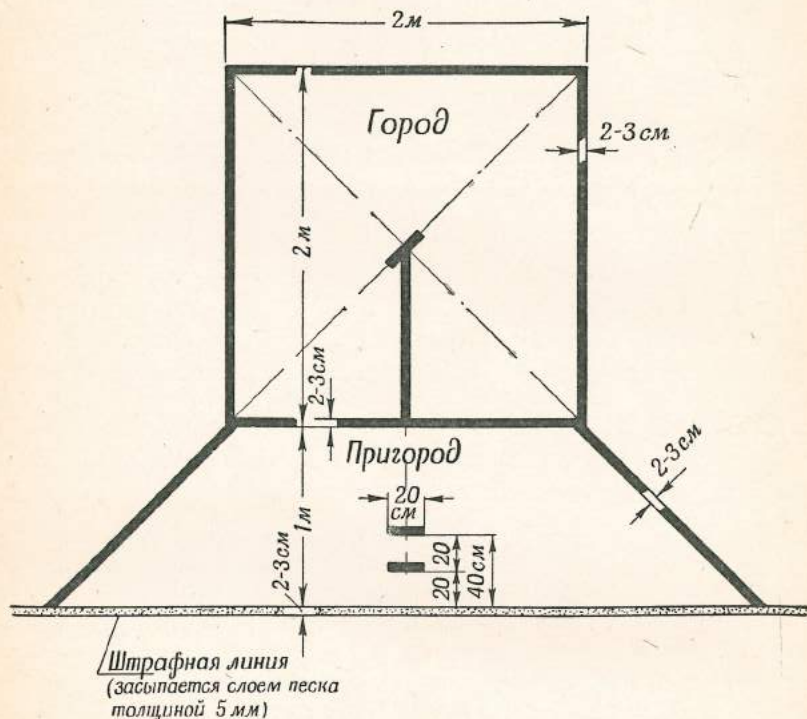


Рис. 1. Размеры города для игры в городки

фигур, затратив меньше бит. Например, в личных соревнованиях нужно выбить 15 фигур, игрокам, не имеющим спортивного разряда, — 10 фигур, а новичкам — только 6 фигур.

Каждая фигура состоит из 5 городков и строится на середине лицевой линии квадрата, за исключением одной из них — «письма».

Последовательность построения фигур правилами игры в городки узаконена при разыгрывании партии из 15 фигур в следующем порядке: 1) «пушка», 2) «звезда», 3) «колодец», 4) «артиллерия», 5) «пулеметное гнездо», 6) «часовые», 7) «тир», 8) «вилка», 9) «стрела», 10) «коленчатый вал», 11) «ракетка», 12) «рак», 13) «серп», 14) «самолет» и 15) «письмо».





Все городки фигуры «письмо» выбиваются обязательно только с кона, причем первым нужно выбить «марку» — городок, лежащий в середине города, а затем остальные городки.

Игра в городки не сложная, но требует большого умения в бросании и тактической смекалки. Она содействует не только всестороннему физическому развитию, но и воспитанию навыков и качеств, необходимых человеку в трудовой и боевой деятельности.

Основной элемент техники игры в городки — броски биты в цель. По технике выполнения броска различают три способа: плечевой, локтевой и комбинированный.

Плечевой бросок, как правило, выполняется выпрямленной рукой, а локтевой — согнутой в локтевом суставе. Комбинированный — сочетанием первого и второго бросков.

Наиболее распространен и эффективен в игре условно нами названный «лобовой» удар в основу фигуры — в «лоб».

Лобовой удар применяется с кона и с полукона, причем правильное его выполнение зависит не только от умения игрока соизмерять расстояние до цели, но и от силы броска и веса биты.

Если игрок при броске биты этого не учитывает, то возможны технические ошибки: недолет, перелет, удар концом биты, частичный или полный уход биты в сторону — и другие ошибки, которые значительно снижают спортивные результаты игрока.

Первая группа включает в себя три фигуры: «пушку», «колодец», «самолет». Эти фигуры сравнительно легко выбиваются одной битой — лобовым ударом.

Вторая группа — «стрела», «ракета» и «рак». Каждая из фигур может быть выбита одной битой, но удар здесь должен быть более плотным.

Третья группа — «звезда», «вилка» и «серп». Эти фигуры значительно труднее фигур первой и второй групп.

Четвертая группа — «артиллерия» и «коленчатый вал». Выбивая эти фигуры, необходимо направлять биту так, чтобы она при полном развороте ударяла по фигуре своим центром.

Пятая группа — «пулеметное гнездо», «часовые» и «тир». Только мастерам меткого удара удается одной битой выбить эти сложные фигуры.

В шестую группу входит одна фигура — «письмо».

Бросок биты с кона или полукона всегда должен выполняться ритмично, что является одним из основных условий полного разворота биты в момент ее соприкосновения с площадкой.

## ЛАПТА

Лепта — одна из интересных и полезных народных игр. С 1957 г. она стала спортивной игрой.

Команда для игры в лепту состоит из шести основных и двух запасных игроков.

Играют две команды, одна из которых занимает город и называется бьющей командой, а другая играет в поле и называется водящей. Основу игры составляют бег, прыжки, ловля, броски мяча и другие естественные движения.

Игра продолжается 60 мин. и проводится на площадке размером 60×35 м (рис. 1).

После первой половины игры команды меняются сторонами, предварительно сделав 10-минутный перерыв.

Сущность лапты заключается в том, что игроки бьющей команды поочередно ударяют битой по мячу, подброшенному игроком водящей команды, а затем делают перебежку через все поле и обратно. Игроки могут перебегать только тогда, когда удар состоялся. Игроки водящей команды стремятся запятнать мячом игроков, выполняющих перебежку.

Смена ролями происходит, когда игроки водящей команды осалят перебегающего игрока, поймают пробитый мяч в воздухе или когда в городе не останется ни одного игрока, имеющего право на удар.

Побеждает команда, набравшая наибольшее количество очков.

В игре применяются: удар битой по мячу, ловля и передача мяча, перебежки и осаливание — пятнание.

При ударах по мячу игрокам следует держать битку двумя руками, можно и одной рукой, но в этом случае удар будет более слабым и менее точным.

Играющим следует овладеть всеми игровыми приемами, научиться выполнять удары битой сильно, направлять мяч по настильной траектории полета, чтобы затруднить ловлю мяча.

Важно разнообразить удары и по направлению, пробивать мяч косо, низко над землей, высоко, с вращением и др.

Умение хорошо ловить мяч — одно из основных преимуществ водящей команды. Существуют две разновидности ловли: в одном случае игроки водящей команды ловят мяч после удара по мячу игроком бьющей команды, а в другом — после передачи игроком своей же команды. Лучше всего ловить мяч двумя руками. Однако не следует исключать и ловлю мяча одной рукой, особенно в тех случаях, когда мяч летит не сильно и несколько в стороне от игрока. В ходе игры приходится ловить катящийся мяч или отскакивающий от земли. В этих случаях необходимо становиться так, чтобы мяч летел или катился прямо на игрока.

Передачи мяча выполняются в основном только одной рукой. Мяч при передачах (некоторые авторы называют их бросками) обхватывается всеми пальцами, а не просто держится в кулаке.

В зависимости от игровой ситуации передачи могут быть: сильными, средней силы и слабыми; по направлению — прямыми и диагональными, продольными и поперечными; по высоте — высокими, на уровне плеча и низкими; по расстоянию — длинными, средней длины и короткими.

Перебежка — один из основных технических приемов игры в лапту.

Каждая удачная перебежка игрока бьющей команды оценивается правилами игры в одно очко, поэтому результат всей игры зависит от количества успешно проведенных перебежек. Перебежка — это не только быстрое перебегание игроком определенного расстояния, но и умение своевременно изменять направление и темп бега, мгновенно останавливаться, прыгать, падать, сгибаться, т. е. делать все необходимое, чтобы не быть запятым. Осаливание — пятнание мячом игроков — также один из важных технических приемов игры в лапту. Оно выполняется с различных дистанций. Наиболее выгодна средняя дистанция, примерно 8—10 м, так как в этом случае почти исключается обратное осаливание.



Рис. 1. Поле для игры в лапту

Тактика бьющей команды — как можно дольше сохранить свое преимущество, т. е. владеть городом и стараться набрать за время нахождения команды в городе максимальное количество очков. Игрок бьющей команды должен стремиться пробивать мяч так, чтобы его удар могли использовать партнеры по команде для перебежки. Перебежки бывают одиночные и групповые. В большинстве случаев бьющая коман-

да заинтересована в групповых перебежках.

**Тактика игры водящей команды.** Главная задача — в кратчайший срок овладеть городом (поймать «свечу», осалить одного из игроков противника или заставить игрока пойти на самоосаливание).

Овладение городом обычно зависит от правильной расстановки игроков в поле. Расстановка игроков зависит от сложившейся игровой ситуации. Наиболее распространенным является расположение игроков веером с одним оттянутым игроком к линии кона.

Самый сложный момент в игре водящей команды — осаливание перебегающих игроков противника.

## БАДМИНТОН

**Сущность и характеристика игры.** Бадминтон — одна из увлекательных и красивых спортивных игр. Играют в бадминтон на прямоугольной площадке размером  $13,4 \times 5,2$  м вдвоем (одиночная игра) и на площадке размером  $13,4 \times 6,1$  м четвером (парная игра). Игроки специальной ракетой перебивают мяч (волан) через сетку высотой 155 см на сторону противника, стараясь не дать волану коснуться площадки на своей стороне.

Игры, похожие на бадминтон, были известны в Японии («ай-

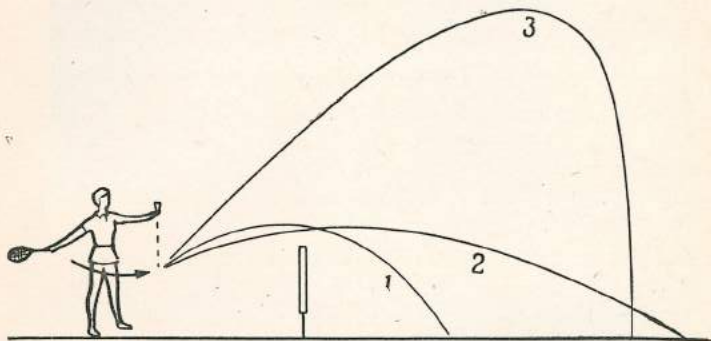


Рис. 1. Виды подачи:

1 — низкая короткая; 2 — низкая длинная; 3 — высокая дальняя

бан» — летающее перо), во Франции («жё де пом» — игра с яблоком, «кок вантен» — летающий петух, а позднее «жё волан» — летающая игра). В России эту игру называли «леток», или «волан». Название «бадминтон» игра получила от английского местечка Бадминтон, где были проведены первые показательные соревнования.

Первая в нашей стране секция бадминтона была организована в 1957 г. в Москве, а в 1963 г. был проведен первый чемпионат в СССР.

**Техника, тактика и методика обучения.** В бадминтоне основным техническим приемом являются удары, которые разделяются на четыре подгруппы: справа, слева, сверху и снизу. Для выполнения того или иного удара игроку необходимо научиться правильно держать ракету, передвигаться по площадке и занимать правильные позиции. Способы держания ракетки в бадминтоне применяются те же, что и в теннисе. В исходной позиции игрок стоит в середине площадки, приблизительно в трех метрах от задней линии; вес тела он распределяет равномерно на обе ноги, слегка согнутые в коленных суставах и расставленные на ширину плеч.

В основе всех движений игрока на площадке и точности попаданий по волану лежит постоянное наблюдение за мячом. Необходимо следить за мячом до тех пор, пока он не коснется ракетки.

В связи с особой конструкцией волана он после удара летит вперед или вниз только головкой (наиболее тяжелой частью).

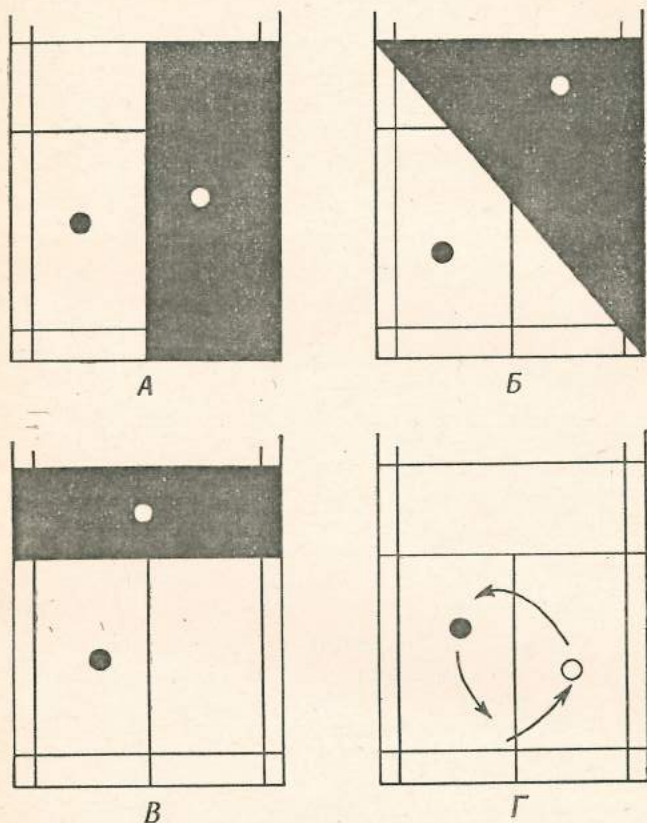


Рис. 2. Расположение игроков в парной игре

Поэтому удары справа и слева производятся без вращения. По траектории они разделяются на высокие и низкие; по дальности — на далекие и укороченные. Одним из важных средств выигрыша очка является подача мяча. На рис. 1 показаны основные виды подач в бадминтоне: 1) низкая короткая (волан невысоко пролетает над сеткой и падает на линии подачи), 2) низкая длинная (волан падает почти у задней линии), 3) высокая дальняя (волан летит с крутой траекторией и падает у задней линии).

Подачу выполняют ударом снизу, при этом ракетка в момент соприкосновения с воланом не должна подниматься выше пояса.

Тактика одиночной игры состоит в целесообразном применении различных ударов, с помощью которых волан направляется в менее защищенные места площадки. Игрок с первого же удара вынужден решать тактические задачи; определить наиболее целесообразный удар и точку площадки, в которую следует направить волан, чтобы выиграть очко. В дальнейшем в ходе игры применяются более сложные игровые комбинации, связанные с положением противника на площадке. Например, после удара в середину поля следует короткий удар вправо, дальний удар влево и короткий удар к сетке. Если в ходе игры противник оказался далеко от сетки, следует направить волан коротким ударом к сетке, после чего можно произвести удар через противника.

В парной игре применяется различное расположение игроков (рис. 2): параллельное (А), диагональное (В), передне-заднее (В), произвольное (Г).

Обучение игры в бадминтон осуществляется в определенной последовательности.

Прежде всего нужно научить занимающихся передвигаться по площадке и правильно держать ракету. Затем следует обучить ударам, предварительно объяснив и показав занимающимся, как держать волан.

Очень важны для подготовки игроков в бадминтоне упражнения, развивающие внимательное наблюдение за мячом, умение попадать по волану центром струнной поверхности ракетки.

Когда занимающиеся научатся неотступно следить за воланом и при выполнении этих упражнений свободно владеть ракеткой, можно приступить к изучению ударов. Вначале занимающиеся выполняют удары слева и справа через сетку так, чтобы волан пролетал над сеткой на высоте не более одного метра.

Когда занимающиеся освоят технику и будут попадать в заданную часть площадки, нужно перейти к изучению ударов с различной траекторией полета. Вначале удары выполняются без противника, потом в игре один на один, но без счета очков и, наконец, в игре со счетом очков.

Прежде чем переходить к игре, необходимо изучить подачу и удар сверху. Удар сверху сначала выполняется по подброшенному волану вверх рукой с различных точек площадки, а затем с ударов партнера, который посылает волан через сетку с крутой траекторией.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	. . . . .	3
Глава I.	Общие вопросы теории (доц. П. А. Чумаков)	5
	Введение	—
	Методика обучения и тренировки	8
	Организация, планирование и учет учебно-тренировочной работы	31
	Организация и проведение соревнований	38
Глава II.	Подвижные игры (доц. Ю. И. Портных)	46
	Введение	—
	Педагогическая характеристика подвижных игр и методика проведения	52
	Практический материал	60
Глава III.	Баскетбол (доц. Ю. И. Портных, доц. П. А. Чумаков)	83
	Сущность игры и краткие сведения о ее развитии	—
	Техника игры	84
	Тактика игры	101
	Методика обучения и тренировки	129
Глава IV.	Волейбол (канд. пед. наук Л. И. Гурович)	151
	Сущность игры и краткие сведения о ее развитии	—
	Техника игры	153
	Тактика игры	164
	Методика обучения и тренировки	171
Глава V.	Ручной мяч (7 : 7) (доц. Ю. И. Портных)	193
	Сущность игры и краткие сведения о ее развитии	—
	Техника игры	194
	Тактика игры	210
	Методика обучения и тренировки	221
Глава VI.	Футбол (доц. Н. М. Люкшинов)	229
	Сущность игры и краткие сведения о ее развитии	—
	Техника игры	232
	Тактика игры	248
	Методика обучения и тренировки	260



<b>Глава VII. Хоккей с шайбой (И. С. Самсонов, В. А. Быстров)</b>	<b>275</b>
Сущность игры и краткие сведения о ее развитии	—
Техника игры	277
Тактика игры	298
Методика обучения и тренировки	314
<b>Глава VIII. Хоккей с мячом (И. М. Таланов)</b>	<b>329</b>
Сущность игры и краткие сведения о ее развитии	—
Техника игры	331
Тактика игры	341
Методика обучения и тренировки	350
<b>Глава IX. Дополнительные виды спортивных игр</b>	<b>363</b>
Теннис (В. И. Лапин)	—
Городки (доц. И. А. Мещерягин)	381
Лапта (доц. И. А. Мещерягин)	384
Бадминтон (Г. С. Ласин)	387

## СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Редактор А. К. Гринкевич  
Художник В. Е. Трещов  
Художественный редактор О. И. Айзман  
Технический редактор М. А. Полуян  
Корректор А. Д. Полосова

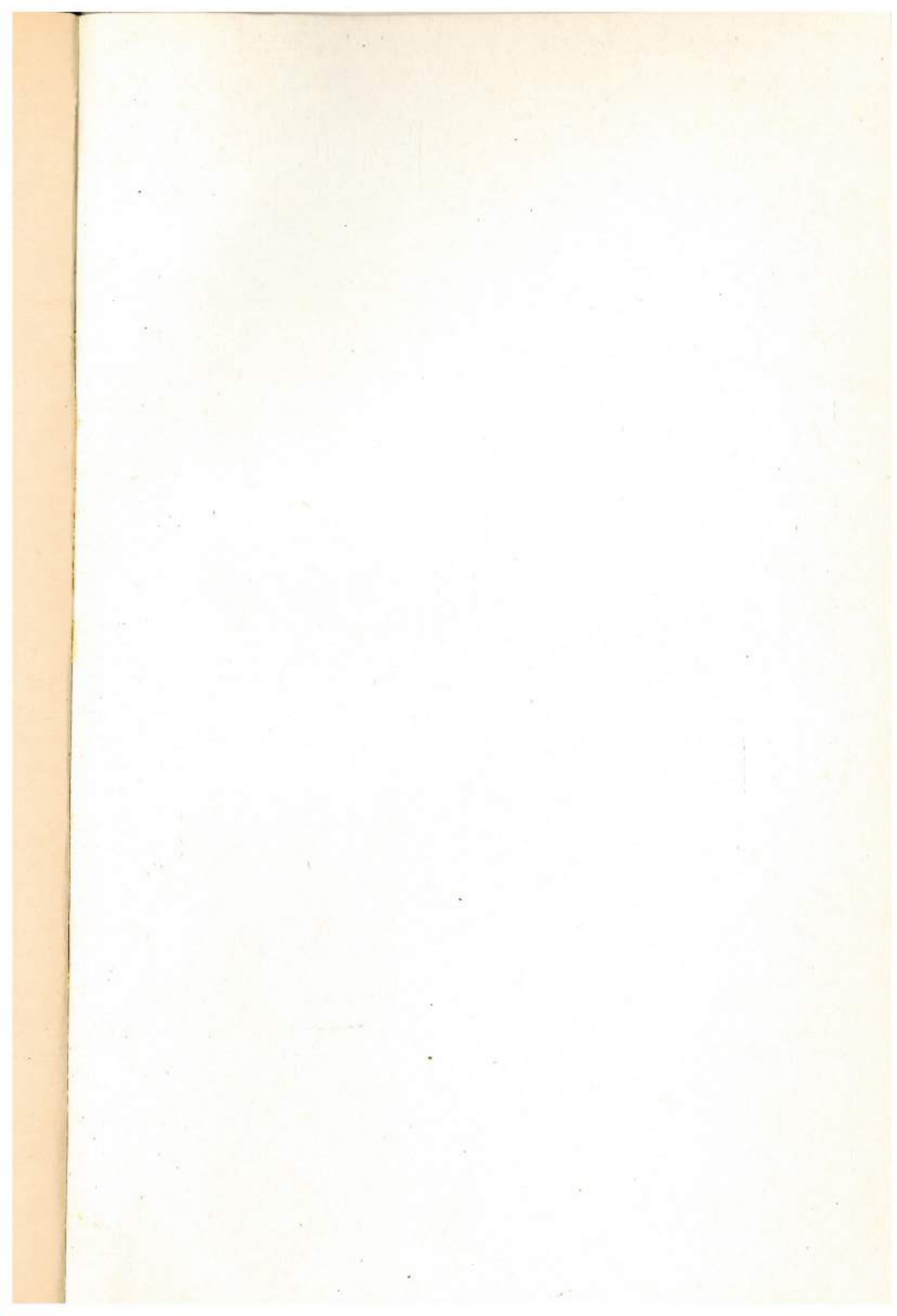
---

А02105. Сдано в набор 2/VII—69 г. Подписано к печати 7/1—70 г. Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Печ. л. 24,5. Уч.-изд. л. 24,66. Бум. л. 12,25. Бумага книжно-журнальная № 1. Тираж 60 000 экз. Цена 91 коп. Заказ 451.

---

Издательство «Физкультура и спорт»  
Комитета по печати при Совете Министров СССР  
Москва, К-6, Каляевская ул., 27

Ярославский полиграфкомбинат Главполиграфпрома Комитета по печати  
при Совете Министров СССР.  
Ярославль, ул. Свободы, 97.



20792

ER 11



2022071696