

~
Б 77-30
343

УЧЕБНИК
ДЛЯ СРЕДНИХ
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ



СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"
МОСКВА





V5. S. 2.

982
of 1

Б 17-30
343

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

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

2-е издание,
переработанное
и дополненное

Под общей редакцией
доцента
Ю. И. Портных



Москва
«Физкультура и спорт»
1977

7A8
С 73

Коллектив авторов: Л. И. Гурович, Г. П. Иванова, Н. М. Люшкинов,
Г. С. Ласин, Ю. И. Портных, П. А. Чумаков, И. М. Таланов,
Д. П. Рыбаков, В. И. Смирнов



С 73 **Спортивные и подвижные игры.** Учебник для физ. техникумов. Изд. 2-е, перераб. Под ред. Ю. И. Портных. М., «Физкультура и спорт», 1977.

382 с. с ил.

На обороте тит. л. авторы: Л. И. Гурович, Г. П. Иванова, Н. М. Люшкинов, Г. С. Ласин, Ю. И. Портных и др.

В учебнике освещены вопросы техники, методики обучения и спортивной тренировки.

Учебник написан в соответствии с программой для техникумов физической культуры.

С $\frac{60902-036}{009(01)-77}$ 66-77

7A8

© Издательство «Физкультура и спорт», 1977 г



2022076186

Предисловие

Настоящий учебник представляет собой переработанное и дополненное переиздание пособия, вышедшего в 1970 г. Необходимость переработки была вызвана введением в 1973 г. новой программы подготовки учащихся в техникумах физической культуры. Учебник предназначен главным образом для изучающих общий курс спортивных и подвижных игр.

В нем дается характеристика современного развития и содержания техники и тактики таких популярных спортивных игр, как баскетбол, волейбол, футбол, хоккей, гандбол. Кроме того, описывается основное содержание тенниса, бадминтона и настольного тенниса, изучаемых как дополнительные виды спортивных игр.

Помимо изложения техники и тактики рассматриваются вопросы методики обучения и тренировки. В отличие от прошлого издания гораздо шире освещается методика работы с детьми и подростками, дается описание технических средств и тренажеров.

В отдельную главу выделена методика преподавания подвижных игр, переработанная в соответствии с новой программой физического воспитания в школе.

Вопросы, относящиеся к методике обучения и тренировки, общие для всех спортивных игр, представлены отдельной главой. Здесь же рассматриваются основные определения теории игр.

Учебник подготовлен бригадой преподавателей Ленинградского государственного института физической культуры им. П. Ф. Лесгафта доцентами Л. И. Турович, Г. П. Ивановой, Н. М. Люкшиновым, Г. С. Ласиным, Ю. И. Портных, П. А. Чумаковым и мастерами спорта И. М. Талановым, Д. П. Рыбаковым, В. И. Смирновым.

Авторы выражают благодарность всем лицам и организациям, которые пришлют свои замечания и предложения по улучшению качества учебника.

Глава I

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Среди большого разнообразия средств физической культуры и спорта одно из ведущих мест занимают спортивные игры.

Спортивные игры в их современном виде начали складываться в конце XIX и начале XX века. Они представляют собой высшую ступень развития народных игр. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание игры, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Одновременно игры позволяют совершенствовать жизненно важные умения и навыки.

Круг игр, используемых в настоящее время в целях физического воспитания, довольно широк. Их принято делить на две большие группы: подвижные и спортивные.

К подвижным относятся простые игры с элементарными правилами и несложными взаимодействиями.

Спортивные игры — это единоборство двух сторон, протекающее в рамках правил, преимущество в котором оценивается по количеству достижений обусловленной цели. Спортивные игры отличаются едиными правилами, четко определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и т. п. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Спортивными играми занимаются в школах, техникумах и вузах, на предприятиях и в рядах Советской Армии, в колхозах и совхозах, в домах отдыха, санаториях и т. д. Сложная техника игровых приемов и тактических действий определяет необходимость длительной специальной подготовки игроков.

В техникумах физической культуры спортивные и подвижные игры — это специальный предмет, который включает историю, теорию, методику преподавания, практическое освоение техники, тактики отдельных игр и воспитание педагогических навыков.

В СССР наибольшее распространение получили футбол, баскетбол, волейбол, хоккей (с шайбой и с мячом), гандбол, теннис, настольный теннис, водное поло, городки, регби. В последнее время большую популярность приобрел бадминтон, стал культивироваться хоккей на траве.

Каждая спортивная игра имеет характерные особенности. Вместе с тем у различных игр имеются и схожие признаки, позволяющие

разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с соприкосновением с соперником и без соприкосновения, с дополнительным снарядом (клюшка, ракетка, бита) и без него.

Движения и действия, используемые в спортивных играх, разнообразны: ходьба, бег, прыжки, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие стремятся, целесообразно применяя игровые приемы, совместно со своими партнерами добиться преимущества над соперником, который оказывает активное сопротивление.

Активное противодействие соперника постоянно изменяет условия осуществления задуманных действий отдельного игрока и команды в целом. Быстрая смена игровых ситуаций ставит перед играющими самые разнообразные задачи, требующие быстрого решения. Для этого необходимо в кратчайшие промежутки времени увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и соперника, положение мяча, шайбы), оценить ее, выбрать наиболее целесообразные действия и применить их. Все это можно осуществить лишь имея определенные знания, навыки, умения.

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

Важной особенностью спортивных игр являются сложные коллективные тактические действия. Большинство видов спортивных игр — командные, и успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех участников. Осложняет взаимодействие то, что в игре нет заранее определенной последовательности выполнения игровых приемов и постоянного ритма. В каждой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От спортсменов требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовывать свои действия с партнерами и добиваться успеха.

Огромное значение в коллективной игре имеет взаимопомощь. Своевременная и правильная помощь партнеру — важный фактор для достижения победы над соперником. Помогая друг другу как в нападении, так и в защите, игрокам необходимо стремиться создавать постоянное численное преимущество.

Рамки деятельности в игре ограничены соответствующими правилами, за нарушение которых положены определенные наказания. Спортсмены должны не только определять, какой технический прием или какое тактическое действие нужно использовать в данный момент, но и оценивать его с позиций правил игры.

Таким образом, спортивные игры способствуют воспитанию целого ряда положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, уважение к своим партнерам и соперникам, сознательную дисциплину, активность, чувство ответственности и т. п.

В спортивных играх занимающиеся выполняют работу переменной интенсивности, в основном скоростно-силового характера. Относитель-

ная мощность ее в различных видах игр различна. Увеличение скорости передвижения и быстроты действий, повышение интенсивности игровой деятельности, происшедшее в последние годы во всех видах спортивных игр, значительно повысили нагрузку на организм игрока. Поэтому в таких играх, как хоккей, баскетбол, волейбол, гандбол, широко используют замены игроков.

В ходе каждой игры возможна работа любой мощности. Поэтому тренировка должна быть направлена на развитие у спортсменов высокого уровня аэробной и анаэробной производительности.

Довольно большие энергетические затраты (футбол — 1500 ккал, баскетбол — 900 ккал), высокая частота пульса (180—190 и больше ударов в 1 мин.), потеря веса (2—3 кг за игру) говорят о высоких требованиях к организму занимающихся спортивными играми. У них наблюдается повышенная емкость легких (у футболистов и баскетболистов в среднем 5 л), брадикардия (у футболистов и волейболистов 48—54 удара в 1 мин.), умеренная гипертрофия сердца, увеличение содержания гемоглобина в крови*.

По показателям основных физических качеств представители спортивных игр занимают высокие места среди спортсменов других видов.

Так, по прыгучести (прыжок в высоту) волейболисты занимают третье место (58 см), баскетболисты — шестое (53 см), футболисты — восьмое (49 см), хоккеисты, гандболисты и теннисисты — девятое (48 см).

Разнообразные движения и действия, выполняемые в спортивных играх, в большинстве случаев на свежем воздухе, т. е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают большое оздоровительное влияние: способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, служат средством активного отдыха для многих категорий трудящихся, особенно для лиц, занятых напряженной умственной деятельностью.

Значительное влияние оказывают спортивные игры на центральную нервную систему. Быстрота выполнения движений, частая их смена и постоянное варьирование интенсивности мышечной деятельности способствуют увеличению силы, подвижности и лабильности нервной системы.

У квалифицированных игроков скрытый период двигательной реакции значительно укорочен. 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. У занимающихся наблюдается увеличение поля зрения, развивается глубинное зрение. Под влиянием систематических тренировок и соревнований по спортивным играм улучшаются функции мышечного

* «Физиология человека». Под ред. Н. В. Зимкина. М., ФИС, 1970.

** «Физиология человека». Под ред. проф. Е. К. Жукова. М., ФИС, 1959.

аппарата глаз. Если у не занимающихся спортивными играми в 60% случаев отмечаются нарушения мышечного баланса глаз, то у квалифицированных игроков они встречаются реже (50—22%).

Соревнования по спортивным играм интересны не только для участников. Они доставляют огромное удовольствие и зрителям. Острые, быстро меняющиеся ситуации, ловкость играющих захватывают зрителей и являются хорошей агитацией за систематические занятия спортом.

В последнее время представители всех видов спорта в тренировочных занятиях стали широко использовать различные спортивные игры.

Для более полной характеристики и значения спортивных игр следует отметить их популярность и массовость. Так, по статистическим данным 1967 г.*, в СССР только баскетболом, волейболом, футболом и настольным теннисом занималось 17,4 млн. человек (волейбол — 6 628 200, баскетбол — 3 790 300, футбол — 4 255 700, настольный теннис — 2 684 000), в то время как легкой атлетикой занималось 8 042 400, лыжным спортом — 6 240 200 человек*. Цифры эти в настоящее время значительно выросли. Подобная тенденция прослеживается и в мировом масштабе. По данным 1971 г., количество занимающихся волейболом составляло 40 млн., футболом — 35 млн., легкой атлетикой — 20 млн. человек.

Итак, спортивные игры занимают видное место в системе физического воспитания, являются прекрасным средством улучшения здоровья, повышения работоспособности и решения воспитательно-образовательных задач.

Однако решить весь комплекс задач разностороннего физического развития они не могут. Поэтому необходимо целесообразно сочетать в тренировочных занятиях средства и методы из других видов спорта.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Под спортивной тренировкой понимают многолетний процесс всестороннего физического воспитания, который направлен на достижение высоких спортивных результатов, а также подготовку к общественно полезной деятельности.

Важнейшей составной частью учебно-тренировочного процесса является воспитание занимающихся, формирование их личности, нравственных убеждений и коммунистического мировоззрения.

Учебно-тренировочный процесс в каждой спортивной игре имеет свои особенности, вытекающие из ее содержания. Однако есть и много общего, что позволяет излагать некоторые положения методики тренировок, характерные для всех игр.

Совокупность задач учебно-тренировочного процесса решается с помощью разнообразных физических упражнений. Они подразделяются на основные и вспомогательные.

* Н. А. Макарецев, П. А. Соболев. Говорят цифры и факты. М., ФИС, 1968.

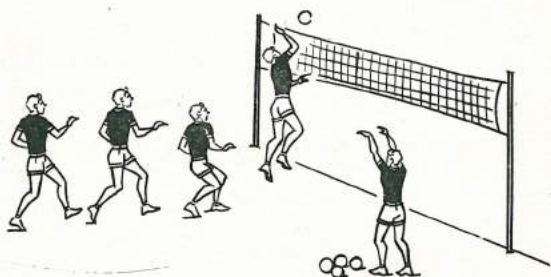
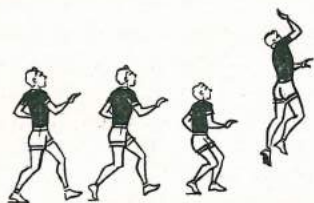


Рис. 1. Взаимосвязь подготовительных, подводящих и собственно специальных упражнений

Основными считают упражнения, взятые непосредственно из арсенала изучаемой игры.

Вспомогательные упражнения подразделяют на две группы — общеподготовительные и специальные подготовительные. С помощью

общеподготовительных упражнений создаются необходимые предпосылки для овладения основным содержанием игровой деятельности, достигается всесторонняя физическая подготовленность и оздоровление занимающихся. Ведущую роль здесь играют общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы. Специальные подготовительные упражнения направлены на приобретение необходимых для данного вида игры физических качеств и овладение специальными двигательными навыками. Используемые с этой целью упражнения подразделяют на собственно подготовительные и подводящие. Они тесно связаны друг с другом. Подготовительными являются разнообразные упражнения без предметов и с предметами, игры и эстафеты. В качестве подводящих упражнений используют отдельные части сложнокоординированного движения или всего движения в облегченных условиях. Иногда с этой целью применяют имитационные упражнения и упражнения на тренажерах. Методическая последовательность использования упражнений показана на рис. 1.

Физическая подготовка

Физическая подготовка — важнейший раздел учебно-тренировочного процесса. Ее основные задачи — укрепление здоровья, всестороннее физическое и специальное развитие, повышение общей и специальной работоспособности организма.

Практика и научные исследования убедительно показывают огромную роль физической подготовки в спортивных достижениях. Она тесно связана с технической, тактической и психологической подготовкой. Без достаточного развития таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, невозможно успешно использовать технические приемы, осуществлять задуманные тактические действия.

Физическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая физическая подготовка направлена на воспитание разносторонних 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 используют широкий круг средств, и прежде всего упражнения из комплекса ГТО, гимнастики, легкой атлетики, лыжного спорта, плавания, акробатики, борьбы, тяжелой атлетики, различные виды игр.

Большое значение имеет правильный подбор физических упражнений. Не все средства общей физической подготовки положительно сказываются на развитии специальных качеств. Различают три типа физических упражнений: содействующие друг другу, нейтральные и противоположные, дающие отрицательный результат.

Исходя из этого, в занятиях по спортивным играм из гимнастики используют элементарные общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, канате, коне) и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, скакалками).

Из легкой атлетики берут 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 пр.

Общеразвивающие упражнения подбирают с таким расчетом, чтобы вовлечь в работу основные группы мышц и одновременно добиться общего воздействия на организм занимающихся.

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

Специальная физическая подготовка — это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спортивных игр.

Каждая спортивная игра имеет отличительные особенности, но в то же время характер действий в той или иной игре имеет много общего: ацикличность, разнообразность, переменность интенсивности нагрузки. Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития специфической выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости.

С этой целью используют специальные подготовительные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике изучаемого вида игры, подвижные игры и игру, в которой специализируются занимающиеся.

С и л а. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Сила является важной основой для проявления других качеств. Она необходима во всех видах игр: в большей степени для футболистов, регбистов, хоккеистов, в меньшей — для играющих в настольный теннис, бадминтон, гольф.

Для всех видов спортивных игр первостепенное значение имеет развитие силы мышц ног. Развитие силы других мышечных групп имеет преимущественное значение для 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. Чрезмерное увеличение размеров физиологического поперечника основных групп мышц для занимающихся спортивными играми нежелательно.

Для развития силы и быстроты мышечных сокращений применяют разнообразные упражнения с отягощениями: подъем штанги весом 50% и больше максимального результата; упражнения с партнером и преодолением собственного веса; упражнения в метании предметов различного веса; упражнения с эспандером, резиной, утяжеленными поясами, манжетами на голени и предплечье. Выполняют упражнения с отягощениями небольшого веса сериями, повторяя до отказа, со средним весом (70—75% максимального результата) сериями, с большим числом повторений до отказа; постепенно увеличивают вес до предельного (начиная с 50—60% максимального результата спорт-

смена). Для развития силы применяют упражнения с динамическим, статическим и уступающим режимом работы.

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

Быстрота — одно из ведущих качеств в спортивных играх. Под быстротой понимают способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. История развития игр показывает, что успех в соревнованиях во многом зависит от умения вести игру в быстром темпе.

В спортивных играх это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим — скорость передвижения.

Быстрота реакции как ответ на изменившееся положение партнеров и действие соперника, а также умение переключаться с одного действия на другое зависят от степени подвижности нервных процессов. Совершенствование этой стороны быстроты должно идти по пути уменьшения затраты времени на оценку обстановки, принятие решений и их выполнение.

Быстрота выполнения движений важна в различных игровых приемах (передачи, удары, броски и т. п.) и передвижении игрока. Развитие быстроты выполнения движений во многом зависит от подготовленности нервно-мышечной системы.

Для развития быстроты используют следующие упражнения: бег на короткие дистанции с высоким стартом, повторный бег с ускорением на дистанции, бег по коротким отрезкам с изменением направления (например, 4 раза по 20 м), бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками, передачами мяча, бег с отягощением, бег по песку, снегу, воде, бег под уклон и в гору, старты по зрительному и слуховому сигналам, разнообразные эстафеты и подвижные игры, упражнения в технике и тактике игры, а также двусторонние игры в футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и пр.

Основным методом развития быстроты является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха. Количество повторений и величина паузы определяются временем выполнения упражнения. При резком снижении быстроты занимающемуся нужно перейти к другому упражнению или отдохнуть, поскольку продолжение данного упражнения будет направлено уже на воспитание выносливости, а не быстроты.

Выносливость — это способность организма проявлять большую работоспособность в специфической деятельности, т. е. преодолевать утомление в течение длительного времени, действуя с необходимой интенсивностью, сохраняя точность, маневренность и быстроту до конца состязания. Большое значение для этого имеют волевые усилия играющих.

Развитие специальной выносливости в спортивных играх затрудняется ациклическостью игровых действий. Чем точнее удастся смоделировать характер игры, тем успешнее развивается выносливость в той или иной игре.

В качестве средств развития выносливости используют кроссы по пересеченной местности, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег на отрезках на скорость с повторением упражнений в технике и тактике, с различными по характеру и интенсивности действиями (например, атака ворот или с сопротивлением одного защитника, удары на точность, игра в квадрате 2×2 , 3×2 , 3×3), игру в баскетбол, футбол, хоккей и др.

Используя непосредственно спортивную игру как средство развития выносливости, увеличивают продолжительность ее (по времени или по счету), количество игр за неделю, проводят двусторонние игры в повышенном темпе, но в небольшие промежутки времени (10—15 мин.), повторяя их несколько раз и изменяя фазы отдыха.

Сейчас для развития этого качества широко применяют также так называемую круговую тренировку.

Одной из форм круговой тренировки является поточный метод, используемый при совершенствовании технико-тактического мастерства: упражнения в уроке выполняют одновременно все занимающиеся, двигаясь поточно и выполняя на различных участках площадки разные упражнения.

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

Ловкость — комплексное качество. Оно зависит от двигательного опыта игрока. Развитие ловкости лучше всего начинать с раннего детства, используя широкий круг двигательных навыков. Осваивая любой двигательный навык, занимающийся должен добиваться точности движений, что будет способствовать развитию ловкости.

Для развития ловкости используют гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно меняющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

Г и б к о с т ь. Умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения с большой амплитудой весьма необходимо для совершенствования техники движений. Так, при недостаточной подвижности в лучезапястном суставе невозможно добиться высокой техники в бросках в корзину (баскетбол) и нападающих ударов (волейбол). Одновременно правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата.

Для развития гибкости используют специальные упражнения для растягивания. Выполняют их, постепенно увеличивая амплитуду движений. При выполнении упражнений по технике изучаемого вида игры необходимо акцентировать внимание на увеличении подвижности в суставах и своевременном расслаблении мышц.

Методы развития физических качеств. В процессе систематически повторяемых упражнений физические качества развиваются, организм занимающихся подготавливается к выполнению специфических физических нагрузок.

Для развития физических качеств в спортивных играх в основном применяют следующие методы: равномерный, интервальный, повторный, переменный, до отказа, соревновательный, игровой, сопряженный.

Одной из разновидностей сопряженного метода принято также считать совершенствование технических приемов на фоне высокой интенсивности двигательной деятельности, позволяющей добиться устойчивости двигательных навыков к сбивающему влиянию утомления.

Интервальный метод используют для развития скоростно-силовой выносливости. Занимающиеся выполняют упражнения или бег по отрезкам (например, 10×20 м) на время с определенными уменьшающимися интервалами отдыха, проводят интенсивные двусторонние игры по 10—15 мин. с постепенным уменьшением пауз активного отдыха или относительно постоянными интервалами отдыха, за время которых не происходит полного восстановления работоспособности, или выполняют упражнения, повторяя их сериями.

Повторный метод предполагает многократное повторение определенных упражнений или игры в целом после продолжительного отдыха, обеспечивающего достаточное восстановление.

Переменный метод наиболее соответствует самому характеру действий в играх. Применяя его, тренер чередует упражнения, требующие большого напряжения, и упражнения с небольшой нагрузкой, варьирует длительность их выполнения.

Равномерный метод заключается в длительном непрерывном выполнении упражнений. Применяют его для развития общей выносливости. Как правило, это бег в невысоком темпе с одинаковой скоростью на всей дистанции (в основном кросс).

Метод до отказа предполагает выполнение упражнений до полного утомления, когда спортсмен отказывается продолжать его из-за невозможности повторить. Он используется главным образом для развития специальной силовой выносливости.

Игровой метод наиболее широко распространен в тренировках по спортивным играм. Суть его состоит в использовании разнообразных игр, чаще всего подвижных, для развития двигательных качеств, и прежде всего ловкости и быстроты.

Соревновательный метод также широко используют при развитии двигательных качеств. С этой целью проводят соревнования в беге, прыжках, метаниях, плавании, лыжных гонках, спортивных играх.

В последнее время все большее распространение находят сопряженный и круговой методы.

Сопряженный метод состоит в том, что специальные двигательные навыки совершенствуют с помощью специальных отягощений на руках (манжеты на запястье), ногах (утяжеленные ботинки, отягощения на голени) и туловище (утяжеленные жилеты, пояса). Он позволяет одновременно развивать силу, быстроту и выносливость. При этом очень важна величина отягощений (чрезмерная величина их ведет к искажениям структуры совершенствуемого движения).

Одной из разновидностей сопряженного метода принято также счи-

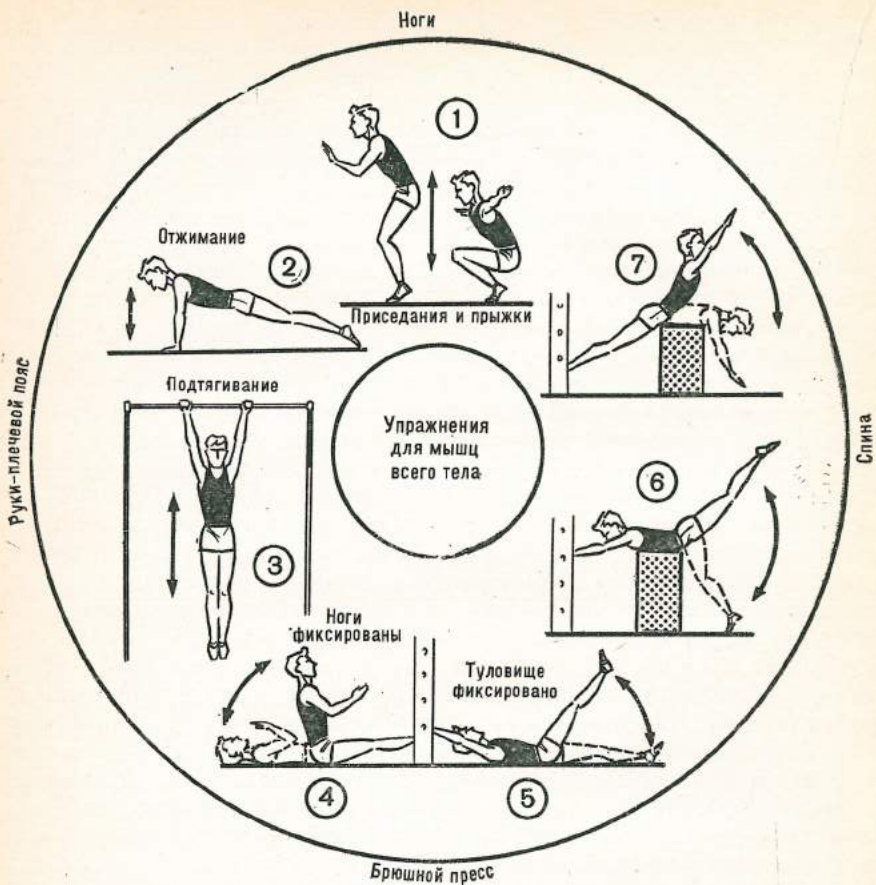


Рис. 2.

Схема круговой тренировки

татель совершенствование технических приемов на фоне высокой интенсивности двигательной деятельности, позволяющее добиться устойчивости двигательных навыков к сбывающему влиянию утомления.

Круговой метод (или, правильнее, круговая форма тренировки) может включать все перечисленные методы. Суть его состоит в следующем: на площадке или в зале по кругу размечаются станции — места для выполнения определенных упражнений, известных занимающимся и подобранных таким образом и в таком порядке, чтобы они разносторонне влияли на развитие физических качеств.

Предлагаемые упражнения проводят с максимальной для каждого занимающегося интенсивностью в ограниченное время и с чередованием пауз отдыха, которые изменяют в зависимости от состояния и подготовленности занимающихся.

Сначала продолжительность и интенсивность работы на каждой станции, а следовательно, и при прохождении всего комплекса составляет не более 50—60% возможностей занимающихся. В дальнейшем общая нагрузка увеличивается за счет увеличения интенсивности работы на станциях, уменьшения пауз отдыха и повторения всего комплекса до трех и более раз. Пример круговой тренировки для развития физических качеств приводится на рис. 2.

Круговая форма тренировки может применяться и для совершенствования специальных навыков техники игры в сочетании с физическими качествами. Для этого в комплексы необходимо включить изученные упражнения и игровые приемы в таком порядке, чтобы упражнения с большой нагрузкой чередовались с менее нагрузочными. При этом не следует включать более 6—8 станций.

Приведем пример. Станция № 1 — передачи мяча в мишень на стене на большее количество раз за 30—60 сек.; станция № 2 — лежа на мате, набивной мяч (3 кг) зажат между стопами: поднимать ноги, доставая мячом пол за головой; станция № 3 — напрыгивание с мячом в руках на тумбочку (60—80 см), после спрыгивания бросок мяча в стену двумя руками сверху в прыжке; станция № 4 — ведение мяча вокруг разметки в области штрафного броска с броском по корзине после поворота; станция № 5 — подъем штанги 50—60 кг; станция № 6 — жонглирование двумя мячами; станция № 7 — бег по отрезкам от угла до центра площадки; станция № 8 — добивание мяча, три удара в щит и один в корзину. Время выполнения упражнения на каждой станции сначала 30 сек., а затем 60 сек. (отдых 30 сек.). Количество повторений прохождения всех станций постепенно увеличивают.

Особое значение в таких играх, как волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, имеет прыгучесть. Она зависит от силы мышц нижних конечностей, быстроты сокращения, координированности и гибкости. Необходимость совершать большое количество прыжков в одной игре требует соответствующей выносливости.

Основными средствами развития прыгучести являются серийные прыжки на обеих ногах и на одной, прыжки со скакалкой, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки с отягощением, приседания и выпрыгивание с весом, партнером, бег с отягощением, напрыгивание и спрыгивание со специальных подставок и т. п.

Все физические качества взаимосвязаны и проявляются комплексно. Поэтому нужно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества. Развитие одного качества в ущерб другому отрицательно сказывается на подготовке занимающихся.

Техническая и тактическая подготовка

Спортивные игры отличаются сложностью и разнообразием действий играющих. Чтобы принять участие в игре, нужно предварительно изучить эти действия.

Каждая игра предполагает использование действий, получивших название **игровых приемов**. Внешнюю форму каждого приема определяет его техника или совокупность элементов движения, позволяющая

решать двигательную задачу. Содержание составляют психические процессы, определяющие рациональность выбора и эффективность выполнения игрового действия.

Техника игровых приемов вариативна и обуславливается индивидуальными качествами спортсмена и условиями их применения. Но вместе с тем каждый способ передачи, броска, удара имеет обобщенный характер, определяющийся общими биомеханическими закономерностями рациональности движения.

Различают игровые приемы, общие для всех участников, и специальные, применяемые игроками, выполняющими определенные функции в команде (например, вратаря). В каждом приеме различают три фазы — подготовительную, основную, заключительную, а также внешнюю (кинематическую) и внутреннюю (динамическую) структуру движения.

Для успешного участия в игре совершенно недостаточно овладеть техникой выполнения игровых приемов. Очень важно теоретическое и практическое освоение тактики игры. Каждый должен научиться не только обдумывать, но и применять.

Под **тактикой** понимают выбор и целесообразное использование средств, форм и способов ведения игры для достижения наилучшего результата.

Тактика проведения отдельных игр разрабатывается на основе общего стратегического плана, поэтому является частью общей стратегии ведения спортивной борьбы. Под стратегией в спорте понимают систему управления и регулирования развитием спорта, подготовки спортсменов и ведения спортивной борьбы. Стратегия непосредственно связана с тактикой, но имеет более широкие сферы действия. С помощью тактики создаются оптимальные условия для достижения стратегических целей.

Тактические задачи в ходе игры решают с помощью игровых приемов, которые являются средством тактики. Оказавшись в какой-то игровой ситуации, участники прежде всего ищут решение, а затем осуществляют его в форме какого-либо игрового приема. Такое действие ответного характера получило название **индивидуального тактического действия**.

В игре каждый участник непрерывно выбирает наиболее подходящее место на площадке и способ, с помощью которого он может решить возникшую игровую ситуацию. Индивидуальные тактические действия — это основная форма решения тактических задач ведения игры. Но поскольку большинство спортивных игр являются командными, индивидуальные действия дополняются другими формами тактической деятельности — групповыми и командными действиями.

Групповые действия — это взаимодействия игроков, согласованные по цели, месту и времени и направленные на решение частных задач. В игре они осуществляются в виде тактических комбинаций, которые можно разучивать заранее или создавать стихийно по ходу игры.

Командные действия — это организованные действия всех игроков команды в отдельные фазы игры.

Для достижения наилучшего результата в игре соревнующиеся должны определить **основные способы** своих действий. Такими спосо-

бами являются так называемые **тактические системы игры** и их сочетания. Тактическая система — это рациональное расположение играющих и распределение функций между ними, определяющее использование наиболее целесообразных тактических форм ведения игры.

Техническая подготовка предполагает овладение техникой выполнения игровых приемов. Чем выше техническая подготовленность игрока, тем больше у него возможностей для успешной, творческой игры.

Изучение и совершенствование техники осуществляются в процессе использования специальных упражнений (отдельные приемы игры) и упражнений, в которых одновременно осуществляются и определенные тактические замыслы. Условия выполнения приемов нужно постоянно менять. Закрепляются изученные приемы в учебных играх и соревнованиях.

Приступая к обучению технике отдельных приемов, необходимо назвать учащимся изучаемый прием, показать и объяснить его выполнение, рассказав об исходном положении, направлении усилий, амплитуде движений в основной фазе и заключительном усилии. Обучение начинается с основных, наиболее часто применяемых в игре приемов.

Тактическая подготовка предполагает освоение индивидуальных, групповых и командных действий. Приобретение теоретических знаний чаще всего предшествует практическому освоению тактического действия.

Занимающихся необходимо научить правильно выбирать место для выполнения определенного приема (с учетом складывающейся обстановки), определять наиболее целесообразный способ действий. Для этого каждый игрок должен знать, в каких случаях и как применять различные удары, передачи, броски, финты и т. п.

Индивидуальная тактическая подготовка является продолжением технической подготовки. Так, если ведение мяча без сопротивления относится к разделу технической подготовки, то обводка защитника связана уже и с освоением тактических навыков индивидуального характера.

Для обучения индивидуальным тактическим действиям используют упражнения в бросках, ударах, ведении мяча, финтах с обыгрыванием соперника. Совершенствуют эти действия в более сложных упражнениях и двусторонних играх.

Изучение групповых действий начинают со взаимодействий двух игроков сначала в условиях численного перевеса, а затем — численного равенства. После этого осваивают взаимодействия трех и более игроков. В упражнениях с самого начала подключают защитников (их действия определяет тренер). Закрепление и совершенствование изученных групповых действий осуществляются в игровых упражнениях (2×2, 3×3, 4×4 и т. д.), в учебных играх и соревнованиях.

В большинстве спортивных игр игровые действия отличаются коллективным характером. Правильное взаимодействие всех игроков и совместное решение тактических задач, максимальное использование знаний и умений каждого — обязательное условие командных действий.

После того как будут освоены необходимые индивидуальные и групповые действия, приступают к обучению командным действиям. Для этого сначала используют двусторонние игры в упрощенных условиях. На первом этапе важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать в ограниченной площади. Постепенно условия их действия усложняют, проводят двусторонние игры с определенными тактическими задачами и соблюдением правил игры.

В тактической подготовке одинаково важно уделять внимание изучению нападающих и защитных действий. Следует помнить, что наибольшие затруднения начинающие испытывают в действиях с мячом в нападении.

Психологическая подготовка

Психологическое состояние спортсмена во многом определяет возможность достижения высоких результатов. Имеется много примеров, когда более сильная в физическом, техническом и тактическом отношении команда проигрывала менее подготовленной, но проявившей большую волю к победе, стойкость и огромную энергию.

Психические функции и качества личности исключительно важны при овладении техникой, тактикой и воспитании физических качеств. Высокоразвитые волевые качества, мышление, память, внимание, наблюдательность и двигательная чувствительность необходимы для овладения всеми сторонами спортивной подготовки.

Психологическую подготовку сейчас принято делить на общую и подготовку к предстоящему соревнованию. Общая психологическая подготовка спортсмена ведется на протяжении всех периодов тренировки. Ее основными задачами являются воспитание моральных и волевых качеств, развитие и совершенствование специализированных восприятий (внимания, наблюдательности, мышления, способности управлять своими эмоциями).

Воспитание моральных и волевых качеств спортсмена должно осуществляться в единстве. К моральным относят такие качества, как идейность, коллективизм, патриотизм, дисциплинированность и пр.; к волевым — целеустремленность, настойчивость, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание всегда являлось важной стороной учебно-тренировочного процесса. Особенно возросло его значение в настоящий период, период строительства коммунизма. 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. М., Госполитиздат, 1961, стр. 117.

«Сердцевиной всей идейно-воспитательной работы партии является формирование у широчайших масс трудящихся коммунистического мировоззрения, воспитание их на идеях марксизма-ленинизма»*.

Воспитание моральных качеств 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.

Спортивные игры являются важным средством решения воспитательных задач.

Центральной фигурой учебно-тренировочного процесса является преподаватель. Его личность и повседневная деятельность имеют большое значение в воспитательной работе.

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

Воспитательный эффект деятельности преподавателя будет положительным, если он любит свою работу, хорошо знает предмет, обладает педагогическим тактом и объективностью, если он требователен и справедлив к своим воспитанникам, пользуется авторитетом среди них.

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), дисциплинированности (при выполнении сложных групповых упражнений), настойчивости (в специальных упражнениях при работе над недостатками в физической подготовленности или технике отдельных приемов), трудолюбия (поручая занимающимся подготовку инвентаря, разметку площадки, уборку помещений, ремонт и строительство спортивных площадок). Продуманное в соответствии с задачами содержание занятий оказывает положительное воспитательное воздействие на занимающихся.

Повседневное наблюдение преподавателя за сохранностью инвентаря и спортивной формы помогает воспитанию у его учеников бережного отношения к общественной собственности.

Большое внимание следует обращать на развитие инициативы и творчества учащихся. Для этого используют такие упражнения, в которых они имеют возможность решать тактическую задачу различными путями.

Очень важны своевременное начало и окончание занятий, систематическое их проведение, хорошая организация, постоянный учет посещаемости и успеваемости.

* Л. И. Брежнев. Отчетный доклад ЦК КПСС XXIV съезду Коммунистической партии Советского Союза. М., Изд. Политической литературы, 1971.

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

Моральные и волевые качества в еще большей степени совершенствуются в условиях состязаний. Соревнования по спортивным играм отличаются большой эмоциональностью, поэтому очень серьезное внимание следует обращать на их организацию и проведение.

Обоснованная установка на игру, разумное руководство игрой, спокойные и уверенные замечания тренера в перерывах положительно сказываются на поведении спортсменов. Игрока, который недостойно ведет себя на поле, необходимо сразу же заменить (если это разрешается правилами игры). Желание выиграть любыми путями и средствами, «погоня за очками» не должны иметь место в среде советских тренеров.

Соревнования воспитывают коллективизм, дружбу и товарищество. «Все за одного — один за всех» — это правило, на котором строятся действия советских спортсменов.

Весьма эффективно воспитательное воздействие соревнований в детских коллективах. В практике секционной работы школ немало случаев, когда хорошо организованные соревнования по спортивным играм помогали улучшить дисциплину учащихся, их успеваемость.

Воздействие спортивных соревнований на нравственное воспитание спортсменов возможно лишь при условии, если организация и проведение их подчиняются задачам коммунистического воспитания.

Полноценное решение задач воспитания невозможно без индивидуального подхода к занимающимся. Наблюдая за поведением своих воспитанников в занятиях, быту и особенно на соревнованиях, тренер может составить довольно точное представление об их характерах. Личные беседы позволяют ближе узнать каждого члена команды.

Воспитание занимающихся — сложный и трудоемкий процесс. Преподавателю необходимо, опираясь на комсомольскую и общественные организации, создать здоровый, крепкий коллектив, способный помогать ему во всех вопросах в процессе учебно-тренировочных занятий. Большую помощь здесь оказывает организация лекций, дискуссий, коллективных походов в кино и театр, на соревнования, проведение вечеров и т. п.

В работе с коллективом необходимо опираться на актив, и в первую очередь на комсомольцев.

Дисциплинарные нарушения должны рассматриваться на заседаниях секции или общем собрании коллектива, освещаться в стенной газете. Недостатки в поведении отдельных игроков легче исправить при активном содействии всего коллектива. В качестве наказаний могут использоваться замечания, выговор, временное запрещение посещения занятий и участия в соревнованиях, исключение из коллектива.

Успехи отдельных игроков и команд поощряют благодарностями, грамотами, ценными призами и пр.

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 играет огромную роль в достижении высоких спортивных результатов.

Развитие волевых качеств происходит в процессе преодоления

определенных трудностей. В спортивных играх спортсмену приходится сталкиваться с большим количеством разнообразных по характеру трудностей.

1. Наступающее утомление. Для преодоления этой трудности в процессе официальных соревнований необходимо повысить работоспособность занимающихся. С этой целью в отдельных тренировочных занятиях дается нагрузка, превышающая нагрузку в состязаниях (увеличивается продолжительность занятий, проводятся игры с более сильным соперником, с численным преимуществом команды-соперницы, с заранее установленным счетом и ограниченным временем, даются дополнительные упражнения после окончания занятий и т. д.).

2. Новизна и неожиданность действий. В ходе соревнований игроки могут столкнуться с неожиданными действиями соперника (измененный состав команды, новые тактические приемы, необычная для данной команды активность и т. п.), непредвиденными действиями и поведением игроков своей команды (слабая игра ведущего игрока, травма, удаление игрока с поля и пр.), осложнением действий из-за непривычных условий соревнований (площадка, инвентарь, активное вмешательство зрителей, метеорологические условия и др.).

Поэтому в тренировочных занятиях создаются усложненные условия: команда играет без ведущего игрока, недостаточно устойчивому игроку специально даются неточные передачи и т. п.

3. Боязнь ответственности за свои действия. Проявляется это в том, что игрок даже в выгодных условиях не атакует (ворота, корзину) или атакует очень неуверенно, допуская ошибки. Неуверенность возникает либо из-за плохой подготовленности, либо после нескольких неудачных заключительных действий (бросков в корзину, ударов по воротам, выполнения нападающих ударов в волейболе и т. п.). Здесь преподаватель должен постоянно внушать игроку, что в подобных ситуациях необходимо играть активно; в тренировочных играх в заключительных моментах атаки вводить игру на игрока, который боится брать ответственность на себя, и не делать ему критических замечаний в случае ошибок.

4. Боязнь травмы. Она обычно возникает после травмы, полученной на занятиях или соревнованиях. Такой игрок впоследствии становится более осторожным, нерешительным. Для преодоления этой трудности необходимы определенные ограничения в тренировочных занятиях и внушения тренера. В тренировках необходимо ставить перед спортсменом определенную задачу на какой-либо срок и требовать обязательного ее выполнения: например, освоить удар левой ногой (в футболе) или нападающий удар с короткой передачи (в волейболе).

Воспитание воли во многом зависит от усилий самого спортсмена, его морального и психического состояния, технико-тактической и физической подготовленности.

Общие рекомендации для воспитания волевых качеств:

1. Ставить ясные и конкретные задачи, начиная с несложных, отвечающих возможностям спортсмена.

2. Каждое задание обязательно выполнять вовремя и хорошо.

3. Соблюдать режим дня и питания.

4. Заставлять работать над слабыми сторонами физической и технико-тактической подготовленности.

Развитие и совершенствование специализированных восприятий, внимания, наблюдательности, мышления, способности управлять своими эмоциями осуществляется в процессе тренировочных занятий и соревнований. Важной стороной технического мастерства в спортивных играх является овладение специализированным восприятием мяча («чувство мяча»), действиями с мячом (ногой, рукой, ракеткой), направлением и дальностью его полета в зависимости от цели. Ведущее значение в восприятии мяча имеют мышечно-двигательные и зрительные ощущения. В процессе длительной, систематической тренировки у игроков вырабатывается тонкая дифференциация ощущений, что позволяет определить особенности полета мяча, его вес, упругость, форму, силу своего удара по мячу и т. п.

Известно, что квалифицированные теннисисты, футболисты, баскетболисты определяют вес мяча с точностью до нескольких граммов. При хорошо развитом «чувстве мяча» движения во время удара отличаются легкостью и свободой, уверенностью и непринужденностью *. В качестве специальных средств для развития этих качеств рекомендуются удары по мишеням, специальные упражнения в быстрых ударах, удары по мишени с завязанными глазами, после прыжков с вращением, ракеткой и мячами различного веса и т. п.

Развитие специализированных восприятий особенно важно в тактической подготовке. Правильный выбор решений в сложной игровой обстановке зависит от быстрой и правильной ориентировки, что, в свою очередь, зависит от степени развития зрительного анализатора (объема поля зрения, глубинного зрения, состояния глазодвигательных мышц) **.

Проявление психических возможностей в трудных условиях игры требует высокой сосредоточенности внимания, которое не может длиться неограниченное время. Поэтому важно развивать его устойчивость, умение мобилизоваться в решающие моменты.

Успех игровых действий в значительной степени зависит от наблюдательности, умений быстро оценить игровую ситуацию и контролировать свои действия. Нередки случаи, когда неудачный исход игры объясняется неумением преодолевать отрицательные эмоции (растерянность, гнев, боязнь, неуверенность, огорчение и т. п.).

Установлено, что неблагоприятное влияние отрицательных эмоций на исход соревновательной борьбы проявляется в потере уверенности, снижении остроты тактического мышления, чрезмерной возбудимости или апатии.

Для преодоления отрицательных эмоций очень важно воспитание чувства долга и ответственности, закрепление положительных действий в тренировочном процессе. При проведении разбора занятий и со-

* А. Л. Вайнштейн. Исследование «чувства мяча» у игроков в настольный теннис. Психологическая подготовка спортсмена. Под ред. П. А. Рудика и А. Ц. Пуни. М., ФиС, 1965.

** Г. М. Гагаева. Психология футбола. М., ФиС, 1969.

реэнований рекомендуется указывать на недостатки, проводить тренировочные занятия и игры в условиях, близких к игровым, непременно планировать выступления в ответственных соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Решение задач физической, технической, тактической и психологической подготовки не может проходить успешно без определенной суммы знаний учащихся. 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 используют лекции, просмотр кинофильмов, беседы, наблюдения и разбор игр и практических занятий.

Теоретические занятия способствуют формированию коммунистического мировоззрения, развитию познавательных способностей, умения самостоятельно мыслить и обобщать полученные знания.

Организационно-методическая и судейская подготовка

Спортивные игры — массовый спорт. Тренерскому составу трудно обеспечить подготовку большого количества команд и тем более организовано провести массовые соревнования в коллективе, школе, вузе или обществе. Поэтому очень важно подготовить помощников, способных проводить тренировочные занятия и судейство. Для этого необходимо выбрать наиболее активных и способных игроков и систематически готовить их к такого рода деятельности. Эта подготовка начинается на тренировочных занятиях в форме несложных поручений по проведению отдельных упражнений и судейству вместе с тренером. Постепенно будущим помощникам тренер поручает более сложные задания, уже самостоятельные. В дальнейшем подготовка осуществляется на специальных семинарах судей и инструкторов-общественников.

Обучение и тренировка

В процессе обучения и тренировки занимающиеся приобретают определенные знания, осваивают навыки и умения. Здесь принято выделять следующие этапы:

1. Создание предпосылок.
2. Начальное обучение.
3. Совершенствование.

Создание предпосылок. Техника и тактика спортивных игр отличаются определенной сложностью. 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 занимающихся. Поэтому прежде, чем переходить к изучению

техники и тактики игры, необходимо, чтобы занимающиеся приобрели разностороннюю физическую подготовленность. Одновременно с этим необходимо привить любовь к систематическим занятиям, подготовить занимающихся в психологическом отношении.

Начальное обучение — это первичное овладение навыками и знаниями. Обучение технике нового игрового приема или тактического действия следует начинать с создания представления о нем. С этой целью занимающимся объясняют назначение данного приема и показывают его. Одновременно акцентируют внимание на наиболее важных деталях движения. Для создания представления о приеме используют схемы, рисунки, кино- и фотоматериалы, специальные макеты.

Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили материал. После объяснения и показа они выполняют прием или действие под наблюдением преподавателя. Занимающийся должен осознать движение и самостоятельно контролировать его выполнение.

Первые упражнения проводят в простейших условиях, затем их усложняют — спортсменам дается больше возможности для развития самостоятельности. Однако следует учесть, что как только общая схема изучаемого движения освоена, следует переходить к его совершенствованию в условиях, близких к игровым.

В овладении отдельными приемами игры выделяют следующие взаимосвязанные фазы: ознакомление с приемом, выполнение в упрощенных условиях, выполнение в условиях, приближенных к игровым, совершенствование в двусторонних играх.

Совершенствование. Этап совершенствования предполагает спортивную тренировку скомплектованных команд и спортсменов. Овладение техникой и тактикой игры осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более четкими, экономичными.

Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизации, чтобы в процессе игры разгрузить сознание для решения тактических задач.

У занимающихся спортивными играми должны быть сформированы подвижные навыки. Для этого необходимо разнообразить условия выполнения приемов, использовать различные упражнения тактического характера, упражнения в отдельных приемах игры (передачах и ловле, бросках, ударах, ведении мяча) и более сложные — с тактической направленностью. Последняя группа упражнений имеет большее значение: именно они позволяют совершенствовать технические приемы в условиях, приближенных к игровым, шлифовать технику одновременно с тактикой.

Постепенное усложнение условий выполнения технических приемов на определенном этапе, когда вводится сопротивление соперника, позволяет совершенствовать и индивидуальные тактические действия. Так, когда учащиеся овладели ведением мяча с изменением направления и быстрым передвижением, им дают упражнения в обводке защитника, т. е. они осваивают индивидуальные тактические действия. В дальнейшем занимающиеся совершенствуют групповые тактические действия с участием двух, трех и более игроков, преодолевая сопро-

тивление защитников, сначала при численном перевесе, а затем при численном равенстве и меньшинстве. В дальнейшем совершенствование техники и тактики осуществляется в двусторонних играх.

Процесс совершенствования двигательных навыков тесно связан с развитием физических и волевых качеств. Поэтому на данном этапе большая часть упражнений и игр проводятся с большой интенсивностью и продолжительностью.

Процесс обучения и совершенствования должен осуществляться с учетом дидактических принципов и принципов, специфичных для спортивной тренировки.

Принцип сознательности и активности. Сознательное, активное отношение занимающихся к тренировкам, понимание изучаемого материала является обязательным условием. Для этого необходимо разъяснять им важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием.

При выполнении игровых приемов следует акцентировать внимание на самостоятельном анализе своих действий и действий партнеров.

В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых решить поставленную задачу можно несколькими путями. Выбор этих путей нужно предоставлять самим занимающимся.

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

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему в обучении, логическую связь между отдельными разделами и последовательность прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному.

Если правило «от простого к сложному» вполне применимо к тактической и физической подготовке, то в технической обучению начинается с основного, главного приема.

Любая спортивная игра для начинающего представляет значительные трудности из-за большого числа раздражителей, действующих на его центральную нервную систему. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к упрощению ее. Когда в процессе объяснений, демонстраций и показа у занимающихся создано общее представление об изучаемой игре, переходят к изучению ее отдельных сторон: техники игровых приемов, индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принято начинать обучение с основных технических приемов в простейших условиях. Следует заметить, что предлагаемый в ряде методических пособий путь усложнения — начинать выполнение каждого нового приема на месте, затем на шагах, на бегу и т. д. — не всегда обязателен. Каждый прием занимающийся должен выполнить сразу же в движении (на месте его выполняют, когда создаются первичные представления). И только в тех случаях, когда занимающиеся делают серьезные ошибки, нарушающие общую структуру движения, следует упростить условия его выполнения.

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

Принцип доступности требует подбора упражнений в соответствии с индивидуальными возрастными-половыми особенностями и степенью подготовленности. Они должны быть доступны занимающимся и в то же время в определенной степени трудны.

Принцип прочности состоит в том, что изученный прием (действие) в процессе повторений переходит в прочный навык. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях. Например, длительное повторение упражнений в позиционном нападении в баскетболе создает большие затруднения при нападении быстрым прорывом.

К специфическим принципам спортивной тренировки относятся всесторонность, непрерывность, цикличность, постепенное и максимальное увеличение нагрузок.

Всесторонность — это важнейший принцип спортивной тренировки. Разностороннее физическое и духовное развитие в единстве со специальной подготовкой создает необходимую основу для высоких спортивных достижений.

Непрерывность предполагает систематические тренировочные занятия. Успешная реализация данного принципа во многом зависит от умелого чередования нагрузок и отдыха, в результате чего работоспособность спортсмена повышается.

Цикличность предполагает построение тренировочного процесса в рамках определенных отрезков времени (циклов). Различают многолетние, годовые и малые — недельные — циклы (микроциклы). Построение и содержание циклов зависят от конкретных условий и строятся с учетом закономерностей процесса снижения и восстановления работоспособности.

Постепенное и максимальное увеличение нагрузки. Для достижения большей работоспособности необходимо систематически повышать нагрузку. Однако прямолинейное увеличение ее не дает должного эффекта. Лучших результатов достигают при использовании волнообразных тренировочных нагрузок (малые чередуются со средними и максимальными).

Принципы обучения и тренировки определяют основное направление в организации и проведении учебно-тренировочного процесса, успешность которого во многом зависит от методов 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 занятий (место, оборудование, инвентарь), состоянием и подготовленностью занимающихся.

В учебно-тренировочном процессе используют словесные методы, методы наглядности, методы упражнений.

Словесные методы. В усвоении занимающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала (лекции, рассказы, объяснения, беседы и краткие замечания). При изучении нового приема или действия преподаватель объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана: название приема (действия), его суть, особенности выполнения и применение в игре.

Краткое, но точное и образное объяснение помогает учащимся понять не только форму и характер движения, но и причины, влияющие на качество его выполнения. При первом объяснении не следует акцентировать внимание занимающихся на деталях, нужно остановиться на главном. Объяснение и рассказ выступают ведущим методом при изучении групповых и командных тактических действий. Рассказ и беседа используются для пополнения знаний занимающихся о технике, тактике, методике тренировки, о современных достижениях лучших команд страны и т. д.

Беседы — установки на предстоящую встречу и разборы проведенных игр — расширяют круг знаний по технике и тактике, способствуют развитию умения анализировать ошибки и продумывать план предстоящих встреч. В таких беседах активное участие принимают все игроки команды.

Указания используют при непосредственном выполнении учащимися упражнений в технике и тактике. Особенно велико их значение в процессе учебных двусторонних игр.

Методы наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или в изображении на схеме, кинограмме, макете, фотографии или в кинокольцовке приема.

Показывает изучаемый прием преподаватель или один из занимающихся. Важно, чтобы он был продемонстрирован образцово.

Вначале показывают весь прием и в полную силу, а затем, если есть необходимость, — с замедленной скоростью и по частям, сопровождая действия пояснениями.

Наибольшую трудность в спортивных играх представляют демонстрации групповых тактических действий и различных систем игры. Здесь используют просмотр игр на соревнованиях, схем и специальных макетов, фотографий и кинофильмов.

Методы упражнений. Чтобы овладеть техникой и тактикой игры, необходимо применять методы упражнений, т. е. организованно повторять определенные приемы и действия.

Повторение может осуществляться различно: в целом, по частям, в соревнованиях и в игре.

Отдельные технические приемы целесообразно изучать целиком, ибо структура их такова, что расчленение на мелкие части усложняет разучивание. При появлении ошибок преподаватель акцентирует внимание учащегося на недостатках в ходе целостного выполнения приема или упрощения условий его выполнения (без мяча, в замедленном темпе, в подводящем упражнении).

Разучивание технических приемов по частям используют, когда при целостном выполнении занимающиеся допускают грубые ошибки, искажающие структуру движения. Например, у волейболиста не получается прямая верхняя подача мяча — он неправильно подбрасывает мяч. Здесь нужно дать упражнения только в подбрасывании.

При изучении командных тактических действий основным является расчлененный метод, так как эти действия очень сложны. Сначала используют упражнения в индивидуальных и групповых действиях.

Очень важно постоянно работать над ошибками учащихся. Для исправления ошибок преподаватель прежде всего должен четко знать их причины.

Характерными причинами возникновения ошибок являются:
отсутствие у занимающихся правильного представления об изучаемом приеме;

недостаток в развитии необходимых физических качеств;
отсутствие умения использовать ранее изученные элементы в новом движении;

неправильный, поспешный переход к новому усложнению изучаемого движения и условий его выполнения;

недостаток информации о правильном выполнении.

Нужно установить и сопоставить ошибочное действие с правильным. Работа проходит более успешно, если игрок понял ошибку, осознал ее, ясно представляет, как правильно выполнять прием, и готов исправить ошибку.

Важное значение имеет умение занимающегося самостоятельно определять свои ошибки. Поэтому каждое выполнение приема он должен подвергать анализу.

При исправлении ошибок используют:

словесное объяснение;

повторную демонстрацию правильного выполнения;

киносъемку и видеозапись с последующей демонстрацией;

изолированное выполнение отдельных элементов движения;

упрощение условий выполнения.

Игровой метод заключается в том, что совершенствование в приемах и действиях проводят в усложненных условиях. С этой целью используют игры, эстафеты, игровые упражнения и двусторонние игры. У занимающихся повышается чувство ответственности и долга, воспитывается коллективизм, дисциплинированность, воля к победе и т. п. Игровой метод широко рекомендуется в работе с детьми.

Соревновательный метод близок к игровому. Суть его сводится к тому, что изучаемые приемы и действия закрепляют и совершенствуют в соревнованиях. Для этого используют соревнования внутри коллектива (команды), товарищеские игры, официальные состязания.

Основной формой занятий является тренировочный **урок**. Перед каждым уроком ставятся определенные учебно-воспитательные задачи.

Урок строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности, предусмотреть организацию и методы проведения в зависимости от его задач и конкретных условий.

Продолжительность урока может быть различной — от 45 мин. (в школе) до 3 и более часов (с командами высоких разрядов).

План (структура) урока предусматривает деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи, которые решают специфическими средствами.

Первая часть урока — подготовительная.

Цель ее: 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 и порядковые упражнения, ходьба различными способами с изменением темпа в сочетании с движениями руками и туловищем, умеренный бег, бег с ускорением, прыжки, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения и подвижные игры.

Продолжительность: 10—20% общего времени урока.

Методические указания. В начале урока необходимо коротко и ясно объяснить его задачи: это повышает сознательность и активность занимающихся. Содержание первой части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части.

Чтобы занятие было более эффективно, в подготовительной части урока необходимо проводить упражнения без больших пауз, чередовать их так, чтобы воздействовать на различные мышечные группы, менять характер выполнения (упражнения, направленные на развитие силы, — с упражнениями на растягивание и расслабление; упражнения медленные и плавные — с упражнениями быстрыми), амплитуду.

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

Вторая часть урока — основная.

Цель ее: 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. Овладение техникой и тактикой игры.

Средства: упражнения по 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 ее задач, вида игры, подготовленности занимающихся, условий проведения занятий.

Основная часть урока может состоять из двух разделов:

1. Изучение и совершенствование техники и тактики игры с помощью специальных упражнений.

2. Закрепление изучаемого материала в двусторонней игре. Однако отдельные уроки можно строить и на основе одного из этих разделов.

Третья часть урока — заключительная.

Цель ее: завершение урока.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Совершенствование технических приемов в условиях значительного утомления.

2. Подготовка к последующей деятельности (после урока).

3. Подведение итогов урока.

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

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

Методические указания. В заключительной части используют упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение подобных упражнений — снизить нагрузку и привести организм учащихся в относительно спокойное состояние. Важно снять эмоциональное напряжение после игры, особенно в тех случаях, когда после этого предстоят занятия по другим предметам.

При подведении итогов урока преподаватель останавливается на типичных ошибках занимающихся и путях их устранения. Тактические недочеты целесообразно разобрать на схемах или специальных макетах. После этого преподаватель дает индивидуальные задания.

Во всех случаях урок заканчивается организованно. После него рекомендуется самомассаж и душ.

Структура урока не является чем-то неизменным; она изменяется в зависимости от его задач и содержания, периода занятий и контингента занимающихся. В практике распространены различные типы уроков: вводный, общей физической подготовки, урок, посвященный изучению нового материала, совершенствованию (игровой урок), смешанный, контрольный (для текущего учета) и зачетный.

Большое значение имеет правильная дозировка нагрузки. Объем и интенсивность ее в конкретном уроке зависят от задач недельного цикла тренировки и подготовленности занимающихся. Для начинающих и недостаточно тренированных учащихся нагрузку в уроке увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

Если занимающиеся достаточно хорошо подготовлены, то нагрузка может значительно расти уже в первой части урока. Для этого используют интенсивные упражнения в беге, прыжках, ускорениях с неожиданными остановками и т. п.

Дозировка нагрузки регулируется изменением общей продолжительности урока, характера, интенсивности упражнений и времени активного отдыха. Она тесно связана с плотностью урока. Добиться высокой плотности урока, особенно если в распоряжении одна площадка, не имея дополнительных помещений и оборудования, очень

3
в
х
з
х
г
и
—
о
е
я
г
е
з
о
я
г
ы
й
з
м
о
з
з
и

сложно. Для обеспечения минимальной плотности 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 человек, баскетболе — 12—15, волейболе — 12—18, хоккее с шайбой — 15—20, теннисе — 8—12 человек.

Большой или меньший состав группы затрудняет проведение тренировочных занятий. При увеличении состава неизбежны большие простои, а при уменьшении невозможно работать над командной тактикой игры.

В процессе проведения урока используют следующие формы организации занимающихся: групповую, командную и индивидуальную.

Групповая форма чаще встречается 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 упражнения для всех занимающихся.

При большом составе группу целесообразно разделить на несколько подгрупп, которые выполняют различные упражнения и меняются местами по команде преподавателя.

Командная форма рекомендуется в тех случаях, когда уже укомплектованы команды. Упражнения выполняют все ее члены. Такая форма имеет большое распространение в занятиях по спортивным играм, так как она позволяет изучать и совершенствовать тактическое взаимодействие игроков в зависимости от их функций в команде.

Индивидуальную форму используют, когда отдельные занимающиеся отстают в физической, технической или тактической подготовке. В этих случаях преподаватель, определив слабые места в подготовке своих учеников, дает им индивидуальное задание, которое они выполняют во время урока или вне его. Эта форма находит большее применение в занятиях с опытными игроками, способными самостоятельно анализировать и исправлять свои ошибки.

Самостоятельное выполнение упражнений часто практикуется как отдельная форма тренировочных занятий. Такие тренировки посвящаются главным образом совершенствованию физических качеств и двигательных навыков.

Соревнования

а
з
г
и
я
з
ь

Соревнования являются важной составной частью учебно-тренировочного процесса. В них выявляется подготовленность спортсмена, совершенствуются его физические качества, двигательные навыки и закаляется воля. Не участвуя 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, замечания и разбор после окончания игры.

Установку на игру проводит тренер совместно с командой, составляя план предстоящей встречи.

В этом плане учитывают следующие вопросы:

1. Сильные и слабые стороны в физической, технической, тактической и волевой подготовке соперника.
2. Состав команды и возможные замены игроков.
3. Тактика ведения игры в защите и нападении.

Успех проведения соревнования во многом зависит от руководства со стороны 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. Их осуществляют в плановом порядке, когда игрок не справляется со своими функциями, получил повреждение, не может продолжать игру из-за утомления, а также когда необходимо изменить характер игры.

После окончания игры тренер коротко делает замечания общего характера, а анализ проводит позднее, используя записи основных действий каждого игрока в ходе соревнования. Формы и способы записи игровых действий различны: статистическая, графическая и стенографическая, запись на магнитной ленте и видеозапись.

Статистическая форма записи состоит в том, что наблюдающий условными знаками фиксирует некоторые положительные действия и ошибки каждого играющего на специально разграфленном листке бумаги. Такая запись позволяет получить лишь ограниченные данные, относящиеся в основном к технической подготовленности игроков.

Графическая форма записи заключается в том, что наблюдающий на плане поля условными обозначениями отмечает место, способ выполнения определенного действия, кто осуществил его (удар по воротам, ведение, передачу, потерю мяча и т. п.) и результат. Эта форма записи дает возможность зафиксировать и тактические взаимодействия игроков.

Стенографическая форма записи позволяет одному наблюдателю получить разнообразные сведения в динамике об игроках обеих команд в порядке их выполнения.

В нашем примере игру начали с центра игроки 9 и 12, мячом овладел игрок «Динамо» 9. Овладение мячом закончилось неудачным броском в корзину (игрок 5); игрок команды «Спартак» 11 овладел мячом у своего щита, но 10 потерял мяч (его перехватил динамовец 4), и игрок 8 совершил удачный бросок в корзину после передачи игроку 5 и т. д.

Такую запись оформляют в виде итоговой таблицы положительных и отрицательных действий, на основании чего можно определить эффективность игры команды в целом и каждого игрока.

Если через определенные промежутки времени (например, через 2—5 мин.) подчеркивать записанные данные и определять эффективность игровых действий команды и отдельных игроков на протяжении всей игры, можно определить состояние физической подготовленности игроков.

Успех в соревнованиях во многом зависит от психологической готовности участников. Эмоциональное состояние спортсмена перед со-

Пример стенографической записи (баскетбол)

«Динамо»	«Спартак»	«Динамо»	«Спартак»
4.5.6.8.9	7.8.10.11.12		12 6
9=12		9 Р	
9			12 Оø
5 6		4	
	11		7 Р
	10 —	5	
4 X		У-9	
		В-15	
8 2		Мин.-3	
5 +	10	2	1
		и т. д.	

Условные обозначения. Игроки—4,5,6 и т. д.; б—неудачный бросок; 2—удачный бросок; =—потеря мяча; X—перехват мяча; +—результативная передача; У—ловля мяча у щита; Р—персональные замечания; В—пробиваемый штрафной; ø—попадание с штрафного броска; О—промах при пробитии штрафного броска.

стязанием может быть положительным и отрицательным. Одни игроки переживают эмоциональный подъем, чувствуют уверенность в своих силах, у других возникает перевозбуждение, апатия, неуверенность и боязнь поражения.

Для преодоления отрицательных эмоций необходимо:

1. В процессе тренировочных занятий систематически укреплять уверенность игроков в своих силах, совершенствуя техническую подготовку, накапливать опыт участия в ответственных встречах, воспитывать сплоченность между игроками команды, желание добиться победы.

2. Мобилизовать усилия игроков на достижение победы, используя личные и особенно общественные мотивы.

3. Тщательно подбирать игроков по индивидуальным психологическим качествам. Структура команды обязательно предполагает распределение обязанностей, а следовательно, психическую совместимость. Существует тесная взаимосвязь между интенсивностью общения и особенностями групповой деятельности. Согласованность в действиях, налаженные игровые связи между отдельными игроками положительно сказываются на эффективности игровых действий. При нарушении взаимоотношений команда перестает быть «боевой единицей», количество допускаемых ошибок увеличивается, теряется психологическая настройка команды.

4. Проводить специальную разминку с учетом индивидуальных особенностей игроков. В нее включают общеразвивающие и специальные упражнения в передачах, ведении и бросках.

Общеразвивающие упражнения выполняют одновременно всей командой или индивидуально. Специальные упражнения с мячом делают по заранее разработанному плану. Обычно разминка заканчивается игрой на одной половине поля и штрафными бросками (баскетбол, гандбол).

УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССОМ ТРЕНИРОВКИ

Спортивная тренировка — сложный процесс. Его эффективность во многом зависит от умелого, научно обоснованного управления, осуществляемого тренером.

В данном разделе мы рассматриваем лишь вопрос, относящийся к управлению процессом тренировки, точнее, его часть — совершенствование специальных навыков, развитие двигательных и волевых качеств.

Упрощенно процесс управления спортивной тренировкой можно представить таким образом. Тренер, зная исходные данные о состоянии спортсмена, используя специальные средства и методы, организует воздействие на его организм, стремясь подвести его в наилучшей спортивной форме к предстоящим соревнованиям. Изменения тренированности служат информацией, на основании которой в процессе тренировки вносятся определенные поправки.

Таким образом, для управления процессом тренировки необходимо определить состояние здоровья и подготовленности занимающихся, вести систематический учет результатов и врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья и подготовленности, знать календарные сроки и условия проведения соревнований, организовать и спланировать подготовку на определенные сроки.

Определяет состояние здоровья и подготовленности занимающихся тренер с врачом и специалистами по физиологии, психологии и т. п.

Перед началом занятий необходимо провести тщательный медицинский осмотр. Осуществлять его целесообразно также перед соревнованиями и после них. В дальнейшем состояние здоровья проверяют систематически; данные осмотра врач сообщает тренеру, который на

основании этих данных регулирует содержание занятий и их нагрузку.

Физическая подготовленность определяется с помощью специальных контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, прыгучесть, ловкость, а также различными физиологическими методами.

Техническая подготовленность игрока выявляется в процессе выполнения основных игровых приемов в упражнениях и в игре и оценивается в баллах по результативности, точности попадания в ворота (футбол, гандбол, хоккей), в корзину (баскетбол), в различные зоны площадки (теннис, волейбол, бадминтон), быстроте обводки препятствий и т. п.

Тактическая подготовленность, умение взаимодействовать с партнерами в нападении и защите определяются в игровых упражнениях, двусторонних играх или на специальных тренажерах.

Таким образом, контроль за состоянием физической и технико-тактической подготовленности осуществляется с помощью систематических мероприятий:

1. Наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий.
2. Проверка качества выполнения отдельных игровых приемов.
3. Сдача специальных нормативов.
4. Выполнение функциональных проб.
5. Наблюдения за игровой деятельностью участников в игре.

Суть наблюдений в процессе учебно-тренировочных занятий состоит в том, что преподаватель, повседневно наблюдая за действиями занимающихся, в своем дневнике ведет систематический учет состояния физической, технической, тактической и морально-волевой подготовленности каждого воспитанника. Для уточнения некоторых данных он проверяет степень усвоения изучаемого материала, периодически предлагая занимающимся выполнить отдельные приемы или тактические действия, и оценивает их.

Поскольку такие наблюдения и проверки носят субъективный характер, в практике учебно-тренировочных занятий по спортивным играм используют различные нормативы для определения подготовленности.

Объективную оценку подготовленности игрока можно получить, суммируя данные систематических наблюдений, записи игровых действий в соревнованиях, результаты специальных испытаний.

Психологическое состояние определяют специальными тестами на внимание, память и т. п., а также наблюдая за действиями игроков на учебных занятиях и соревнованиях.

Чтобы иметь возможность вносить коррективы в планирование и ход учебно-тренировочного процесса, необходимо вести систематический учет результатов врачебно-педагогического контроля за состоянием тренирующихся.

Различают три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

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

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

Итоговый учет. В конце сезона подытоживают проделанную работу — успеваемость в технике и тактике игры, результаты сдачи норм комплекса ГТО и участия в соревнованиях, изменения в состоянии здоровья и физического развития и т. д.

Основными документами учета учебно-тренировочной работы являются журнал учета, дневник тренера, дневник спортсмена, учетная карта спортсмена и данные медицинских осмотров.

В процессе учебно-тренировочных занятий контроль за подготовленностью осуществляется и по разделу теории.

Календарные сроки и условия проведения соревнований необходимо знать на длительный период (4 года) и на каждый год. Основная задача управления процессом спортивной тренировки в связи с этим состоит в определении узловых, наиболее важных состязаний года или четырехгодичного цикла, чтобы к главному соревнованию добиться наивысших результатов.

Организация и планирование подготовки. Управление процессом тренировки невозможно без четкого планирования всех разделов работы.

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

Руководство работой коллектива физической культуры осуществляет совет коллектива. Он организует секции по отдельным видам (баскетболу, волейболу, футболу, хоккею, гандболу и пр.). В каждой секции создают группы или команды в зависимости от возраста, пола и подготовленности. Чаще всего группа объединяет две команды. Группы мальчиков и девочек составляют по возрастному признаку. Занятия проводит тренер, отвечающий за постановку учебно-воспитательной работы в секции. Каждая группа выбирает старосту, а команда — капитана.

На общем собрании секции избирается бюро из 3—7 человек. Члены его принимают участие в организации команд, составлении общего плана работы секции, вовлечении новых членов, контроле за проводимыми занятиями, в составлении сметы расходов, подготовке команд к участию в соревнованиях и т. д.

Бюро секции проводит работу в тесном контакте с тренером.

Занятия в секциях коллективов физической культуры проводятся на протяжении всего года, 3—4 раза в неделю; их общий объем — 300—400 часов. В содержание занятий обязательно входит разносторонняя физическая подготовка, овладение теоретическими знаниями, техникой и тактикой игры.

Одной из важных задач работы секции является подготовка актива из числа занимающихся. Хорошо подобранный и организационно-

методически подготовленный актив поможет проводить массовую спортивную работу в секции и коллективе.

Общий план отражает работу секции. Его составляют на год. Он включает следующие разделы: организационный, учебно-спортивный, спортивно-массовый, политико-воспитательный, повышения квалификации, хозяйственный и врачебного контроля.

На основе общего плана работы секции составляют календарный план на сезон, полугодие или квартал. В нем конкретизируют вопросы общего плана по срокам, намечают ответственных лиц за каждое мероприятие.

Планирование учебно-тренировочной работы — процесс длительный, многолетний. На первом этапе в занятиях с юными спортсменами основное внимание направлено на разностороннюю подготовку. В планировании не учитываются годичные периоды, так как занятия носят характер общей подготовки. Постепенно учебно-тренировочный процесс приобретает черты спортивной тренировки. К 12—13 годам, когда игроки начинают участвовать в соревнованиях, их тренировки планируют по периодам, хотя и здесь основное внимание уделяют разносторонней физической подготовке.

Закономерности планирования спортивной тренировки вступают в силу в занятиях со спортсменами более старших возрастов — 17—18 лет.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на длительный период (перспективное), на один год (текущее) и на короткие отрезки времени (период, этап, неделя, отдельный урок — оперативное).

Перспективное планирование — это программа подготовки команды и отдельных игроков на несколько лет. Для сборных команд перспективное планирование определяется сроками проведения Спартакиады народов СССР и Олимпийских игр.

В нем предусматривается достижение определенных результатов: занятие места в первенстве города, республики, страны, Европы, мира; овладение новыми системами игры; подготовка резервов и комплектование команды; предполагаемые изменения скоростных, силовых показателей, общей и специальной выносливости; выполнение технических нормативов и т. п.

Подготовка каждого игрока конкретизируется в индивидуальном плане с учетом его функций в команде и возможностей.

В индивидуальном плане игрока излагается:

1. Краткая характеристика: основная функция в команде, разряд, рост, возраст, данные о физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

2. Основная задача подготовки.

3. Предполагаемые изменения по всем разделам подготовки на каждый год.

Текущее планирование учебно-тренировочного процесса (на год) команд (игроков), участвующих в соревнованиях, осуществляется по периодам, содержание и чередование которых определяются закономерностями становления спортивной формы.

Спортивная форма характеризуется наиболее оптимальной (для данного спортсмена) работоспособностью организма, экономизацией его функций, высокой стабильностью двигательных навыков, укорочением восстановительных процессов, высоким совершенством психологических процессов.

Процесс развития спортивной формы делят на три фазы: приобретения формы, сохранения ее и временной утраты.

Для фазы приобретения формы характерно повышение общего уровня функциональных возможностей организма, для фазы сохранения ее — поддержание оптимальной готовности к определенным достижениям в течение соревновательного периода; для фазы утраты формы характерно снижение уровня тренированности.

Возможность сохранить спортивную форму в спортивных играх осложняется тем, что соревновательный период в большинстве видов игр весьма продолжителен. Здесь очень важно умелое управление процессом тренировки в течение всего сезона.

Закономерности становления спортивной формы являются ведущими в определении периодизации процесса спортивной тренировки. Однако на практике приходится учитывать и другие факторы: календарь соревнований, климатические условия (сезонность).

Текущее планирование имеет специфическую структуру, которая должна базироваться на фазах развития спортивной формы. На основе этого планирование принято делить на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, объединенные в один тренировочный цикл.

Если в течение года проводится не одно крупное соревнование, а несколько, то предусматривается два и больше циклов.

В спортивных играх чаще всего предусматривают два цикла: осенне-зимний и весенне-летний. Тогда в течение года планируется два подготовительных, два соревновательных и один переходный период.

Подготовительный период начинается за 2—2,5 месяца до соревнований. Он подразделяется на три этапа подготовки — общей, специальной и предсоревновательной.

Основная задача **этапа общей подготовки** — создание прочной основы для достижения высокой работоспособности организма. На данном этапе на физическую подготовку отводится до 50% тренировочного времени; на изучение и восстановление техники — 30—35%; тактическая подготовка занимает 25—30% общего времени.

Одновременно проводится комплектование команды, психологическая и теоретическая подготовка.

В качестве средств используют общеразвивающие упражнения без снарядов, на гимнастических снарядах, упражнения с предметами, акробатические упражнения, ходьбу на лыжах, бег, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приемах и несложных тактических действиях.

На **этапе специальной подготовки** основное внимание уделяют воспитанию специальных двигательных качеств и навыков. На физическую подготовку отводится 25—30% общего времени занятий, увеличивается время на техническую (30—35%) и тактическую

(35—40%) подготовку. Тактическая подготовка занимает доминирующее положение, еще большее значение приобретает определение состава команд.

В качестве средств используют общеразвивающие упражнения, упражнения для развития специальных двигательных качеств, упражнения в технике и тактике игры.

Основная задача этапа предсоревновательной подготовки — становление спортивной формы, достижение синхронности между игроками.

Тактическая подготовка занимает главенствующее место. На нее отводится 50—55% всего времени занятий. Совершенствуются тактические системы игры в защите и нападении, проводятся учебные игры и товарищеские встречи, тренировки строятся по микроциклам, по структуре близким к соревновательным. Уменьшается объем и увеличивается интенсивность нагрузки.

В структуре микроцикла важно чередовать величину нагрузки и преимущественную направленность занятий: например, первый и второй дни — объем нагрузки средний, интенсивность большая; основная направленность — развитие быстроты или силы; третий день — малая нагрузка, основная направленность — работа над техникой и тактикой; четвертый день — большая нагрузка, основная направленность — развитие быстроты и выносливости; пятый день — малая или средняя нагрузка, основная направленность — работа над техникой и тактикой; шестой день — максимальная нагрузка, основная направленность — развитие общей и специальной выносливости.

В физической подготовке преобладает развитие специальных качеств, на нее отводится 20—25% общего времени занятий. В технической подготовке акцентируется внимание на точности, умении выполнять приемы на большой скорости и в сложных условиях. На этот раздел подготовки отводится 30—35% времени.

Подготовительный период является важнейшим этапом тренировки. Он должен быть достаточно продолжительным, чтобы была создана база для достижения высокой специальной тренированности.

Соревновательный период — это время календарных соревнований.

Задачи его: сохранение спортивной формы, дальнейшее улучшение физической подготовленности, совершенствование в технике выполнения игровых приемов, в тактических действиях и воспитание морально-волевых качеств.

Средства подготовки: упражнения для развития специальных физических качеств, упражнения в технике и тактике, различные игры, прогулки, плавание, гребля, товарищеские и календарные встречи (соревнования).

В первой половине соревновательного периода объем нагрузки сохраняется. В дальнейшем он постепенно сокращается, а интенсивность сначала растет, а затем (примерно во второй трети периода) уменьшается.

Соревновательный период в спортивных играх весьма длительный (6—7 месяцев), поэтому важно определить количество тренировочных занятий в неделю, их содержание, объем и интенсивность нагрузки,

Между отдельными календарными встречами обычно проводится 3—4 занятия в неделю.

Большое внимание в соревновательном периоде уделяется тактике игры. Одновременно на достаточно высоком уровне ведется и физическая подготовка. Не следует сокращать до минимума общую физическую подготовку. Нагрузка в соревновательном периоде значительно увеличивается за счет большого количества соревнований, поэтому в недельных микроциклах очень важно предусмотреть уменьшение нагрузки перед официальной встречей и разгрузочные микроциклы после соревнований (особенно после участия в очередном туре).

Построение недельных циклов зависит от календаря соревнований, но чаще всего занятия планируют так: 3—1 и 2—1. Нагрузка чередуется примерно в таком порядке: малая, средняя, большая, средняя, большая.

Величина нагрузки меняется за счет увеличения продолжительности занятий, использования большего числа интенсивных упражнений, уменьшения пауз отдыха. Конкретная величина нагрузки зависит от подготовленности коллектива. Она может быть выражена в баллах, по пульсу (малая — 130—150 уд. в минуту, средняя — 150—170 и большая — 170—200), по количеству выполненных приемов (например, если в волейболе количество выполненных нападающих ударов, первых передач с подачи партнера и пр. в занятии превышает средние показатели в соревнованиях в 3 раза, это соответствует малой нагрузке, в 5 раз — средней, в 8—10 раз — большой).

Структура соревновательного периода может быть различной, в зависимости от календаря соревнований. В настоящее время выделяют три структурных варианта:

1. Однородная структура — игры проводятся равномерно, через определенное количество дней (например, раз в неделю). При такой структуре недельные циклы тренировочных занятий сходны между собой.

2. Неоднородная структура — игры проводятся по принципу туров, когда соревнования проходят после определенного периода подготовки в течение нескольких дней и участники играют ежедневно.

3. Смешанная структура — одна часть игр проводится по первому варианту, а другая — по второму.

В процессе тренировочных занятий соревновательного периода не следует вносить коренных изменений в технику выполнения отдельных приемов и тактику игры. Больше внимания нужно уделять психологическому настрою занимающихся, постоянно следить за состоянием отдельных игроков и команды в целом.

Переходной период начинается после окончания соревнований. Основные его задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху. Часто спортсмены переключаются на другой вид игры (например, футболисты занимаются хоккеем или баскетболом).

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

Учебный план для групп II разряда (баскетбол)

Содержание	Колич. часов
Теоретические занятия	
Физическая культура и спорт в СССР	1
Краткий обзор состояния баскетбола в СССР	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влиянии физических упражнений	2
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1
Врачебный контроль, самоконтроль, массаж	1
Общие основы методики обучения и тренировки	4
Физическая подготовка	2
Техника, тактика баскетбола и методы тренировки	2
Планирование спортивной тренировки	1
Психологическая подготовка	1
Правила игры и организация соревнований	2
Итого:	18 часов
Практические занятия	
Общая физическая подготовка	80
Специальная физическая подготовка	92
Изучение и совершенствование техники и тактики	280
Инструкторская и судейская практика	10
Участие в соревнованиях	По особому плану (вне сетки часов)
Итого:	462
Всего:	480

Рабочий план занятий команды баскетболистов коллектива

на ноябрь

Количество часов: 1. Теория — 2 часа

2. Практические занятия — 40 час.

Задачи: 1. Развитие быстроты и выносливости.

2. Совершенствование в технике выполнения игровых приемов с максимальной скоростью передвижения.

3. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий.

Занятие 1.1. Общеразвивающие упражнения. Бег (1 мин.), по сигналу ускорение — 15—20 м, бег по отрезкам — 4×15 м на время.

2. Передача мяча — на быстроту выполнения.

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

4. Штрафные броски.

5. Упражнение 3 на время.

6. Двусторонняя игра.

Занятие 2.1. Общеразвивающие упражнения в парах, ускорения по сигналу.

2. Бег по отрезкам — 4×15 м на время.

3. Передача мяча при встречном передвижении.

4. Передача мяча в тройках с передвижением вдоль поля и броском в корзину (на время).

5. Броски в корзину с сопротивлением.

6. Двусторонняя игра.

Подпись тренера



и т. д.
Утверждаю
« » — 197 г.

План-график тренировочных занятий

Команда _____

Общие задачи _____

Частные задачи _____

и т. д.

Разделы подготовки	Циклы	осенне-зимний						весенне-летний					
	Периоды	подготови- тельный			соревнователь- ный			подготови- тельный			соревно- вательный		пе- ре- ход- ный
	Этапы	общий	специальный	предсорев- новательный	январь	февраль	март	общий	специальный	предсорев- новательный	июль	август	
	Месяцы												октябрь
	Недели												
Теоретическая подготовка 1. 2. и т. д.													
Общая физиче- ская подго- товка 1. 2. и т. д.													
Специальная физическая подготовка 1. 2. и т. д.													
Техническая подготовка 1. 2. и т. д.													
Тактическая подготовка 1. 2. и т. д.													
Соревнования													

Примечание. Против каждого раздела ставится дозировка в часах.

Индивидуальный план подготовки игрока команды

_____ на период с _____
_____ по _____
Игровая функция в команде _____

Разделы подготовки	Задание	Средства	Контрольные нормативы	Выполнение

Конспект урока

Урок № _____
Дата _____ Группа, команда _____
Задачи: 1. _____
2. _____

Часть урока	Содержание	Дозировка	Организационные и методические указания

Учебный план определяет содержание учебно-тренировочной работы по основным разделам; указывается количество часов на каждый из них.

Учебный план-график — это документ, в котором раскрывается последовательность прохождения материала по циклам, периодам, месяцам и неделям.

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

Рабочий план (оперативное планирование) составляют на короткий отрезок времени (неделю, месяц, период или четверть). В нем излагают конкретный учебный материал в методической последовательности. Наиболее распространенными являются поурочная и графическая формы рабочего плана.

Конспект урока составляют на основе рабочего плана. В нем излагают задачи урока, приводят упражнения с дозировкой и организационно-методическими указаниями.

Значение соревнований и их виды

Соревнования по спортивным играм имеют огромное значение для совершенствования мастерства участников, воспитания двигательных и морально-волевых качеств, пропаганды игры. Это своеобразный итог тренировочной, воспитательной и организационной работы тренера и всего коллектива. Без участия в соревнованиях немислима плодотворная учебно-тренировочная работа.

Значение и необходимость соревнований бесспорны. Следует иметь в виду, что влияние их весьма сильно сказывается на всех сторонах развития игроков, особенно в детском возрасте. Поэтому необходимо планировать соревнования с учетом возраста и подготовленности, всегда тщательно продумывать их организацию и проведение.

Известно, что хорошо организованные соревнования, проведенные в торжественной, праздничной обстановке, положительно сказываются на воспитании участников.

В нашей стране соревнования по спортивным играм проводятся в массовом масштабе, начиная с производственных коллективов физической культуры, учебных заведений, школ и кончая состязаниями всесоюзного и международного значения.

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

Первенства или чемпионаты — наиболее ответственные состязания. Их проводят раз в год. Они являются единственным видом, где присваивается почетное звание чемпиона коллектива, района, города, республики или страны.

За лучшие результаты, показанные в первенстве страны по отдельным видам спортивных игр, победителей награждают золотыми, серебряными или бронзовыми медалями.

Соревнования на кубок в нашей стране пользуются большой популярностью. Кубковые состязания проводят в короткие сроки по принципу «проигравший выбывает». Это позволяет охватить большое количество участников. Так как подготовленность участников различна, то выступления более сильных команд предусматривают на поздних этапах.

Сокращенные соревнования (блицтурниры) проводят в течение одного дня с участием большого количества команд. Для этого время игр сокращается (например, в баскетболе — 20 мин., в футболе — 30 мин., в волейболе — 3 партии до 10 очков).

Такие соревнования обычно организуют в связи с открытием сезона, в дни физкультурных и календарных праздников (1 Мая, 7 Ноября, в День Советской Армии и т. п.).

Уравнивательные соревнования обычно проводят внутри коллектива между командами различной подготовленности. Чтобы сохранить

спортивный интерес, команда, по классификации стоящая выше, дает определенное количество очков — фору нижестоящим. Количество очков объявляют заранее или же после окончания соревнований.

Классификационные соревнования организуются для определения спортивной подготовленности, выполнения разрядных требований Единой всесоюзной спортивной классификации.

Отборочные соревнования проводят, чтобы выявить наиболее подготовленные команды для участия в более крупных состязаниях. Соревнования в одиночных видах (городки, теннис, бадминтон, настольный теннис) могут быть командными (учитываются результаты команд), личными и лично-командными.

Матчевые встречи предусматриваются в календаре соревнований и носят традиционный характер. В них могут участвовать две и больше команд. Такой вид состязаний способствует развитию дружеских взаимоотношений между отдельными городами и республиками страны и зарубежными спортсменами.

Товарищеские встречи проводят по договоренности с отдельными командами для проверки подготовленности к предстоящим соревнованиям и совершенствования по всем разделам спортивной тренировки.

Системы розыгрыша.

В практике проведения соревнований по спортивным играм приняты такие системы розыгрыша: круговая, с выбыванием и смешанная.

При выборе системы розыгрыша учитывают задачи, которые ставят перед соревнованием, возможные сроки проведения, уровень подготовленности участников, территориальные условия, наличие спортивных баз и материальные затраты.

К р у г о в а я с и с т е м а. В соревнованиях по круговой системе все участники встречаются друг с другом, как правило, два раза — на своем поле и поле соперника. Эта система позволяет наиболее точно определить действительное соотношение сил на данных состязаниях. Победителем считается команда, набравшая большее количество очков.

Недостатком круговой системы является сравнительно малый охват участников и длительное время проведения розыгрыша, что связано с увеличением материальных расходов (большое количество площадок, расходы на организацию аппарата, проводящего соревнования, и т. д.).

Календарь (порядок встреч) игр по круговой системе составляют следующим образом. Главный судья проводит жеребьевку, после чего каждый участник получает определенный номер. Затем составляют пары участников на каждый день соревнований.

Чтобы составить расписание игр, нужно определить количество календарных дней и общее количество встреч.

Количество встреч определяется по формуле:

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

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

4	3	4	5	4	5	1	5
5	2	1	2	3	2	4	3
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день
1-0	0-4	2-0	0-5	3-0	2-4	4-0	3-5
5-2	2-1	1-3	3-2	2-4	4-1	5-0	4-5
4-3	3-5	5-4	4-1	1-5	5-0	4-5	3-6

Рис. 3.

Составление календаря игр с чередованием полей

Календарь с чередованием полей составляют таким образом. Берут нечетное число участников и чертят соответствующее число вертикальных линий, вокруг которых по порядку пишут номера. В результате справа и слева от каждой вертикали будут расположены участники, что соответствует одному дню соревнований. На рис. 3 показан пример составления календаря для 5 команд.

Если количество команд четное (для нашего примера 6), то команде, не играющей в данный день (0), подставляют очередную цифру. Такой способ дает возможность распределить пары с чередованием поля (принято, что первая цифра соответствует команде, на поле которой проводится соревнование).

Таблицы розыгрыша с чередованием полей составляют также иным путем: пишут встречающиеся пары в соревнованиях первого, второго и т. д. дня в строчку.

Для примера составим календарь для 6 команд.

Первый день встреч определяется следующим образом: 1—6; 2—5; 3—4, т. е. 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. Встречи во второй и последующие дни составляют по таким правилам. Наибольший номер (в данном случае 6) включают в первую пару и ставят в четный день соревнований первым, а в нечетный — вторым. В паре с наибольшим номером ставится последний номер предыдущего ряда. Для составления следующей пары берется свободная цифра последнего ряда, соединяется с рядом стоящей цифрой следующей пары и ставится от нее справа. Третья пара составляется так же. В результате календарь для 6 команд будет выглядеть следующим образом:

первый день: 1—6, 2—5, 3—4;
 второй день: 6—4, 5—3, 1—2;
 третий день: 2—6, 3—1, 4—5;
 четвертый день: 6—5, 1—4, 2—3;
 пятый день: 3—6, 4—2, 5—1.

Календарь без чередования полей используют, когда соревнование проводится на одной площадке. Определяют количество календарных дней и соответственно этому составляют пары.

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 применяется два способа: с чередованием полей и без чередования.

Для примера составим календарь для 6 команд (рис. 4).

Принцип составления: 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 надо ставить ноль.

В тех случаях, когда в соревновании участвует довольно большое количество участников, а время проведения ограничено, календарь встреч по круговой системе несколько изменяют. Всех участников предварительно делят на подгруппы и проводят встречи по круговой системе — определяется место каждого участника. Затем занявшие первые места играют между собою, вторые — между собою и т. д.

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

Если в соревнованиях от коллектива участвует одна команда, применяют следующие варианты оценок (в очках):

победа — 2; ничья — 1; поражение — 0.

Когда от одного коллектива выставляется несколько команд, то прибегают к дифференцированной оценке результатов каждой команды. Так, в первенстве Ленинграда по баскетболу каждый коллектив выставляет 2 мужские и 2 женские команды, а также 3 команды мальчиков и 3 девочек. Результаты игр оценивают 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.

Учитывают и оформляют результаты соревнований по круговой системе в виде специальной таблицы (рис. 5).

Система с выбыванием состоит в том, что команда или участник, проигравшие встречу, выбывает из дальнейшего участия в соревнованиях. В результате к концу состязания остаются две команды, которые после встречи между собой в финале занимают первое и второе места.

I день	II день	III день	IV день	V 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

Рис. 4. Календарь игр без чередования полей

Таблица результатов розыгрыша по круговой системе

№ п/п	Команды						Сопоставление очков	Очки	Место
		1	2	3	4	5			
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	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	2:3 0		9:9	4	III

Рис. 5. Календарь игр по круговой системе

Эта система дает возможность при большом количестве участников провести соревнования в короткие сроки. Однако тогда определяются только первое и второе места. Кроме того, в финал могут выйти не самые сильные команды.

Календарь соревнований по этой системе составляют следу-



Рис. 6.
Календарь игр с выбыванием

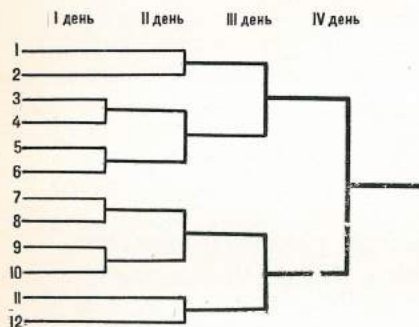


Рис. 7.
Календарь игр при числе команд, не кратном двум

$$X = (12 - 2^3) \cdot 2 = (12 - 8) \cdot 2 = 4 \cdot 2 = 8,$$

остальные 4 команды вступают в игру на второй день (рис. 7). При четном количестве отдыхающих команд в первый день не играет одинаковое количество участников снизу и сверху, при нечетном — снизу на одного больше (рис. 8).

В некоторых случаях при проведении соревнований по системе с выбыванием соперники встречаются дважды: один раз на своем поле, другой — на поле противника.

На рис. 9 показана итоговая таблица соревнований по системе с выбыванием.

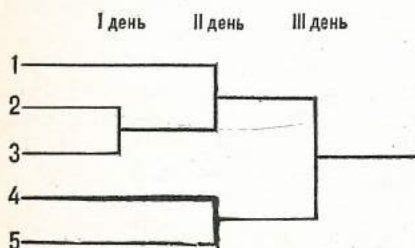


Рис. 8.
Календарь игр при нечетном количестве команд

Г день	II день	
1 "Спартак"	"Спартак"	2:1
2 "Динамо"		
3 "Факел"	"Заря"	3:0
4 "Заря"		
		"Спартак"
		3:2

Рис. 9.
Итоговая таблица соревнований по системе с выбыванием

ющим образом. После жеребьевки всех участников пишут по порядку номеров в одну колонну. Если число их кратно двум (4, 8, 16, 32, 64 и т. д.), то в первый день в соревнованиях принимают участие все команды; их соединяют по парам по принципу сверху вниз.

На рис. 6 приведен пример составления такого календаря.

Несколько сложнее составить календарь, когда число команд не кратно двум. В таком случае нужно определить, сколько из них 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 «2» получается число, наиболее приближенное, но меньшее, чем количество участников.

Например, при 12 командах в первый день будет играть

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. Но бывают и обратные варианты.

Положение о соревнованиях

Соревнования по спортивным играм проводят различные организации, начиная от цехового бюро физкультуры и кончая городскими, республиканскими, всесоюзными федерациями.

В каждом отдельном случае соревнования отличаются одно от другого своим масштабом, составом и целевой установкой. Однако это не исключает единства методов и принципов их организации.

Независимо от масштаба соревнований обязательно должно быть «Положение о соревнованиях». Это документ, в котором предусматриваются все основные вопросы, связанные с организацией и проведением состязаний.

«Положение» составляют заблаговременно и доводят до сведения участвующих организаций, чтобы они могли тщательно подготовиться к соревнованиям. Причем чем крупнее масштаб соревнований, тем раньше необходимо составить «Положение» (например, первенство страны — за 6—12 месяцев до его начала).

«Положение о соревнованиях» составляют по следующим разделам:

1. Цель и задачи.
2. Руководство соревнованиями.
3. Место и сроки проведения.
4. Участники.
5. Система розыгрыша и состав групп.
6. Порядок зачета и определение победителя.
7. Сроки представления заявок, время и место проведения жеребьевки.
8. Награждение победителей.

Заявка

1. Наименование и адрес участвующей организации.
2. Количество выставляемых команд и уровень их спортивной подготовленности.
3. Перечень полей, площадок, спортивных залов, которые могут быть предоставлены для проведения соревнований с указанием дней недели и времени.
4. Спортивная форма коллектива.
5. Фамилия представителя.

Когда на основании заявки состоится решение о включении коллектива в число участников соревнования, необходимо представить заявочный список участников по установленной форме и обязательно заполнить специальные личные карточки.

Судейство

Успех проведения любого спортивного соревнования во многом зависит от качества судейства.

В обязанности судьи входит не только проведение соревнования.

в пределах, установленных правилами и «Положением», но и забота о его организации.

Спортивный судья не только фиксирует результат соревнования, то или иное нарушение правил, но и выполняет функции воспитателя, организатора и представителя органа руководства и контроля.

В зависимости от характера спортивных игр судейство принято делить по форме на неподвижное и подвижное.

К первому относится судейство в теннисе и волейболе. В этих играх судья находится на специальной вышке, а его помощники размещаются по сторонам или на углах площадки.

При проведении судейства в футболе, хоккее, гандболе и баскетболе судья находится среди играющих на поле или площадке в непрерывном движении, перемещаясь вместе с мячом. Это судейство подвижное.

Однако ко всем судьям без исключения независимо от принятой формы судейства должно предъявляться общее требование: знание правил данного вида спортивной игры, отличное зрение, хорошая подвижность и ориентировка.

Спортивный судья должен быть не только грамотным в своем виде спорта, но и культурным человеком, идейно вооруженным работником физической культуры. Без этого ни один спортивный судья никогда не сможет полноценно выполнять возложенные на него обязанности. От судьи требуется образцовое личное поведение как на стадионах, так и в быту, постоянное совершенствование не только в спортивном и судейском мастерстве, но и в идейно-политическом развитии.

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

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Интерес к спортивным играм возникает у детей довольно рано. Попытки играть в футбол, хоккей и некоторые другие игры делают даже дети дошкольного возраста. Такое проявление интереса к спортивным играм позволяет начать систематическое обучение детей несколько раньше, чем другими видами физических упражнений. Так, обучать детей теннису, баскетболу, футболу можно с 7 лет, а волейболу, ручному мячу, хоккею — с 10.

Основной формой организации спортивной работы с детьми являются детские и юношеские спортивные школы (ДЮСШ). Имеются также школы при командах мастеров и в коллективах физкультуры.

Действующими программами физического воспитания предусмотрено систематическое обучение школьников спортивным играм в процессе классных занятий. Начальную спортивную подготовку осуществляет секция школьного коллектива физкультуры. Отсюда наиболее одаренных направляют в отделения ДЮСШ, после окончания которых юные спортсмены попадают во взрослые команды и там продолжают свое совершенствование.

Такая преемственность позволяет осуществлять планомерную многолетнюю подготовку спортивных резервов и создает основу для роста мастерства и массового развития спортивных игр. В нашей стране более половины всех занимающихся играми составляют учащиеся школы.

К числу наиболее важных задач, решению которых подчинено обучение детей и подростков спортивным играм, относятся:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств: активности, смелости, решительности дисциплинированности, коллективизма и т. п.

2. Укрепление здоровья и достижение физической подготовленности.

3. Привитие любви к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

4. Приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

5. Воспитание навыков активиста, инструктора-общественника, судьи по спортивным играм.

В спортивных играх, как и во многих других видах спорта, высоких результатов обычно достигают в возрасте 20—25 лет, имея за плечами многолетнюю подготовку. Это подтверждает необходимость и целесообразность ранней специализации. В наши дни уже почти во всех спортивных играх планомерная тренировка начинается в младшем возрасте. Под руководством квалифицированных педагогов дети занимаются с 7 лет. В это время происходит интенсивный процесс физического развития организма и психики занимающихся. Поэтому методы учебно-воспитательной работы с детьми должны не только существенно отличаться от методов работы со взрослыми, но и иметь свои различия в каждой возрастной группе. Только тогда можно надеяться, что к 19—20 годам занимающиеся достигнут всесторонней подготовленности. Попытки форсировать развитие высоких игровых качеств недопустимы.

К тренировке юных футболистов, баскетболистов, волейболистов и других игроков нельзя подходить с теми же мерками, с которыми принято подходить к тренировке взрослых спортсменов. Основное отличие состоит в том, что достижение высших результатов здесь не планируется. Это лишь начальный этап многолетней подготовки, главной целью которого является создание базиса для последующих достижений в период наивысшего развития организма. Поэтому тренировка носит подчеркнутую разносторонний характер и направлена на приобретение комплекса необходимых для специализирующихся в спортивных играх качеств и навыков. Конечный результат такой тренировки всецело зависит от того, насколько полно будут учтены непрерывность и волнообразность функционального совершенствования растущего организма, присущие детям и подросткам возрастные особенности и специфика изучаемого вида спортивных игр.

Одна из главных задач начальной тренировки — создание и последующее совершенствование широкой моторной базы и координационных возможностей. Решение ее предполагает достижение высокого уровня развития двигательных качеств и овладение жизненно необходимыми навыками. Эта задача тесно сопрягается с проводимым

на данном этапе изучением специальных движений — технических приемов, необходимых в игре и спортивных состязаниях.

Одно из важнейших мест в тренировке детей и подростков занимает освоение основ тактики игры. Приобретая определенные знания и умения, ребята одновременно развивают свои психические и интеллектуальные качества, определяющие эффективность используемой ими техники игры.

Рост спортивных достижений занимающихся в конечном счете зависит больше всего от тренировочных нагрузок. Они рациональны только при правильном долговременном планировании всей учебно-воспитательной работы. В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов. Ступенчатое повышение нагрузки, сочетающееся со все более глубоким изучением техники и тактики игры и приобретением соревновательного опыта, является самым важным условием успешной работы с детьми любого возраста.

Чтобы тренировка была максимально эффективна, преподавателю необходимо тщательнее проводить отбор детей для специализированных занятий. В спортивных играх это особенно сложно, поскольку игровая деятельность носит комплексный характер, а необходимые для этого качества развиваются одновременно к 16—18 годам. Поэтому отбор должен основываться на объективных методах оценки потенциальных возможностей развития физических, морфологических и психических качеств будущих спортсменов. Причем он не может быть одномоментным. Правильнее строить его по этапам. После первоначального предварительного отбора следует период наблюдений непосредственно в ходе занятий. С помощью специальных тестов оценивается темп индивидуального совершенствования, уровень и стабильность достижений. На основании этих данных производится окончательный отбор — основной.

В дальнейшем он еще более уточняется с помощью системы постоянных контрольных нормативов, используемых на протяжении всего периода начальной тренировки и при переходе из одной возрастной группы в другую.

Краткая характеристика возрастных особенностей

7—9 лет. В этом возрасте происходит постепенное укрепление организма, что положительно сказывается на двигательных возможностях детей. Хотя мышцы еще не окрепли и формирование скелета не закончено, организм в своем развитии достигает фазы «готовности к обучению». Состояние центральной нервной системы позволяет начать изучение координационно сложных движений и обеспечивает необходимое совершенствование деятельности внутренних органов организма.

Дети 7—9 лет отличаются стремлением двигаться, играть. Вначале их движения неэкономичны, но постепенно они приобретают ловкость и точность. Под влиянием физической нагрузки дети быстро устают и не справляются с большими и длительными напряжениями. Это объ-

ясняется тем, что сердечно-сосудистая система детей функционирует с некоторой перегрузкой, вызванной большой интенсивностью обменных процессов. Минутный объем крови у детей оказывается значительным за счет более высокой частоты сердечных сокращений. Широкое сосудистое русло, большая скорость кровотока и меньшая величина давления обеспечивают хорошее кровоснабжение тканей и ускоряют восстановление. Поэтому дети такого возраста легко справляются с кратковременными нагрузками переменного характера.

Следует обратить внимание на повышенную возбудимость и быструю истощаемость силы нервных процессов. Дети еще не могут длительно сосредоточиться на изучении отдельных игровых приемов, поэтому в занятиях с ними наиболее пригоден комплексно-игровой метод — обучение в игре.

11—12 лет. Для этого возраста характерно еще большее совершенствование деятельности организма. Интенсивное развитие внутреннего торможения приводит к установлению равновесия нервных процессов, происходящих в центральной нервной системе. Образование дифференцировок ускоряется, а угасание выработанных рефлексов замедляется. В этот период происходит энергичное функциональное созревание двигательного анализатора. Одновременно отмечаются значительные изменения опорно-двигательного аппарата: укрепляется костная ткань, растут и качественно меняются мышцы. В результате совершенствуется двигательная координация.

Взросшие двигательные возможности детей этого возраста подкрепляются совершенствованием деятельности сердечно-сосудистой системы. По уровню максимального потребления кислорода (56 мл/кг/мин) дети приближаются к взрослым (60 мл/кг/мин). Размеры сердца у них заметно увеличиваются, а у 11-летних девочек даже достигают своей наибольшей величины. Под влиянием тренировки сердечно-сосудистая система еще более совершенствуется: начиная с 11 лет у занимающихся спортом отмечаются сравнительно большие размеры сердца. Регулярная тренировка стабилизирует деятельность вегетативной нервной системы, что позволяет лучше справляться с нагрузкой. Внешне дети этого возраста выглядят неутомимыми, но это не значит, что в занятиях с ними можно использовать большие нагрузки. Лучше всего здесь подходят прерывисто-переменные нагрузки средней интенсивности, направленные на развитие общей выносливости.

Очень важно использовать корригирующие упражнения, так как под влиянием специализированной тренировки у юных спортсменов могут появиться нарушения осанки. Для предупреждения одностороннего развития в занятиях с детьми следует применять упражнения для укрепления мышц слабой конечности и специально обучать выполнению игровых приемов менее развитой рукой (ногой).

В этом возрасте дети еще не могут достаточно долго сосредоточивать внимание, поэтому нужно чаще менять задания, шире использовать игровую, соревновательную форму, проводить обучение преимущественно целостным методом, шире используя показ и подводящие упражнения.

13—15 лет. Этот период развития детей характеризуется некоторой

функциональной неустойчивостью и сравнительно легкой ранимостью организма. Дело в том, что в 13—15 лет происходят сложные внутренние перестройки, связанные с переходом от детства к юности. Внешне эти преобразования проявляются в резком ускорении роста тела, в некоторой дискоординации движений, довольно быстрой утомляемости, неуравновешенности, появлении новых черт характера.

Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы. В центральной нервной системе ослабляются процессы иррадиации и усиливается способность к дифференцировке. Значительно совершенствуются функции двигательного анализатора: обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями. Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики игры, поскольку сознание играющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

К концу этого периода функции сердечно-сосудистой системы становятся совершенными: размеры и вес сердца, кислородная емкость крови, максимальное потребление кислорода достигают величин, характерных для взрослых. Вместе с тем еще нет полного согласования между двигательными и вегетативными функциями. Поэтому возможности для специального развития выносливости ограничены. Интенсивные нагрузки в этот период следует применять осторожно и с достаточными паузами для восстановления. При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера.

Поведение подростков все в большей мере определяется деятельностью второй сигнальной системы. На смену чисто эмоциональным стимулам в обучении приходит сознательное волевое усилие. Простое копирование уступает место продуманному усвоению.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Решение этих задач должно быть главным содержанием учебно-тренировочной работы.

16—18 лет. В эти годы в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек и организм все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека. Почти полностью заканчивается анатомическое и функциональное развитие внутренних органов, опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает и способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках, причем у юношей она выше, чем у девушек.

Что касается психики, то в 16—18 лет отмечается устойчивость интересов, способность к отвлеченному мышлению и длительной концентрации внимания. Все это позволяет поставить задачу достижения высоких спортивных результатов и использовать для этого методы, близкие к тем, которые применяют в работе со взрослыми спортсменами.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Среди большого многообразия средств физического воспитания играм принадлежит особое место. Их значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания.

Появление и использование игр в воспитательных целях относится к самым ранним этапам становления человеческого общества. Игры выступают как средство передачи опыта и подготовки к жизни. Трудовые процессы, и прежде всего охота первобытного человека, требовали силы, ловкости, выносливости и специальных навыков. Игровая форма обучения, с помощью которой опыт старшего поколения передавался младшему, способствовала накоплению и передаче знаний и в конечном итоге определила победу человека в борьбе с природой.

Игровая деятельность присуща человеку. В ней с самых первых шагов жизни находит свое выражение потребность в творческой деятельности.

Формы проявления игры чрезвычайно многообразны. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются. Область игры сейчас неизмеримо расширилась. В области физического воспитания она определяется как «добровольное удовлетворение нематериальной потребности индивида в физической и эстетической активности через посредство творческой общественно значимой деятельности»*.

ВОЗНИКНОВЕНИЕ ИГРЫ

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. Одни утверждают извечность, неизменность игры и ее первичность по отношению к труду. Другие, наоборот, считают, что именно труд порождает игру и определяет ее содержание и развитие. Борьба этих двух противоположных точек зрения отражает борьбу взглядов материалистов и идеалистов, борьбу марксистской и буржуазной философской мысли.

Проявление идеализма в вопросах происхождения и значения игры выражается в отстаивании метафизического взгляда о непознаваемости сущности игры, в которой будто бы проявляется бессознательное стремление, вызываемое некими таинственными силами. Тем самым утверждается извечный характер игры и ее первичность по отношению ко всем другим социальным явлениям. Отсюда следует тезис, что между

* А. Д. Новиков, В. Г. Гришин. «Игра и спорт». «Теория и практика физической культуры», 1973, № 3, стр. 8—12.

игрой человека и животных нет принципиальной разницы, как нет сходства между игрой и трудом.

Эти ложные послышки влекут за собой такие же практические рекомендации. Придерживаясь теории «свободной игры», идеалисты ратуют за свободу «самовыражения» и отрицают необходимость педагогического руководства деятельностью играющих. Во что и как играют дети, таким «теоретикам» безразлично. Однако они сознательно культивируют игры, в которых господствует культ силы, утверждая, что в них находит выход присущий человеку инстинкт агрессии и разрушения.

Совсем иначе понимается роль и значение игр в социалистическом обществе. Основоположники марксизма-ленинизма, указывая на важность всестороннего умственного, физического и нравственного воспитания, неоднократно подчеркивали значение использования игр с этой целью.

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 материальные условия жизни человеческого общества. Это отображение является продуктом сознания, которое присуще только человеку.

Игра — это процесс моделирования реальных жизненных условий. И смысл его заключается в том, что связанные с ним упрощения облегчают приобретение жизненно необходимых навыков и умений. В игре, как и в жизни, вся деятельность регулируется сознанием. И именно поэтому совершенствуются его психические механизмы, способствующие формированию целостной личности 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 взаимоотношения между играющими.

Коллективность действий и появление тактики в игре становятся возможными 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.

В историческом плане игра оказалась одним из тех необходимых мостиков, который соединил поколения, позволил человеку накапливать и передавать опыт.

Возникнув в труде, игра к труду же и готовит. И хотя она отличается от труда, так как не преследует целей создания каких-либо материальных ценностей, но все же отражает его основные признаки. Это прежде всего реальная сознательная деятельность, вызывающая сход-

ные психические и эмоциональные реакции. Поэтому в жизни ребенка игра предшествует труду.

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

ИГРА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ

Уже в Древнем Египте и Древней Греции игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания. И тогда же в принципах использования игр начали проявляться интересы господствующих классов. В современном капиталистическом обществе они стали средством приобщения юного поколения к буржуазной идеологии.

Возможности использования игр в воспитательных целях чрезвычайно разнообразны. Особую ценность представляет тот факт, что 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.

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

Начальные элементы игровой деятельности появляются у ребенка довольно рано (с шести месяцев). В них еще мало проявлений условно-рефлекторной сознательной деятельности. 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 их заключается в наличии сюжета (фабулы), самостоятельно создаваемого ребенком. В соответствии с ним происходит перевоплощение играющих.

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

Множество подвижных игр делят на три основные группы, отличительным признаком которых является характер складывающихся в игре

отношений. Различают игры **некомандные, переходные к командным и командные.**

В некомандных играх отсутствует коллективность цели — каждый играющий действует независимо от других.

В переходных играх появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно.

В командных играх соревнование проходит между целыми игровыми коллективами — командами. Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Достижение поставленной цели осуществляется главным образом согласованными действиями играющих.

Сложность игр находится в прямой зависимости от характера игровых взаимоотношений. Чем элементарнее эти отношения, тем проще содержание игры. Наибольшей сложностью отличаются командные игры, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная 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. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающийся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать свое поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию — все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

Чрезвычайно разнообразно образовательное значение игр. С их помощью осуществляется развитие двигательных качеств, и прежде всего быстроты и ловкости. Одновременно происходит совершенствование двигательных навыков. Под влиянием игровых условий эти навыки быстрее закрепляются и совершенствуются. В свою очередь,

и проявление двигательных качеств становится все более полным и разнообразным.

Двигательные навыки формируются гибкими, пластичными. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Условия соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы. Переменный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности 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. — это ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья. Полноценное использование естественных факторов 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.

По выражению А. М. Горького, игра — это «путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить»*.

РАЗВИТИЕ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ИГР

Русская педагогическая мысль издавна проявляла большой интерес к играм. В развитие теории и практики использования игр в народном образовании внесли свой крупный вклад такие выдающиеся мыслители, как Н. Г. Чернышевский, Н. А. Добролюбов, В. Г. Белинский, Д. И. Писарев. Они высоко ценили народные игры и видели в них мощное средство нравственного воспитания личности. Этой же точки зрения придерживался и виднейший русский педагог К. Д. Ушинский. Он подчеркивал важность широкого сочетания обучения с игрой.

Эту мысль в дальнейшем развил и оформил в научно обоснованную систему виднейший ученый П. Ф. Лесгафт. Одним из первых он дал теоретическое обоснование игр как средства физического воспитания. Игру он считал упражнением, посредством которого ребенок готовится

* А. М. Горь к и й. О молодежи и детях. М., «Молодая гвардия», 1938, стр. 149.

к жизни. П. Ф. Лесгафт подчеркивал качественные особенности игры, требующей от играющих сознательности действий и умения управлять своими движениями. Требования к играющим формируют характер. Все это, по мнению П. Ф. Лесгафта, способствует воспитанию гармонически развитой, творчески мыслящей личности. П. Ф. Лесгафт собрал, систематизировал и классифицировал огромное количество игр. Он создал оригинальную методику преподавания игр, в основу которой была положена активность и самостоятельность играющих. Будучи убежден, что игры воспитывают не сами по себе, Лесгафт исключительно большую роль отводил руководителю — педагогу:

«Кажется, чего легче, как вести игру, а между тем — это самое трудное дело, и очень редко приходится встречать руководителя, стоящего на уровне своего положения»*.

Труды П. Ф. Лесгафта внесли фундаментальный вклад в создание отечественной прогрессивной системы физического воспитания, и в особенности теории и методики игр. В своих основных положениях его идеи не потеряли своего значения и в наши дни.

В последующие годы эти идеи продолжали развивать многие ученые. И. М. Сеченов в своем труде «Рефлексы головного мозга» показал прямую зависимость между игровыми движениями младенца и формированием процесса мышления, познанием внешнего мира. Е. А. Покровский подчеркивал, что игры содействуют «не только укреплению и развитию внешней телесной силы, но не менее того и образованию ума»**. Поэтому они, считал он, должны занять значительное место в режиме дня школьника, а врачи должны специально изучать их как «отдельную отрасль педиатрии».

Особенно интенсивно вопросы научного обоснования теории и методики игр разрабатывали советские ученые, и в первую очередь В. В. Гориневский, В. Г. Марц, Л. В. Былеева, В. Г. Яковлев, М. В. Лейкина. Благодаря их работам подвижные игры получили полное признание как средство всестороннего физического воспитания детей, наиболее доступное и соответствующее особенностям их анатомо-физиологического и психологического развития.

Воспитательное значение игр нашло свое полное раскрытие в идеях Н. К. Крупской и А. С. Макаренко. Главная ценность игры и ее специфическое отличие состоит в том, что она представляет собой коллективную деятельность и, следовательно, учит общественным отношениям.

«... Школа, — по мнению Н. К. Крупской, — отводит слишком мало места игре, сразу навязывая ребенку подход взрослого человека. Она недооценивает организационную роль игры»***.

Чтобы воспитать детей высокодисциплинированными, инициативными, настоящими коллективистами, нужно шире использовать игры.

* П. Ф. Лесгафт. Собр. педагогических соч. Том II. М., ФиС, 1952, стр. 318.

** Е. А. Покровский. Детские игры, преимущественно русские. 1887, стр. 27.

*** Н. К. Крупская. «О детском движении». Сб. статей. М., «Молодая гвардия», 1926, стр. 28.

Совместные действия помогают познать себя, понять друг друга и укрепляют дружбу между ребятами. Особенно высоко ценила Н. К. Крупская самостоятельные игры детей. В них ребенок учится «взвешивать обстоятельства», преодолевать трудности, подчинять свои действия интересам всего коллектива.

Большое значение Н. К. Крупская придавала отбору. Есть игры, которые не соответствуют нашей коммунистической морали, вызывают апатия, прививают отрицательные качества. И есть игры, которые помогают воспитать активность, инициативу, уважение к товарищам, сознательную дисциплину. Эффект воспитательного воздействия во многом определяется ролью руководителя, его умением вести игру. Излишняя регламентация мешает воспитанию сознательной дисциплины, подавляет инициативу, лишает игру ее эмоциональности. Н. К. Крупская рекомендовала руководителям хорошо изучить используемую игру, обеспечить в ней условия для самостоятельной инициативы и учитывать возрастные особенности, чтобы правильно дозировать нагрузку.

С именем выдающегося советского педагога А. С. Макаренко связано дальнейшее развитие теории и практики использования игр в воспитательной работе с детьми. Именно он возвысил роль игровой деятельности в формировании личности, поставив ее в один ряд с трудовой, учебной и общественной деятельностью. Разработав стройную систему использования разнообразных игр (подвижных, спортивных, военизированных), он дал в руки педагогов самый эффективный метод воспитания навыков общественного поведения. Особенно велико значение выдвинутого им принципа сочетания труда и игры. Игра, по мнению А. С. Макаренко, тот же труд. «Она приучает человека к тем физическим и психологическим условиям, которые необходимы для работы»*.

Поэтому качества, приобретенные в игре, легко и незаметно переходят в привычку, если игры детей постоянно чередуются с посильным трудом. Подтвержденная практическим опытом работы плодотворность такого направления позволила А. С. Макаренко заключить, что «воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре»**.

Давний и глубоко осознанный интерес к играм передовой части русских ученых, получивший дальнейшее развитие в годы Советской власти, послужил основой для формирования прогрессивной, научно обоснованной системы использования игр как средства коммунистического воспитания. Тщательный отбор игр, систематическое их использование и проведение под руководством квалифицированных преподавателей позволяют добиваться больших результатов в воспитании. В то же время широкое применение игрового метода повышает общую эффективность обучения физическим упражнениям. Учет возрастных особенностей и проведение игр в сочетании с другими видами физических упражнений оказывают благотворное влияние на развитие организма и физическую подготовку детей и подростков.

* А. С. Макаренко. Пед. сочинения. М., АПН СССР, 1948, стр. 211.

** Там же.

В советской системе физического воспитания играм отведено одно из основных мест. С их помощью решается широкий круг задач. Использование игр в дошкольных и школьных учреждениях помогает решить **массово-оздоровительные и образовательные задачи**. Кроме того, с успехом решаются **задачи агитационно-пропагандистские**. С помощью телевидения многомиллионная армия школьников приобщается к интересным и вполне доступным формам спортивных развлечений — к участию в соревнованиях по подвижным играм в рамках состязаний «Спортландия», «Веселый час».

В наше время исключительное значение приобретает своевременное знакомство детей со спортом, что позволяет им заранее определить свой выбор. Решению этих **спортивно-образовательных задач** в незначительной степени способствует широкое проведение соревнований по упрощенным вариантам спортивных игр (мини-футбол, мини-баскетбол и т. п.). В нашей стране ставшие традиционными соревнования на приз клубов «Кожаный мяч», «Золотая шайба» и т. п. ежегодно собирают сотни тысяч юных участников. **Задачам военно-патриотического воспитания** отвечает проводимая по инициативе ЦК ВЛКСМ всесоюзная игра «Зарница». Она помогает делу воспитания молодежи на революционных и боевых традициях старшего поколения, а также позволяет приобретать прикладные навыки, необходимые для защиты Родины.

Детство — время игр, поэтому процесс физического воспитания детей и подростков неотделим от игры. Игровой метод в этот период занимает ведущее место, приобретая характер универсального метода физического воспитания. Чем младше возраст, тем больше значение игры.

В дошкольном возрасте игровая деятельность — это основной вид деятельности ребенка. Важнейшие задачи воспитания детей в таком возрасте решаются с помощью широкого круга подвижных игр. В дополнение к ним используют общеразвивающие упражнения, ходьбу, 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 проводят обучение новым движениям и закрепляют изученные ранее.

В 3—4-х классах игры дополняют всевозможными общеразвивающими упражнениями и специальными упражнениями из легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта и плавания. При обучении этим упражнениям подвижным играм отводится важная роль активного средства закрепления и совершенствования изучаемых движений.

Наряду с простыми некомандными играми в этот период начинают использовать и несложные командные. Многие из них являются подводящими к спортивным играм.

В физическом воспитании учащихся средней школы (5—10-е классы) подвижные игры используют уже меньше. Здесь ведущее значение приобретает обучение другим физическим упражнениям. Игры применяют для развития двигательных качеств и совершенствования двигатель-

ных 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, одни игры не могут решать весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому обязательным условием эффективного применения игр становится их сочетание с другими видами физических упражнений.

В детских садах, школах и учебных заведениях, домах отдыха и спортивных секциях — везде играм принадлежит свое, вполне определенное место. Игры включают в специальные занятия и уроки для решения основных задач. В этом случае они проводятся под руководством педагога, приобретая **организованную форму**. Игры могут проводиться как самостоятельные мероприятия на переменах, пионерских сборах, вечерах и праздниках. В этом случае активная роль принадлежит обычно самим ребятам и игры приобретают **самодетельную (внеурочную) форму**.

Особое место занимает игра в семье. Организованные родителями в свободное время занятия подвижными играми могут стать исключительно важными в воспитании детей вне школы. Специально организуемые игры на домовых площадках помогают изжить детскую беззаботность, улучшают условия для здорового отдыха и восстановления сил и способствуют вовлечению школьников в спортивные секции.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР И МЕТОДИКА ИХ ПРОВЕДЕНИЯ

Подвижные игры как средство физического воспитания отличаются рядом особенностей. Наиболее характерные из них — это **активность и самостоятельность играющих, коллективность действий и непрерывно меняющиеся условия деятельности**.

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

Взаимоотношения между играющими определяются прежде всего содержанием самой игры. Различие в отношениях позволяет выделить две основные группы — **некомандные и командные игры**. Существует еще небольшая группа промежуточных игр — **переходных**.

Некомандные игры могут быть подразделены на игры с водящими и без водящих. Точно так же **командные игры** делят на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих и игры с поочередным участием (эстафеты).

Командные игры различают и по признаку единоборства играющих. Существуют игры без соприкосновения с соперником и с вступлением с ним в борьбу.

Еще более детальная классификация игр основывается на их делении по двигательным действиям. Различают игры имитационные (с подражательными движениями), с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками и другими предметами, с сопротивлением, с ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам).

Особую группу составляют **музыкальные игры**, использующие действия под музыку (танцы, пение).

Очень специфичны **игры на местности**, требующие специальной подготовки; они довольно сложны для проведения.

В последнее время все большую популярность приобретают разнообразные **подготовительные игры**, упрощенное содержание которых делает доступным для детей раннее знакомство с такими спортивными играми, как футбол, баскетбол, хоккей, теннис и др.

Каждая игра, выбранная в целях физического воспитания, обязательно должна обеспечить решение максимально возможного числа образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

Образовательное значение игр многообразно. Систематическое их применение расширяет двигательные возможности и обеспечивает полноценное освоение «школы движений», куда прежде всего входят бег, прыжки, метания. Эти жизненно необходимые навыки под влиянием игровых условий превращаются в умения, значительно расширяющие возможности их применения в самых различных целях и сочетаниях.

Под влиянием присущего игре состязания значительно активнее развиваются физические качества, и прежде всего быстрота, ловкость, сила, выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

Одновременно совершенствуются восприятие и реагирование — качества, очень важные в повседневной жизни. Вместе с ними развиваются способности к анализу и принятию решений, что положительно отражается на формировании оперативного мышления и умственных процессов вообще. Таким образом, под влиянием игровых условий приобретает **способность к правильному действию**.

Воспитательное значение игр тесно связано с характером двигательной деятельности, протекающей в меняющихся условиях и при активном сотрудничестве играющих. Суть игры — борьба с препятствиями, возникающими постоянно и в самом разнообразном виде. Поэтому она вызывает сильную психическую реакцию. Умелое руководство поведением играющих в этих условиях способствует воспитанию морально-волевых, нравственных качеств личности. Среди них наиболее активно формируются такие, как коллективизм, дисциплинированность, организованность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость.

Важно и то, что применение игр позволяет педагогу раньше и полнее изучить своих воспитанников. В дальнейшем детей специально ставят в условия, в которых необходимые положительные качества совершенствуются наиболее активно. С помощью игр проводится в жизнь ведущий принцип коммунистического воспитания — «в коллективе, для коллектива и через коллектив».

Исключительно велико и **оздоровительное значение** игр. Разнообразная активная двигательная деятельность, сопровождаемая проявлением положительных эмоций, уже сама по себе представляет исключительно благоприятный вид физических упражнений. Одновременно с непосредственным влиянием нагрузки играющие подвер-

гаются воздействию и естественных сил природы: солнца, воздуха, воды.

В ходе игры нагрузка дозируется не только руководителем, но и самими участниками. Это исключает возможность перенапряжений. Поэтому систематические занятия играми укрепляют внутренние органы, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивают правильное физическое развитие и укрепление здоровья занимающегося.

Таким образом, игры позволяют добиваться разностороннего воздействия и как следствие — гармоничного воспитания. Широкое применение их обеспечивает полноценное решение задач коммунистического воспитания.

Выбор игр всецело определяется конкретными задачами и условиями их проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что их организм не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восполняются. Поэтому для младших школьников игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для учащихся 1—2-х классов еще недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями между играющими. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов.

В возрасте **9—10 лет (3—4-е классы)** у детей наблюдается заметное улучшение координационных возможностей. Прибавка в силе, быстроте, ловкости и выносливости, более совершенное управление своим телом и лучшая приспособляемость организма к физическим нагрузкам делают доступными для детей этого возраста игры довольно сложного содержания.

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 обеспечивает решение более трудных тактических задач. Это особенно важно, поскольку в таком возрасте детей начинают интересовать игры с соревнованием не между отдельными участниками, а между игровыми коллективами.

Игры мальчиков и девочек 9—10 лет существенно не отличаются. Но все же мальчики более склонны к играм с элементами единоборства, взаимовыручки и борьбы за мяч. Девочки предпочитают спокойные игры, с ритмичными движениями и точными действиями (с предметами, с мячом и пр.).

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.

Игры для детей 9—10 лет отличаются несколько большей длительностью и интенсивностью игровой нагрузки, более строгим судейством, постоянством в использовании полюбившихся игр. Более выраженным здесь оказывается и элемент игрового 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. Произошедшие изменения полностью объясняются особенностями возрастного развития.

Глубокие перестройки в организме подростка несколько замедляют совершенствование его двигательных функций. Расстройство координации часто сопровождается некоторыми ухудшениями деятельности сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма. Наблюдающееся в ряде случаев повышение возбудимости центральной нервной системы проходит с ростом силы тормозных процессов и функциональным созреванием головного мозга.

Это находит свое отражение в психике подростков, поведение которых отличается неустойчивостью, резкими сменами настроения, внезапностью решений. Проявляющаяся в таком возрасте зрелость и самостоятельность мышления, объясняющаяся усилением роли второй сигнальной системы, делает для подростков доступной сложную тактику командных игр.

В их игровой деятельности еще много элементов, характерных для предшествующего возрастного периода (приверженность к сюжетным играм, конфликтность в коллективе, острота реагирования на результат игры и т. д.), но гораздо больше новых качественных изменений. Подростков интересуют игры со сложными сюжетными линиями, отражающие дух героической романтики и открывающие возможности к самостоятельной творческой деятельности в игре. Их захватывает сам процесс сложного тактического единоборства. Постоянное стремление к соревнованию объясняет то предпочтение, которое подростки отдают спортивным играм и играм близким к ним по своему содержанию. Их интересуют также сложные эстафеты с преодолением препятствий, игры типа «задания» (где способ действия выбирают сами участники), с борьбой и сопротивлением, выручкой и взаимопомощью.

Интенсивность и продолжительность игр подростков гораздо больше, чем младших школьников. Поэтому в играх с большим нервным и физическим напряжением нужно с особой тщательностью следить за реакцией играющих, не допуская перевозбуждения и усталости.

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

Юноши и девушки 16—17 лет достигают высокого уровня физического развития и обладают большим двигательным и игровым опытом. Поэтому спортивная подготовка здесь выдвигается на первый план. 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, организуя согласованные действия своего коллектива.

Юношей больше интересуют игры, где есть возможность 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 организма еще не закончены. Поэтому подбор их и регулирование нагрузки очень важны. Несмотря на то что интенсивность игровой деятельности может быть значительно увеличена, она все же не может приравняться к напряженности действий взрослого человека.

Программой физического воспитания детей предусмотрено преимущественное распределение игр по годам обучения. При этом игры сгруппированы по признакам ведущего двигательного действия (табл. 1).

Таблица 1

Признаки игр	Классы							
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й
С элементами строевых и общеразвивающих упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+
С бегом на ловкость	+	+	+	-	-	-	-	-
С бегом на скорость	-	+	+	+	+	+	+	+
С прыжками на месте и с места	+	+	+	-	-	-	-	-
С прыжками в высоту	+	+	+	+	+	+	+	+
С прыжками с высоты	+	+	+	-	-	-	-	-
С прыжками в длину с разбега	+	+	+	+	+	+	+	+
С метанием на дальность и в цель	+	+	+	+	+	+	+	+
С лазанием и перелезанием	-	-	+	-	-	-	-	-
Подготовительные к баскетболу	-	-	+	+	+	+	+	+
Подготовительные к гандболу	-	-	+	+	+	+	+	+
На лыжах	-	+	+	+	-	-	-	-
На воде	-	-	-	+	+	+	+	-
На сопротивление	-	-	-	+	+	+	+	-

Методика проведения подвижных игр определяется целями и задачами, которые решают с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся может быть достигнуто только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.

Организуя обучение, преподаватель должен стремиться: воспитывать у занимающихся высокие морально-волевые качества; укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию;

содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений.

Воспитание коммунистической морали тесно связано с выбором игр. Нужно подбирать их так, чтобы они воспитывали необходимые качества и правильное понимание жизни. Унижение человеческого достоинства, грубость 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 вытекает из основных положений советской педагогики, ставящей своей главной целью коммунистическое воспитание подрастающего поколения. Перед играющими необходимо каждый раз ставить определенные образовательные задачи, соответствующие характеру трудностей предстоящей игры. В дальнейшем эти трудности должны систематически усложняться, чтобы не потерять своего воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности — ясность понимания содержания и правил игры. И здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета игры при необходимости дополняют показом отдельных приемов и действий. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Эта первая попытка позволяет ему проверить, как поняли игру дети. Если необходимо, то ее сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях остановка делается для введения мелких правил и исправления ошибок играющих.

Объяснять сразу все содержание сложной игры неправильно. Лучше проводить объяснение в несколько этапов:

1-й этап — ознакомление с игрой (название, сюжет, основные правила);

2-й этап — дальнейшее изучение правил;

3-й этап — внесение изменений в содержание и правила игры.

Если первые два этапа могут следовать непосредственно друг за другом, то последний может быть отнесен на последующие занятия.

Объяснение полезно проводить на месте с расстановкой играющих и распределением ролей.

Обучение детей подвижным играм — это организованная система, обеспечивающая полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе — постепенность в усложнении изучаемых образцов.

Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр. Затем нужно перейти к переходным играм и завершить сложными командными играми. Трудность игровых действий нарастает с усложнением отношений между играющими.

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

Переходить от простых к более сложным играм целесообразно не дожидаясь, пока у занимающихся пропадет интерес к уже изученным. При этом важно опираться на имеющийся опыт: каждая новая игра

должна как бы вырастать из уже освоенной, хорошо известной. Это облегчит усвоение и будет способствовать закреплению навыков и умений.

Прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр.

Таким образом, процесс проведения игр делится на две взаимосвязанные фазы: создание предпосылок (сюда входит овладение игровыми действиями) и непосредственно проведение игры.

Практическая деятельность руководителя в любом случае складывается из нескольких элементов (выбор игры, подготовка места и инвентаря, организация играющих, объяснение, руководство, подведение итогов).

Выбор игры. Подготовка к проведению игры начинается с ее выбора. При этом важно учесть состав группы, форму предстоящего занятия и место проведения. Далеко не всякая игра подходит для любого количества играющих, для каждой существует оптимальное число участников.

Форма занятий также играет большую роль. То, что пригодно для урока, не подходит для перемены и т. д.

Место проведения значительно влияет на выбор игры. В малом зале нельзя проводить игры, которые требуют неограниченной площадки. Точно так же нельзя провести игру, для которой нет необходимого инвентаря.

Поэтому руководитель должен иметь в своем арсенале большой запас игр, уметь их видоизменять и приспособлять к конкретным условиям.

Подготовка места и инвентаря. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Сюда входит уборка помещения, расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и прочее.

Подготовка должна проводиться заблаговременно и тщательно. К ней полезно привлекать детей.

Организация играющих. От нее во многом зависит ход игры. Сюда входит расстановка при объяснении, определение водящих, капитанов и помощников, распределение по командам.

Объясняя игру, преподаватель должен стремиться занять такое место, с которого бы все могли его видеть и слышать. Если игра проходит в кругах, то он встает в 1—2 м от середины круга, при построении в шеренги он занимает место перед строем и т. д. Определение водящих и капитанов осуществляется различными способами: по назначению руководителя, по выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр, по жребию. Выбор того или иного способа определяется конкретной обстановкой.

Весьма важно правильно распределить силы играющих по командам. Для этого можно воспользоваться расчетом, фигурной маршировкой, выбором капитанов, назначением руководителя. Помощники могут оказать большую помощь преподавателю. Особенно важно иметь помощников в играх, требующих сложного судейства. В этой роли дети

могут быть судьями, счетчиками очков или времени, наблюдателями за порядком и состоянием мест для игры. Помощниками часто назначают освобожденных детей (с ослабленным здоровьем) и наиболее авторитетных среди ребят учеников. В этом случае надо иметь в виду специальную подготовку организаторов игр — ее необходимо осуществлять с первых лет обучения в школе.

Объяснение. Объяснять игру лучше в том построении, из которого она будет начинаться.

Не следует затягивать объяснения. Дети с нетерпением ожидают начала игры и с трудом выслушивают преподавателя. Рассказывать нужно живо, образно. Это особенно важно в имитационных играх с детьми младшего возраста. Дополняемый в необходимых случаях показом, рассказ должен не только создать полное представление об игре, но и заинтересовать, вызвать стремление к активному действию.

Руководство игрой, бесспорно, самый трудный и вместе с тем решающий момент работы преподавателя. Только правильное управление ходом игры обеспечивает достижение планируемого педагогического результата.

В руководство игрой входит несколько элементов: наблюдение за действиями участников и коллективов, исправление ошибок, указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий, пресечение проявлений индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам, регулирование нагрузки, стимулирование необходимого уровня соревнования на протяжении всех игр.

Именно в руководстве игрой проявляется мастерство педагога. Оно целиком основывается на его умении видеть и понимать ход игры.

Чтобы иметь возможность следить за игрой, руководитель должен видеть всех занимающихся. В сложных играх, с большим количеством участников следует обязательно привлекать судей-помощников. В таких случаях преподаватель оставляет за собой возможность наблюдать за ходом игры.

Направляя игровую деятельность, руководитель помогает правильно выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творчества играющих. Ошибки следует обязательно и своевременно исправлять, не давая им закрепиться. В большинстве случаев для этого достаточно вмешательство руководителя в процесс игры. Исправления могут быть сделаны указаниями непосредственно по ходу игры и во время специальных остановок. В момент остановки все играющие должны оставаться на местах, где их застал сигнал руководителя. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильное действие. Иногда руководителю полезно самому включиться в игру, чтобы показать, как нужно правильно действовать в таких ситуациях. Когда же этих приемов оказывается недостаточно, используют специальные упражнения, разборы игр с объяснениями действий на доске, макете и т. п.

Под влиянием высокой эмоциональности во время соревнования в поведении играющих довольно часто появляется возбужденность, влекущая за собой поспешность действий, нарушения дисциплины и этики. Преподаватель должен предупредить их появление, система-

тически воспитывать у занимающихся умение контролировать свои поступки, подчинять их интересам коллектива, с уважением относиться к товарищам по команде и сопернику, играть честно, соблюдая правила игры.

В решении этих задач особенно большое значение имеет судейство. Своим вмешательством в игру, оценкой действий и требовательностью к соблюдению правил судья удерживает ход игры в необходимых рамках. Авторитет судьи очень высок, если его решения быстры, уверенны и понятны для ребят.

Определение результата игры должно быть простым, но достаточно широким. Во многих играх нельзя ограничиваться только подсчетом очков, сантиметров, секунд. Обязательно следует учитывать правильность действий играющих. Это стимулирует приобретение наиболее полноценных навыков и умений. Ошибки в выполнении приемов обычно приравнивают к секундам, метрам — как штрафные очки, которые суммируют с общим результатом.

Подсчет результатов должен быть наглядным. Для этого нужно систематически сообщать изменения в счете и время игры. Сигнализация в судействе вообще имеет важное значение. Можно пользоваться голосом, хлопком, флажком, но чаще всего свистком. Выбор способа определяется характером игры и составом играющих.

Энергичное вмешательство — свистком — нужно лишь в играх с большим соревновательным накалом. Вообще излишне громкие свистки нежелательны.

Руководитель должен не только наказывать, но и пользоваться мерами поощрения. К ним можно отнести назначение дополнительных очков за качество выполнения, предоставление лучшим командам некоторых преимуществ, выдвижение лучших на роль капитана, судьи-помощника и пр.

Одна из важных задач руководителя — дозирование нагрузки в игре. Из-за высокой эмоциональности игры дети не могут контролировать свое состояние. В результате легко может возникнуть перевозбуждение и утомление. При появлении выраженных симптомов усталости (пассивность, нарушение точности и контролируемости действий, побледнение и т. п.) необходимо снизить нагрузку. Регулировать ее можно различными методами: сокращением длительности игры, введением перерывов, изменением числа играющих, сокращением величины игровой площадки, изменением правил и сменой ролей играющих.

Заканчивать игру нужно своевременно. Затягивание ее может привести к потере интереса и утомлению играющих. Раннее и особенно внезапное окончание вызывает неудовлетворенность. Нужно стремиться, чтобы к этому моменту были достигнуты цели, поставленные перед игрой. Тогда она доставит удовольствие и вызовет у занимающихся желание повторить игру.

Обязательно организовано заканчивать игру. Остановив играющих, руководитель подсчитывает результаты и объявляет победителей. После этого он проводит разбор игры. Оценивая результаты, он должен разобрать ошибки играющих, отметить положительные и отрицательные моменты в их игре и объяснить наиболее целесообразные способы

игровых действий. При этом полезно отметить лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушения дисциплины и порядка.

Очень важно, чтобы игры правильно сочетались в уроке 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.

В подготовительной части целесообразно использовать игры, направленные на развитие внимания, быстроты реакции, ориентировки. Они не должны быть продолжительными, иначе это может помешать усвоению материала основной части урока. Игры на внимание нужно проводить в самом начале урока.

Для основной части подбирают игры, способствующие закреплению и совершенствованию изучаемого материала. Нагрузка в них может быть больше, чем в других частях. Как правило, игры располагают в конце основной части.

Включение таких игр помогает снизить нагрузку, сохранить у занимающихся приятное впечатление об уроке и подготовить их к последующим занятиям.

При записи подвижных игр в конспекте урока сохраняются все известные положения. Название игры и ее описание (вместе с чертежом поля и расстановкой играющих) заносят в раздел «Содержание». В разделе «Дозировка» указывают предполагаемую длительность игры. Необходимые организационно-методические указания вносят в соответствующую графу конспекта урока.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Игры для учащихся 1—3-х классов

«Октябрюта»

Количество играющих: 10—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На расстоянии 15—20 м чертят две параллельные линии — «дома». В центре площадки становится водящий, а остальные играющие 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 догнать их, коснувшись рукой. Запятнанные отходят в сторону. После этого игру повторяют.

Правила. 1. Перебегать можно только после слова «поймать». 2. Нельзя забегать обратно за линию — «дом». 3. Ловить перебегающих можно только до линии противоположного «дома».

Методические указания. Стихотворение необходимо предварительно разучить. Водящих следует менять после 3—4 перебежек. Вместе с ними в игру входят и запятнанные.

Педагогическое значение игры. Игра способствует совершенствованию навыков в беге с изменением направления, воспитывает смелость, сообразительность, быстроту реакции и ориентировку.

«Космонавты»

Количество играющих: 20—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. По краям площадки чертят 4—6 треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого из них рисуют круги — «ракеты», но обязательно на несколько кругов меньше, чем играющих. Все ребята встают в круг в центре площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя дети идут по кругу, взявшись за руки, и говорят хором:

Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам,
На какую захотим, на такую полетим!
Но в игре один секрет: опоздавшим места нет!

После этих слов все бегут к «ракетодромам» и занимают места в «ракетах». Тот, кто не успел занять место, идет в центр площадки. После этого игру повторяют.

Правила. Начинать бег можно только после слова «нет». В «ракете» не могут быть два «космонавта», и право остаться в ней получает тот, кто первым встал внутрь круга.

Методические указания. Стихотворение разучивают до начала игры. Руководителю нужно выбирать себе место так, чтобы видеть одновременно возможно большее число кругов.

Педагогическое значение игры. Она способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранить равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность, ловкость.

«Мяч среднему»

Количество играющих: 20—35 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющие образуют несколько полукругов, располагаясь на расстоянии шага друг от друга. Напротив каждого круга встают капитаны (с волейбольным мячом).

Описание игры. По сигналу капитаны начинают передавать мяч поочередно своим игрокам, стоящим по кругу, начиная с крайнего. Те возвращают мяч, после чего капитан передает его следующему игроку. Игрок, стоящий последним, возвращает мяч капитану и быстро занимает его место. Капитан передает мяч первому и, в свою очередь, переходит на его место. Вернув мяч в центр, этот игрок смещается на шаг вправо.

Игра продолжается до тех пор, пока начинавший игру капитан вновь не окажется с мячом в руках на своем месте.

Правила. 1. Расстояние между капитаном и стоящими в полукруге не должно изменяться.

2. Мяч нельзя отбивать.

3. Все передачи выполняют только заранее обусловленным способом.

Методические указания. Игру следует применять после того, как ловля и передача мяча будут освоены в подготовительных упражнениях. Не следует разрешать бегать с мячом при смене капитанов.

Педагогическое значение игры. Она способствует совершенствованию навыков ловли и передачи мяча, воспитывает точность, быстроту и внимательность.

«К своим флажкам»

Количество играющих: не ограничено, но не меньше 15 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Все играющие распределяются на несколько групп, которые образуют круг. Внутри каждого круга находится игрок с цветным флажком в вытянутой руке.

Описание игры. По первому сигналу руководителя все играющие разбегаются по площадке (кроме игроков с флажком), по второму — останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время игроки с флажками переходят на новое место. По команде руководителя «К своим флажкам!» все бегут к флажку своего цвета и образуют круг. Собравшиеся первыми выигрывают.

Методические указания. Желательно, чтобы все флажки были разного, контрастного, цвета. После каждой попытки нужно менять игроков с флажком.

Педагогическое значение игры. Она способствует совершенствованию навыков в беге с изменением направления, воспитывает быстроту ориентировки и коллективность действий.

«Метко в цель»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. На расстоянии 12—15 м чертят две параллельные линии. В центре площадки в один ряд попеременно ставят 10 городков, окрашенных в два цвета (по 5). Каждой команде отводят городки определенного цвета. Играющих разбивают на две команды и располагают на противоположных сторонах площадки. Игрокам одной из команд (по жребию) дают по малому мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки одной команды «залпом» бросают мячи в городки. Каждый сбитый городок метавшей команды отодвигается на шаг дальше. Сбитый городок другой команды передвигается на шаг ближе. После этого бросает другая команда. Смена очередности происходит четыре раза. Выигрывает команда, сумевшая дальше отодвинуть свои городки.

Правила. 1. Сбитые городки ставят на новое место после того, как все мячи будут брошены.

2. Игроки собирают мячи после того, как будут установлены городки.

Педагогическое значение игры. Игра способствует совершенствованию навыков в метаниях, развивает точность и ловкость движений, приучает к дисциплинированности, коллективным действиям.

«Быстрый лыжник»

Количество играющих: без ограничения.

Место: ровная площадка.

Подготовка. Отмечается линия старта и в 30 м от нее линия финиша. Играющие находятся на линии старта, стоя на одной лыже (без палок).

Описание игры. По команде руководителя играющие, отталкиваясь одной ногой, передвигаются на лыже к линии финиша. Побеждает игрок, первым пересекший линию финиша.

Правила. 1. Передвижение начинают только по сигналу.

2. Игрок, потерявший лыжу, должен прикрепить ее на том месте, где потерял.

Педагогическое значение игры. Она помогает совершенствовать умение сохранять равновесие при скольжении на одной лыже, способствует развитию быстроты и ловкости.

«За мячом противника»

(выиграть время дальним броском)

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющих распределяют на две команды с равным составом. Команды выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые номера бросают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко.

После этого мяч передают второму игроку, а прибежавшие уходят в конец колонны. По сигналу игру продолжает следующая пара. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. После броска нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику.

2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках.

Методические указания. Необходимо тщательно выбирать площадку, чтобы условия игры были абсолютно равными. Можно начислять дополнительные очки за технику выполнения.

Педагогическое значение игры. Она способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективность действий.

«Пятнашки с выручкой»

Количество играющих: 10—20 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Из числа играющих выбирают одного водящего, остальные свободно располагаются по площадке. Водящий поднимает руку и говорит: «Я — пятна».

Описание игры. По команде руководителя играющие разбегаются, а водящий пытается догнать и коснуться рукой одного из них. Тогда этот игрок становится водящим, поднимает руку, и игра продолжается.

Убегающего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут ему путь. В таком случае водящий должен преследовать уже игрока, пришедшего на выручку.

Другой способ выручки — подать руку. Убегающий просит кого-нибудь: «Дай руку», затем берет его за руку. В этом положении играющие могут находиться не более 3—4 сек.

Можно также начертить на площадке «дом», где водящий не имеет права ловить играющих. В качестве «дома» можно использовать какие-либо предметы или гимнастический инвентарь. Вскочив на него, убегающий спасается от преследования водящего.

Правила. 1. Водящий может ловить только после того, как поднимает руку и скажет: «Я — водящий».

2. Ловить сразу же того, кто только что был водящим, нельзя.

3. Выбравший за пределы площадки считается пойманным.

Методические указания. Для игры следует выбирать площадку, где имеется достаточно места для увертывания от водящего и передвигаться можно не опасаясь столкновения с играющими. Чтобы интерес ребят к игре не ослабевал, следует чаще менять водящих и вводить новые варианты.

Педагогическое значение игры. Игра исключительно ценна и в то же время широкодоступна. В ней совершенствуются навыки в беге в усложненных условиях (с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки). Это помогает воспитанию ловкости, быстроты, смелости, взаимовыручки.

«Охотники и утки»

Количество играющих: 20—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В центре чертят возможно больший круг. Играющих делят на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч (волейбольный или баскетбольный). «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде руководителя «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Те увертываются, перебегая внутри круга в более безопасное место. «Утка» выходит из игры, как только в нее попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все «утки». После этого играющие меняются ролями. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени или в установленное время «выбьет» больше игроков другой команды.

Правила. 1. «Охотники» не имеют права заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается.

2. «Утки» не имеют права покидать круг; нарушивший это правило выбывает из игры.

3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы, и не отскочил от пола или от другого партнера.

4. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры до смены команд.

Методические указания. Необходимо добиваться коллективности действий играющих, используя больше передач мяча между партне-

рами. В отдельных случаях бывает целесообразно принять участие в игре самому руководителю.

Педагогическое значение игры. Ее используют для обучения передачам мяча в нападении, закрепления навыков ловли мяча и способов передачи. Она помогает совершенствовать быстроту ориентировки, быстроту реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм, умение правильно выбирать место в нападении и защите. Все эти качества и умения в равной степени важны и необходимы для любой командной игры, в которой играющие ведут борьбу за мяч.

«Волк во рву»

Количество играющих: 20—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В центре площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 60—80 см друг от друга. На противоположных сторонах зала отмечают линиями два «дома». Выбирают одного-двух водящих — это «волки», которые занимают место во «рву». Остальные играющие — «козы» — располагаются за линией одного из «домов».

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

Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу.

2. Нельзя наступать на «ров».

3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва».

4. Задержавшиеся перед «рвом» должны по команде руководителя обязательно перепрыгнуть его, иначе они считаются пойманными.

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

Варианты:

1. Прыжки через «ров» с места (толчком одной и двумя ногами).

2. Запятнанные продолжают играть после того, как руководитель подсчитает очки.

Педагогическое значение игры. Она способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

«День и ночь»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В середине площадки намечают две параллельные линии. Играющих делят на две команды, которые располагаются вдоль линии напротив друг друга. Сзади них, в 2—3 м от стены, чертят линии «домов».

Одна команда — «день», другая — «ночь».

Описание игры. Руководитель выкликает одну из команд. Названная команда ловит игроков другой команды, которые, повернувшись,

убегают в свой «дом». После подсчета запятнанных игроков команды возвращаются на свои места, и игра повторяется. Выигрывает команда, имеющая большее количество пойманных игроков.

Правила. 1. Начинать бег можно только по команде.

2. Ловить убегающих можно только до черты «дома».

3. Нельзя убежать от преследующих, изменяя направление бега.

Методические указания. Вызов команды должен быть для нее неожиданным. К судейству рекомендуется привлекать помощников.

Варианты:

1. Использование различных исходных положений для играющих.

2. Выполнение различных заданий-упражнений.

Педагогическое значение игры. В процессе этой игры совершенствуется быстрота реакции на слуховые сигналы.

«Караси и щука»

Количество играющих: 30—40 человек.

Место: площадка, зал.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки проводят две линии — это «дом карасей». Водящий — «щука» — встает в середине площадки, остальные играющие — «караси» — располагаются в одном из «домов».

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

Правила. 1. Перебегать разрешается только по команде.

2. «Караси» обязаны пробежать 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 можно использовать двух водящих. Участников следует побуждать к активным, решительным действиям.

Педагогическое значение игры. Она содействует воспитанию быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективизма.

«Класс, смирно!»

Количество играющих: 30—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Построение играющих в одну шеренгу.

Описание игры. Руководитель подает различные команды, которые нужно выполнять, если перед ней будет сказано слово «класс». Ошибающиеся делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Правила. 1. Игрок, не выполнивший команду с предварительным обращением, делает шаг вперед.

2. Шаг вперед делает и тот, кто выполнит команду без предварительного слова.

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

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

«Пустое место»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место и инвентарь: площадка, лыжи, свисток.

Подготовка. Играющие образуют круг, располагаясь в колонну по одному. Водящий со свистком встает за кругом.

Описание игры. По сигналу играющие начинают движение на лыжах по кругу; водящий передвигается в 2—3 м от круга. Затем, дав свисток, по которому все останавливаются, водящий палкой касается лыж одного из играющих. После этого водящий разворачивается в обратном направлении и, передвигаясь любым лыжным ходом, старается первым занять освободившееся место. Вместе с ним, но в первоначальном направлении движения всего круга бежит запятанный игрок. Игрок, не успевший вернуться на место, становится водящим.

Правила. 1. Бегущие по кругу игроки уступают водящему лыжню, ближайшую к кругу.

2. Ни один игрок не имеет права двигаться через круг.

3. Если водящий нарушил правила, игру начинают сначала; если же правила нарушает запятанный, то он становится водящим.

Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной. Предварительно следует проложить две лыжни. Расстояние между играющими — 3 м. Способ передвижения следует определить предварительно. Играющие должны правильно выполнять его.

Педагогическое значение игры. Она содействует овладению навыками техники бега на лыжах, воспитывает быстроту реакции, ориентировку, выносливость.

Игры для учащихся 4—8-х классов

«Борьба в квадратах»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. В середине зала чертят три квадрата, один размером 10×10 м, два других — 5×5 м. Играющие встают в первый квадрат.

Описание игры. По сигналу играющие начинают борьбу: каждый стремится остаться в первом квадрате. Оказавшийся за линиями переходит в следующий квадрат. Через определенное время по сигналу руководителя борьбу прекращают. Выбывшие переходят в следующий квадрат и там готовятся к продолжению борьбы. Выигрывают те, кто сумеет остаться в первом квадрате.

Правила. 1. Борьбу разрешается вести с захватом соперника только за руки и туловище.

2. Нельзя нападать на игрока сзади.

3. Выбывшим считается тот, кто двумя ногами окажется за ограничивающими линиями.

Методические указания. Игра рекомендуется только для мальчиков. Время борьбы нужно строго дозировать — не более минуты, после чего следует перерыв на объяснения и переходы. В каждом квадрате должен быть свой судья. Необходимо следить, чтобы борьба велась честно, не было нападений сзади и вдвоем на одного.

Вариант: игра проводится с поочередным вызовом в квадрат одной-двух пар; за победу в паре команда получает очко.

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

«Пятнашки маршем»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: площадка, зал.

Подготовка. Играющих делят на две команды и располагают за своей линией старта в конце площадки.

Описание игры. По команде руководителя одна из команд проходит в шеренге через всю площадку, к линии старта соперника. Не доходя до нее 3—5 м, по неожиданному сигналу руководителя марширующая команда поворачивается и убегает за свою линию. Игроки другой команды ловят убегающих. Запятнанные остаются на том месте, где их запятнали. Догонявшей команде за каждого пойманного начисляется одно очко. После подсчета очков играющие меняются ролями, и игра продолжается.

Правила. 1. Нельзя останавливаться до команды.

2. Нельзя переходить через линию до сигнала.

3. Ловить убегающих можно только до линии старта.

4. Игрок, выбежавший за пределы площадки, считается пойманным.

Методические указания. Необходимо, чтобы играющие четко маршировали (под счет) и соблюдали равнение. Если поле для игры узкое, то ребят можно расположить в две шеренги.

Педагогическое значение игры. Она способствует совершенствованию навыков в беге с изменением направления, развивает быстроту реакции и ориентировки, воспитывает такие качества, как смелость и решительность.

Игра может проводиться на лыжах и в воде.

«Борьба за вымпел»

Количество играющих: класс, пионерский отряд.

Место: редкий лес, заросший кустарником.

Подготовка. Класс разбивают на две равные команды. Каждая имеет свои знаки отличия. Площадка для игры делится примерно на

две равные половины. Обе команды на своих участках устанавливают по вымпелу, чтобы он был виден на расстоянии 20—30 м. В каждой команде играющие делятся на разведчиков и охраняющих.

Описание игры. Игра начинается по общему сигналу. Разведчики, действуя в одиночку, стремятся проникнуть на половину соперника, захватить вымпел и перенести его на свою территорию. Охраняющие действуют в парах. Их задача — обнаружить разведчиков соперника и сомкнуть вокруг него руки, после чего тот выходит из игры. Побеждает команда, первой захватившая вымпел или сумевшая поймать больше разведчиков.

Правила. 1. Разведчики не имеют права вырываться, разрывать руки охраняющих.

2. Пойманный разведчик выбывает из игры и занимает место «в плену» — рядом с руководителем игры.

Методические указания. Местность для игры лучше выбирать с естественным рубежом, разделяющим территорию пополам. Причем лес не должен быть слишком густым. У руководителя игры должны быть компетентные помощники, которые помогают ему в спорных моментах.

Педагогическое значение игры. Она способствует приобретению навыков маскировки, скрытного передвижения на местности, совершенствует наблюдательность, развивает смелость, решительность, коллективизм. Используют ее при подготовке к участию в игре «Зарница».

«Невод» («Рыбаки и рыбки»)

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: неглубокий водоем.

Подготовка. Играющих делят на две группы — «рыбаков» и «рыбок». «Рыбаки» берутся за руки и входят в воду, образуя «невод». «Рыбки» свободно перемещаются в водоеме.

Описание игры. По сигналу руководителя «рыбаки» стараются поймать как можно больше «рыбок», для чего стараются окружить их цепью и сомкнуть ее. Пока круг не сомкнулся, «рыбки» могут проскальзывать через сеть под водой. По истечении условленного времени играющие меняются ролями. Игра повторяется и продолжается столько же времени, сколько и в первый раз. Выигрывают те, кто сумеет поймать больше «рыбок».

Правила. 1. «Рыбкам» не разрешается переплывать под руками.

2. Пойманной считается «рыбка», оказавшаяся в сомкнутом «неводе».

Методические указания. Для игры нужно выбирать место с пологим и чистым дном. Если она проводится на широкой реке, то на определенном расстоянии от берега нужно расставить поплавки, заходить за которые играющим запрещается.

Педагогическое значение игры. Она способствует совершенствованию навыков в плавании и нырянии, развивает ориентировку, смелость и сообразительность.

«Пятнашки в воде»

Количество играющих: 15—20 человек.

Место: неглубокий водоем.

Подготовка. Из числа играющих выбирают водящего. Остальные игроки располагаются в отведенной части водоема, ограниченной поплавками или другими заметными ориентирами.

Описание игры. По установленному сигналу все начинают свободно плавать или ходить по дну. Водящий пытается догнать кого-нибудь из играющих и запятнать его. Но если преследуемый игрок успеет погрузиться в воду, то ловить его нельзя и нужно переключаться на других играющих. Запятнанный начинает водить, а ловивший включается в игру вместе со всеми.

Правила. 1. Игрок, покинувший пределы ограниченной части водоема, считается водящим.

2. Водящий должен, не дожидаясь, пока нырнувший снова покажется на поверхности, сразу переключаться на преследование другого игрока.

Методические указания. Необходимо следить, чтобы играющие не стремились во что бы то ни стало уйти от водящего под водой или переждать его длительным пребыванием в воде. Играющих, которые будут находиться под водой более 3 сек., после предупреждения нужно исключить из игры и отправить на берег.

«Бег за флажками»

Количество играющих: 30—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Играющих распределяют на две равные по силам команды, каждая из которых располагается на противоположных сторонах площадки за линиями старта. Назначают капитанов. По середине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 2—3 м одна от другой. В этой зоне в шахматном порядке раскладывают флажки.

Описание игры. По сигналу одного из капитанов игроки обеих команд быстро бегут к центру площадки и стараются собрать возможно больше флажков. Затем они возвращаются на свои места, строятся в шеренги и передают собранные флажки капитанам. За каждый флажок засчитывается одно очко. После этого флажки снова раскладывают, и игра повторяется. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. Каждый игрок может собрать любое количество флажков.

2. Отнимать флажки запрещается. За это нарушение с команды снимается очко.

3. Нельзя забегать за флажком внутрь средней зоны.

Методические указания. Необходимо как можно больше сокращать паузу между перебежками, приучая играющих быстро строиться, поднимать флажки над головой для подсчета и снова раскладывать их. На большой площадке расстояние от линии старта до центра

может быть 30—40 м, тогда пробежки можно повторять до трех раз. Стартовые положения могут быть различными.

Педагогическое значение игры. Она способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность, коллективизм.

«В четыре стойки»

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: площадка.

Подготовка. Две равные по числу участников команды по жребию располагаются одна «в городе» (за линией старта), другая «в поле». В середине площадки расставляют четыре стойки высотой 1,5—2 м и на расстоянии 8—10 м одна от другой. Команде «города» дается лапта и маленький мяч.

Описание игры. Начинают ее ударом мяча в поле, выполненным игроком по подобранным им же мячу. После удара этот игрок устремляется в поле и старается, поочередно коснувшись каждой из стоек, вернуться в «город». Полевые игроки ловят пробитый мяч и броском пытаются попасть в перебегающего игрока. Если им удастся сделать это, то команды меняются ролями. Если же перебежавший игрок сумеет вернуться, то он приносит своей команде очко. В случае опасности он может остановиться у одной из стоек, где пятнать его нельзя. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать большее количество очков.

Правила. 1. Перебегать от стойки к стойке можно лишь в тот момент, когда мяч находится в поле. После передачи его очередному игроку из команды, расположенной в «городе», все перебежки прекращаются.

2. Игроков, касающихся рукой стойки, нельзя пятнать.

3. Сильные броски и броски в голову не засчитываются, а допустившего это нарушение игрока исключают из игры.

4. Играющие в поле могут передавать мяч друг другу.

Методические указания. Для игры нужно подготовить специальную битку и не очень крепкий резиновый мяч. Игра лучше проходит на площадке и в смешанных командах.

Педагогическое значение игры. Она способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, ловле и метании мяча, развивает быстроту реакции, ориентировку, смелость и коллективность действий играющих.

«Мяч капитану»

Количество играющих: 10—20 человек.

Место: площадка, зал.

Подготовка. В противоположных углах поля двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы для капитанов. Играющих делят на две команды. Каждая выбирает своего капитана. Капитаны встают в эти секторы.

Описание игры. Начинают ее с подбрасывания мяча в центре поля между двумя игроками из разных команд. Овладевшая мячом команда

старается с помощью передач приблизиться к сектору своего капитана и передать ему мяч. В это время другая команда пытается помешать этому, завладеть мячом и передать его своему капитану. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию секторов.

2. Мяч считается правильно переданным, если капитан поймал его не выходя из сектора и с лёта (а не после отскока от стены или играющих).

3. Нельзя бегать с мячом. Разрешается сделать только два шага.

4. Не разрешается также вести мяч.

5. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда.

6. Если защитник для перехвата мяча, направленного капитану, входит в сектор, то мяч засчитывается нападавшей команде.

7. В борьбе за мяч не разрешается захватывать и толкать соперника. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок: с расстояния 6—7 м бросает мяч капитану, которого охраняет только один защитник.

Методические указания. Игру следует проводить после предварительного разучивания с занимающимися приемов ловли и передачи мяча (волейбольного или баскетбольного). Необходимо подготовить отличительные повязки. В ходе игры следует чаще обращать внимание играющих на ошибки и объяснять их.

Педагогическое значение игры. Она способствует приобретению навыков владения мячом, воспитывает быстроту ориентировки, коллективизм, настойчивость и решительность действий.

«Нападают пятерки»

Количество играющих: 15 человек.

Место: баскетбольная площадка.

Подготовка. Играющих распределяют на три равные по силам пятерки. Одна из команд получает баскетбольный мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у щитов.

Описание игры. По сигналу пятерка, владеющая мячом, начинает атаку на кольцо, защищаемое одной из двух команд. Если им удастся забросить мяч в кольцо, то они повторяют атаку, но уже на кольцо, защищаемое другой командой. И так продолжается до тех пор, пока одна из защищающихся команд не перехватит мяч или нападающие сами его не потеряют. Тогда в атаку на другое кольцо переходит эта команда, а нападавшая занимает место в обороне под щитом. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать большее количество очков.

Правила. В этой игре действуют правила, принятые в баскетболе.

Методические указания. Необходимо заранее оговорить определенные технические и тактические приемы игры и требовать от играющих неукоснительного их применения.

Педагогическое значение. Игру используют для закрепления и совершенствования навыков игры в баскетбол. Но по этому же принципу можно организовать и игру гандбольных команд.

Встречная эстафета с преодолением препятствий

Количество играющих: 20—30 человек.

Место: зал.

Подготовка. В 3—4 м от стены в противоположных сторонах зала чертят две параллельные линии. В середине устанавливают перевернутую гимнастическую скамейку, в 5—6 м от линий ставят гимнастический конь и козел.

Играющих делят на две команды, которые, в свою очередь, разделяются на две половины. Одна часть команды располагается на одной половине зала, другая — напротив нее.

Описание игры. По сигналу направляющие колонн, расположенных на одной из сторон, начинают бег к противоположной колонне. По пути они перепрыгивают через козла, подлезают под конем и пробегают по тонкой жерди гимнастической скамейки. Затем они касаются очередного игрока на линии старта, который повторяет весь их путь, а сами встают 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. Нарушения способа преодоления препятствий штрафуются очками.

Методические указания. Распределяя играющих по командам, необходимо учитывать их силы. К судейству должны быть привлечены помощники, которым поручают вести счет штрафных очков. Можно заранее определить сумму очков для победителя, из которой в дальнейшем вычитать штрафные очки.

Педагогическое значение игры. Она позволяет совершенствовать навыки преодоления различных препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом.

«Бой петухов»

Количество играющих: 20—40 человек.

Место: зал, площадка.

Подготовка. Распределяют ребят по парам в соответствии с их возможностями. В каждой паре играющие встают друг против друга, одна нога согнута, руки за спину.

Описание игры. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За каждую такую попытку насчитывается одно очко. Выигрывает набравший большее количество очков.

Правила. 1. Нельзя толкать руками.

2. Нельзя менять ногу без команды.

Методические указания. Площадка для игры должна быть ровной, без ям и выбоин. Если игра проводится в зале, необходимо следить, чтобы не было скученности играющих, что может привести к травмам.

Педагогическое значение игры. Она способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции. Используют ее главным образом в вводной части урока.

«Перестрелка»

Количество играющих: 20—25 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка, один волейбольный мяч.

Подготовка. Играющих делят на две команды. Площадку разделяют линией на две половины. На противоположных сторонах площадки намечают две линии (в 2—3 м от стены зала).

Играющие располагаются внутри поля, каждая команда на своей стороне.

Описание игры. Одна из команд по жребию получает мяч. По сигналу ее игроки начинают пятнать мячом игроков, находящихся на противоположной стороне. Те стараются избежать попадания мячом, не выходя за пределы поля. Отскочивший от площадки или игрока мяч они ловят и, в свою очередь, начинают пятнать соперника. Запятнанный игрок выходит из игры. Выигрывает команда, сумевшая быстрее выбить соперников.

Правила. 1. Запятнанным считается игрок, в которого мяч попадет с лёта.

2. Нельзя переступать за линии площадки.

3. Ловить мяч разрешается, но если он 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 — это затруднит действия играющих. Способы бросков лучше определить заранее и добиваться, чтобы ребята применяли их. Нельзя разрешать бросать мяч сильно и в голову убегающих.

Варианты: 1. Запятнанные переходят в плен за линию на стороне соперника. Их можно выручить, перебросив им мяч.

2. Броски в игроков разрешаются только из двух-трех точек на средней линии. В этих точках мяч игрокам можно передавать.

Педагогическое значение игры. Здесь, как в любой командной игре, необходима высокая согласованность действий участников. Игра способствует закреплению и совершенствованию навыков в метании мяча, развитию быстроты ориентировки и реакции, воспитывает коллективизм и взаимопомощь.

Эстафета с элементами баскетбола

Количество играющих: 30—40 человек.

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

Подготовка. Играющих делят на несколько команд и располагают в колоннах на противоположных сторонах площадки. Каждая команда получает мяч.

Описание игры. По команде направляющие быстро ведут мяч к противоположному щиту и бросают в кольцо. Подобрыв мяч после отскока, они ведут его обратно и передают следующему участнику, а сами встают 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 передвижение с мячом назначается штрафное очко.

Методические указания. Эстафета может быть использована при изучении ведения мяча и бросков в кольцо. Бросающим можно давать несколько попыток забросить мяч в кольцо. За каждой командой должен наблюдать судья-счетчик очков.

Передачи и броски мяча должны выполняться обусловленными способами.

Педагогическое значение игры. Эстафета способствует закреплению навыков ловли, передачи, ведения мяча и бросков в кольцо. Она может быть использована в уроке и на занятиях секции баскетбола.

«Борьба за мяч»

Количество играющих: около 20 человек.

Место и инвентарь: зал, площадка, большой мяч.

Подготовка. Для игры используют разметку баскетбольного поля. Играющих делят на две команды. Выбирают капитанов. Каждая команда надевает майки или повязки одного цвета.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны команд разыгрывают мяч. Команда, овладевшая мячом, старается сохранить его у себя и сделать при этом возможно больше передач. Другая команда, наоборот, прилагает усилия, чтобы отобрать мяч и не дать возможности сделать много передач. Овладев мячом, эта команда, в свою очередь, старается сохранить мяч у себя. Игра продолжается определенное время или до указанного количества очков. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. Нельзя бегать с мячом (делать больше трех шагов) и заступать за линии площадки.

2. Нельзя задерживать игроков руками, толкать их и т. д.

3. Перехваченный мяч вводят в игру из-за линий.

4. Нельзя передавать мяч одним и тем же игрокам 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. Судить игру должны помощники, а руководитель следит за счетом и временем игры. Организуя действия играющих, важно обратить их внима-

ние на правильную игру в защите, основанную на держании определенного игрока.

Педагогическое значение игры. Она является подготовительной к баскетболу и гандболу. Играющие усваивают технические и тактические элементы этих спортивных игр.

Глава III

БАСКЕТБОЛ

СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ

Название игры произошло от английских слов «баскет» — корзина и «бол» — мяч. Баскетбол очень популярен во многих странах мира. Сущность игры состоит в том, что две команды по пять человек стремятся, преодолевая сопротивление соперника и передавая мяч руками, как можно чаще забросить его в цель — корзину за определенное правилами время. Выигрывает та команда, у которой к концу игры окажется больше очков, засчитываемых за каждое попадание мяча в корзину.

Игры, подобные баскетболу, были популярны у разных народов еще в глубокой древности. Однако официальной датой рождения баскетбола принято считать 1891 г. Его автором является преподаватель физического воспитания Дж. Нейсмит.

Вначале эта игра проводилась между двумя командами по девять человек футбольным мячом, который забрасывали руками в корзину для фруктов, прикрепленную к балкону. Постепенно правила изменялись, игра быстро распространилась и стала культивироваться во многих странах. В 1932 г. представители стран, где баскетбол был популярен, собрались в Женеве и создали Международную любительскую федерацию баскетбола (ФИБА). С 1935 г. начали проводиться соревнования на первенство Европы среди мужчин, а с 1938 г. — среди женщин. Первенства мира среди мужчин начали проводить с 1950-го, а среди женщин — с 1953 г.

В наши дни в баскетбол играют на всех континентах. Среди мужских команд сильнейшими являются баскетболисты Советского Союза, США, Югославии, Кубы, Бразилии, Италии. Лидером женского баскетбола в течение многих лет остается команда СССР. Острую конкуренцию нашей команде составляют спортсменки Чехословакии, Японии, Кубы, США и ряда других стран. Сейчас баскетбол стал одним из самых популярных видов спорта. К 1975 г. ФИБА объединила более 100 млн. человек из 140 стран мира.

В нашей стране появление баскетбола относится к 1906 г. Первые команды были созданы в обществе «Маяк» в Петербурге В. Васильевым. Но в царской России широкого распространения игра не получила. Подлинное развитие баскетбола началось после Великой Октябрьской социалистической революции. Уже в 1920 г. баскетбол вводится

как самостоятельный предмет в физкультурных учебных заведениях, включается в программы физкультурных праздников, используется как средство физической подготовки в системе Всевобуча.

В 1922 г. в Москве были разработаны правила игры. Баскетбол распространяется не только в Российской Федерации, но и в Средней Азии, на Украине, в Закавказье.

Первые крупные соревнования по баскетболу в нашей стране были проведены на Всесоюзном физкультурном празднике в 1923 г. в Москве, их принято считать первым первенством страны.

С этого времени игра в баскетбол стала быстро развиваться, начинает оформляться советская школа баскетбола. К 1939 г. стало ясно, что для дальнейшего развития техники и тактики игры необходимо радикально изменить правила игры. Кроме того, правила игры в нашей стране существенно отличались от международных.

Новые правила были введены с января 1939 г. Первым крупным соревнованием по новым правилам был матч восьми городов в 1941 г. (Ленинград), в котором кроме мужских команд Москвы, Ленинграда, Тбилиси, Баку, Одессы приняли участие сборные команды Тарту, Риги, Каунаса, имевшие большой опыт международных встреч. Этот матч имел большое значение для дальнейшего развития баскетбола. Он показал, что за период с 1917 по 1941 г. советские баскетболисты создали свою школу игры, отличающуюся быстротой атак и активной игрой к защите. Однако стало ясно, что нужно еще много работать, чтобы полностью реализовать возможности, связанные с введением новых правил.

Разразилась Великая Отечественная война. Крупных соревнований по баскетболу не проводилось до 1944 г. В 1944 г. было проведено одиннадцатое первенство страны (Тбилиси).

Наиболее бурный рост мастерства советских баскетболистов отмечался с 1946 г. В 1947 г. баскетболисты Советского Союза вступили в Международную федерацию баскетбола и приняли участие в V первенстве Европы (мужская сборная), которое с успехом выиграли. В дальнейшем наши баскетболисты и баскетболистки стали принимать участие во всех международных соревнованиях: первенствах Европы и мира, олимпийских играх (с 1952 г.) и других состязаниях.

В большинстве случаев советские баскетболисты занимали первые места. На олимпийских играх 1952, 1956, 1960, 1964 гг. мужская сборная СССР была второй, а в 1968 г. — третьей. На XX Олимпийских играх 1972 г. в Мюнхене сборная команда СССР в финале победила сборную команду США и заняла первое место. Гегемония американцев в баскетболе была нарушена. О высоком мастерстве наших баскетболистов говорят результаты выступлений последних лет: в 1974 г. сборная мужская команда СССР выиграла первенство мира, в 1975 г. — межконтинентальный Кубок. Высокое мастерство показала и сборная женская команда, выигравшая в двенадцатый раз первенство Европы и в пятый раз занявшая первое место на первенстве мира 1975 г.

На XXI Олимпийских играх в Монреале (1976 г.) баскетболистки СССР впервые завоевали титул олимпийских чемпионов.

ТЕХНИКА ИГРЫ

В баскетболе применяют разнообразные приемы, которые классифицируют по разделам и группам на основании сходных признаков (рис. 10).

Различают технику игры в нападении и в защите. Каждый из этих разделов состоит из различных приемов, которые, в свою очередь, разделяются на способы, выполняемые в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке).

Техника отдельных способов передач, бросков, ведения мяча и т. д. меняется с развитием игры. В настоящее время эти изменения идут по пути увеличения скорости и точности выполнения приемов.

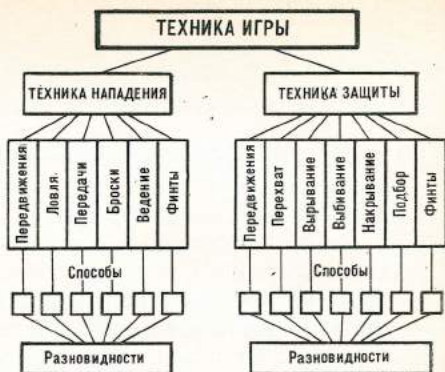


Рис. 10. Классификация техники игры

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, повороты

Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Прежде чем раскрывать способы выполнения передвижения, остановок и поворотов, необходимо остановиться на исходном положении баскетболиста (**стойке**), из которого он начинает действовать.

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

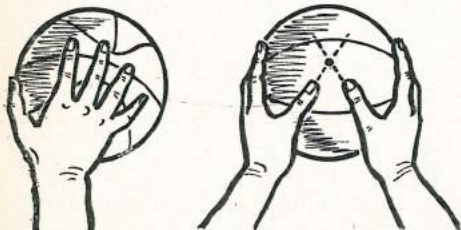


Рис. 11. Способы держания мяча



Рис. 12. Держание мяча при передачах, бросках двумя руками

Большое значение в технике выполнения различных приемов с мячом имеет его правильное держание. На рис. 11 показано положение пальцев на мяче при бросках (передачах) одной и двумя руками. При бросках не касаются мяча всей площадью ладони, а удерживают его кончиками пальцев (рис. 12), что позволяет лучше управлять им и добиваться большей точности попадания.

Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега по площадке баскетболист ставит ногу на всю стопу или использует перекал с пятки на носок, значительно сгибая обе ноги. При ускорениях бег выполняют коротким шагом, ставя ногу на носок.

Прыжки выполняют толчком двумя и одной ногой. Прыжки двумя ногами могут осуществляться с места и после передвижения, толчком одной ногой — в движении. Для выполнения прыжков в движении баскетболист последний шаг делает более широким, стопорящим, а затем резко выносит согнутую в колене маховую ногу вверх. При прыжке толчком двумя ногами игрок подставляет маховую ногу к опорной и отталкивается ими одновременно. Ноги перед толчком в обоих случаях согнуты, прыжок выполняют вместе с махом руками. Важным моментом является быстрота и сила отталкивания. Прыжки в длину используют реже.

Остановки выполняют с использованием прыжка или двух шагов. В первом случае перед остановкой игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, отклоняет туловище назад и приземляется на обе или сначала на одну ногу. При остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает

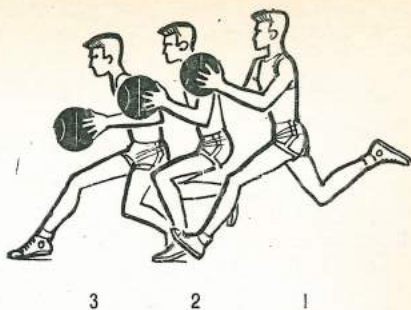


Рис. 13.
Остановка двумя шагами



Рис. 14.
Поворот назади стоящей ногой



Рис. 15.
Поворот на впереди стоящей ногой

ноги, тяжесть тела старается перенести назад (рис. 13). Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

Повороты выполняют с мячом и без мяча, в опорном и безопорном положении. Наибольший интерес представляют повороты с мячом, которые, согласно правилам игры, можно выполнять на двух ногах или стоя на одной ноге, отталкиваясь другой. Подобные повороты позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля соперника, изменить направление атаки или обыграть защитника с последующей атакой корзины. Повороты выполняют вперед и назад из различных исходных положений по отношению к сопернику, на впереди и сзади стоящей ноге. Если игрок поймал мяч в движении и остановился двумя шагами, то повороты можно выполнять только на стоящей сзади ноге.

Чаще всего используют следующие повороты:

поворот вперед и назад на стоящей сзади ноге на 180° (рис. 14), поворот вперед и назад на стоящей впереди ноге на 180° (рис. 15).

Ловля мяча

Выполняют ее одной и двумя руками, на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже) и в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке), без сопротивления и с сопротивлением соперника. Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке и сразу после отскока. Наиболее надежна ловля мяча двумя руками.

Ловля мяча, летящего на средней высоте, встречается чаще других. Техника ловли состоит в том, что игрок выставляет слегка согнутые, расслабленные, с раскрытыми в виде «воронки» кистями руки навстречу летящему мячу и в момент соприкосновения пальцев обхватывает его с двух сторон и, сгибая руки, подтягивает к туловищу, занимая исходное положение для последующих действий.

Ловля мяча, летящего высоко, выполняется поднятыми вверх руками. Техника этого приема зависит от высоты и крутизны траектории полета мяча. Если он летит с крутой траекторией или падает сверху вниз (после отскока от щита), то руки вытягивают вверх, кисти раскрывают в направлении летящего мяча. Если мяч летит по более прямой траектории, то руки поднимают вверх-вперед или вперед-в сторону с раскрытой кистью, обращенной ладонью вперед. В любом случае, как только мяч коснется пальцев, руки для амортизации отводят назад, захватывая ими мяч и опуская вниз. Наиболее сложна ловля мяча в прыжке. Ее приходится применять в борьбе после неудачного броска в корзину. В таких случаях нужно опередить соперника, высоко выпрыгнуть вверх, несколько согнувшись в пояснице, крепко захватить мяч двумя руками и защитить его телом от соперника.

Ловля мяча, летящего низко, встречается реже. Чтобы поймать низко летящий мяч, игроку нужно наклониться, согнуть ноги, руки с раскрытыми кистями 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 полуотскока, т. е. сразу после отскока от площадки. Для ловли такого мяча игрок, рассчитав место приземления, быстро наклоняется вперед и двумя руками захватывает его с внешних сторон, затем выпрямляется и подтягивает мяч к груди.

Наиболее сложной является **ловля мяча одной рукой**. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Общие положения техники ловли одной рукой остаются теми же, что и при ловле двумя руками. Различают ловлю мяча одной рукой без поддержки и с поддержкой другой рукой (после соприкосновения с мячом одной рукой другая подхватывает его снизу). При ловле одной рукой особое значение приобретает плавное амортизирующее движение ловащей руки.

Передача мяча

Способы передач мяча в баскетболе различные. Их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой.

Выполняют их без отскока и с отскоком мяча от площадки, на месте, в движении, в прыжке игроку, двигающемуся сбоку, сзади, впереди, с низкой и высокой траекторией полета. Здесь очень важна точность и своевременность передач. Решающее значение в технике передач имеет быстрота и активная работа кистей рук.

Передачи мяча двумя руками выполняют от груди, сверху и снизу.

Передача двумя руками от груди (рис. 16) является основным способом взаимодействий с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для выполнения этой передачи игрок, приняв стойку, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные — вверх-вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз-назад.

Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение в лучезапястных суставах и несколько опускаются вниз. Затем руки резко выпрямляют, толкая мяч от груди в направлении цели. Заканчивается бросок активным движением пальцев и кистей вперед и разгибанием ног.

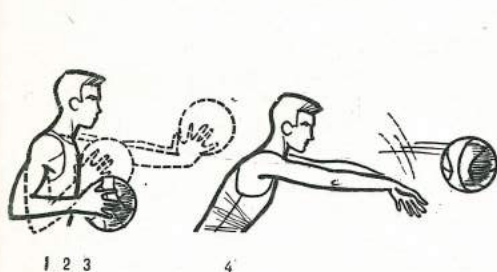


Рис. 16.
Передача двумя руками от груди



Рис. 17.
Передача двумя руками
сверху

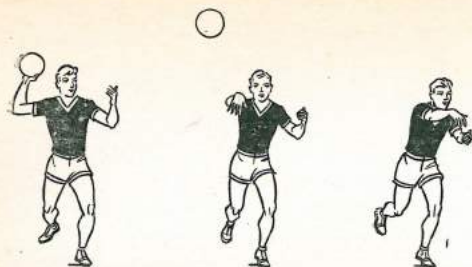


Рис. 18.
Передача одной рукой от плеча

Передача двумя руками сверху (рис. 17) используется, когда соперник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч над головой, руки слегка согнуты. Для выполнения передачи он делает небольшой замах назад, а затем быстрым движением рук вперед, сопровождающимся захлестывающим движением кистей, направляет мяч партнеру.

Передача двумя руками снизу применяется, когда соперник подошел близко и не дает сделать передачу сверху или когда у нападающего нет времени для выполнения другого способа.

В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Для замаха он отводит руки с мячом назад, к бедру находящейся сзади ноги. Затем маховым движением рук вперед с шагом стоящей сзади ноги посылает мяч в нужном направлении, выполняя активное движение кистями, когда руки доходят до уровня пояса. Таким способом мяч передают на короткое расстояние и непосредственно из рук в руки партнера.

Передача мяча одной рукой от плеча позволяет направить мяч партнеру быстро и на любое расстояние. Для выполнения ее игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на правую руку (при передаче справа) к правому плечу, одновременно поворачивая в ту же сторону туловище и сгибающая ноги. Затем опускает левую руку и, выпрямляя правую, захлестывающим движением кисти направляет мяч к цели. Ноги при этом разгибаются, туловище поворачивается, помогая выполнению передачи. Если мяч нужно передать на дальнее расстояние, то руку с мячом при замахе отводят над плечом дальше назад, а стоящую сзади ногу резким толчком выносят вперед (рис. 18).

Передача мяча одной рукой сверху «крюком» применяется, когда соперник подошел близко и поднял руки. Для выполнения ее правой рукой игрок, повернувшись левым боком к сопернику, опускает руки с мячом вниз-вправо, сгибает ноги, переводит мяч на правую руку, которая, описывая круг, продолжает движение вниз, в сторону, вверх. Когда рука с мячом достигает вертикального положения, игрок кистью направляет мяч партнеру, перенося тяжесть тела на левую ногу активным движением правой ногой.

Передача одной рукой снизу выполняется аналогично передаче двумя руками, только при замахе мяч переключают на бросающую руку — ее отводят назад, а затем резким движением выносят вперед. Высота траектории полета мяча зависит от момента выпуска: чем раньше мяч будет выпущен, тем ниже траектория его полета. Эту передачу выполняют на близкое расстояние под руками соперника (рис. 19).

Передача одной рукой сбоку имеет много общего с передачей мяча снизу. Для выполнения ее игрок делает замах, отводя руку с мячом в сторону-назад, одновременно поворачивая туловище, а затем обратным движением руки выпускает его, направляя кистью. Эту передачу выполняют для обыгрывания близко подошедшего защитника справа или слева от него.



Рис. 19.
Передача одной рукой снизу

Кроме перечисленных способов при активных действиях защитников в ходе игры используют различные скрытые передачи мяча: одной рукой за спиной, одной рукой снизу назад, под рукой, назад над плечом и пр.

Броски в корзину

Усилия нападающей команды направлены на создание условий одному из игроков для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры.

В современном баскетболе команда на протяжении игры бросает мяч в корзину соперника 50—100 раз.

Броски выполняют с коротких (до 3 м), средних (3—6 м) и дальних (свыше 6 м) дистанций. Если игрок располагается напротив корзины или недалеко от лицевой линии, то целесообразно бросать мяч непосредственно в корзину. Если он находится под углом 15—45° к щиту, лучше бросать мяч с отскоком от щита.

Броски в корзину выполняют одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают бросок от груди, сверху и снизу (в движении), одной рукой — от плеча, сверху («крюком») и снизу. В последнее время все чаще встречаются броски сверху вниз. Все броски можно реализовать с места, в движении, в прыжке, с поворотом, стоя спиной к корзине и в прыжке с поворотом в воздухе. Для более устойчивого направления в полете мячу придают вращение. Большое значение для точности попадания имеет правильное держание мяча, стабильное движение рук (руки) при выпуске мяча в наивысшей точке и активная работа кисти в заключительной фазе броска (рис. 20), завершающаяся ее полным сгибанием (пронацией) и расслаблением.

Бросок одной рукой от плеча в современном баскетболе чаще всего применяют при атаке корзины с близких дистанций. Как правило, выполняют его в движении после ловли мяча с передачи партнера или после ведения. Поймав мяч в момент шага правой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на выполняющую бросок руку. Затем следует энергичный толчок левой ногой вверх, руку с мячом выпрямляют и мяч направляют в корзину. Маховая нога, согнутая в колене, в момент толчкового

движения свободно опускается вниз, игрок приземляется на толчковую ногу (рис. 21).

При атаке с дальних дистанций бросок выполняют в опорном положении. Перед броском согнутые ноги ставят параллельно или одну ногу выставляют вперед (правую — при броске правой рукой), мяч выносят к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающую руку опускают. Затем ноги разгибают, руку с мячом выпрямляют вверх и активным движением кисти мяч направляют в корзину.

Бросок одной рукой в прыжке является основным способом атаки корзины со средних и дальних дистанций. Выполняют его с места и в движении. При выполнении этого броска с места (рис. 22, 23) игрок из исходного положения (кадр 1) — ноги согнуты и поставлены на ширину плеч, мяч в обеих руках на уровне груди, взгляд обращен к цели — разгибает ноги, выпрямляет туловище и одновременно поднимает мяч вверх, перекладывая его на правую (при броске справа) и поддерживая левой рукой до положения мяча над плечом (кадры 2—4). На этом заканчивается замах, и начинается бросковое движение. Продолжая выпрямляться, игрок отталкивается и прыгает вверх, полностью перенося мяч на правую руку (кадр 5), быстро разгибает ее в направлении вверх и немного вперед, левой рукой отпускает мяч. Когда игрок достигает наивысшей точки взлета, он активно действует кистью, которая до этого находилась в положении максимального тыльного сгибания, — выпускает мяч в направлении цели (кадр 6). При этом мяч сходит с кончиков указательного и безымянного пальцев в тот момент, когда кисть распрямляется.



Рис. 20.
Конечное положение кисти при броске мяча в корзину

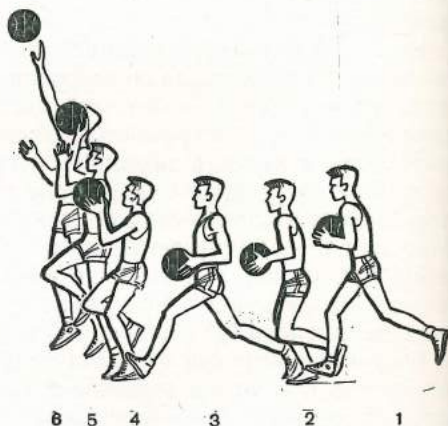


Рис. 21.
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении

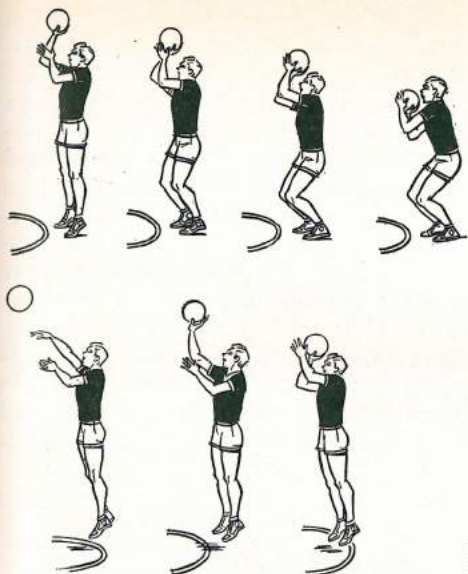


Рис. 22.
Бросок мяча одной рукой в прыжке



Рис. 23.
Бросок мяча одной рукой в прыжке (схема)

полнения броска, постоянства угловых величин между плечом и предплечьем, плечом и туловищем, правильного сочетания выноса мяча вверх с последующим энергичным отталкиванием от опоры.

При выполнении броска одной рукой в прыжке после ведения или ловли мяча в движении игрок, поймав мяч двумя руками и сделав стопорящий шаг одной ногой, приставляет другую ногу, занимая исходное положение для броска. Затем он выполняет замах и собственно бросковое движение аналогично броску с места.

Очень важно осуществлять бросок быстро, выпускать мяч в наивысшей точке, как можно меньше вынося руку с мячом вперед и активно работая кистью. Против высокого защитника такой бросок эффективен при сильном отклонении туловища назад — это затрудняет блокирование мяча.

Бросок одной рукой «крюком» труден по выполнению, но весьма эффективен против активного противодействия соперника. Мяч, брошенный таким способом, трудно перехватить, так как выпускают его в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника. Центровые игроки делают бросок «крюком» с поворотом из исходного положения спиной к щиту. Различают два варианта броска:

1. Располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на выполняющую бросок руку, которая продолжает движение в сторону-вверх. Одновременно с замахом правую ногу (при броске справа), согнутую в колене, выносят вперед-вверх, левой отталкиваются вверх. Когда прямая рука окажется над головой, игрок выпускает мяч.

После этого кисть сгибают вперед, руку опускают — игрок приземляется на обе ноги (кадр 7).

Точность броска зависит от

многих факторов: времени вы-

носа мяча вперед и активно работая кистью.

Против высокого защитника такой бросок эффективен при сильном отклонении туловища назад — это затрудняет блокирование мяча.

Бросок одной рукой «крюком» труден по выполнению, но весьма эффективен против активного противодействия соперника.

Мяч, брошенный таким способом, трудно перехватить, так как выпускают его в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника.

Центровые игроки делают бросок «крюком» с поворотом из исходного положения спиной к щиту. Различают два варианта броска:

1. Располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на выполняющую бросок руку, которая продолжает движение в сторону-вверх.

Одновременно с замахом правую ногу (при броске справа), согнутую в колене, выносят вперед-вверх, левой отталкиваются вверх.

Когда прямая рука окажется над головой, игрок выпускает мяч.



Рис. 24.
Бросок мяча
в корзину
одной рукой
снизу

2. То же, но прежде, чем выпустить мяч, игрок поворачивает туловище в сторону цели, а замах выполняет прямой рукой вниз, назад, вверх.

Бросок одной рукой снизу используют на близких дистанциях в движении против защитника, блокирующего мяч сверху. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх-вперед и в момент достижения «мертвой точки» выпускает мяч с руки, которая кратчайшим путем двигается снизу вверх (рис. 24). Приземление происходит, как правило, на маховую ногу. Этот бросок можно выполнять с затяжным прыжком с согнутыми ногами.

Бросок двумя руками снизу чаще всего делают в движении при стремительных проходах под щит. Техника его выполнения не отличается от техники броска одной рукой снизу, только при выпуске мяча активно работают кисти, вращающие мяч на себя.

Бросок двумя руками сверху используют довольно часто. При этом мяч поднимают над головой обеими руками, руки согнуты в локтевых суставах, кисти открыты вверх и обхватывают мяч так, что большие пальцы направлены друг к другу, а остальные — вверх. Бросок начинают с разгибания согнутых ног; руки выпрямляют. В конце движения в работу включаются кисти и пальцы. Большие и указательные пальцы придают мячу обратное вращение; после выпуска мяча ладони открыты и развернуты наружу.

Бросок двумя руками от груди широко не используют. Выполняют его аналогично соответствующей передаче с некоторыми отличиями в направлении рук после замаха — их разгибают вверх-вперед (рис. 25).

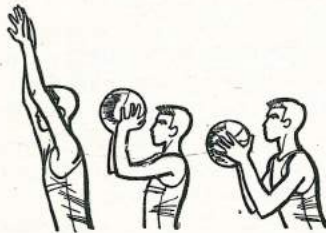


Рис. 25.
Бросок мяча в корзину двумя
руками от груди



Рис. 26.
Бросок мяча в
корзину двумя
руками сверху
вниз



Рис. 27.
Ведение мяча

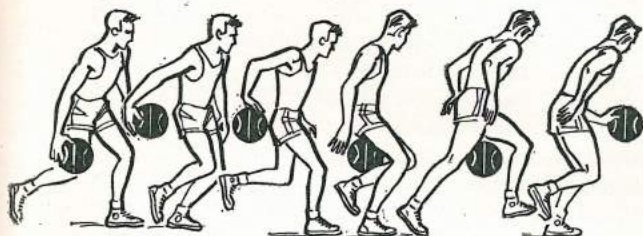


Рис. 28.
Ведение мяча с переводом за спину

Броски сверху вниз делают одной и двумя руками в высоком прыжке. Когда руки (рука) с мячом находятся выше корзины, игрок активным движением кистей направляет его вниз (рис. 26).

Добивание мяча выполняют одной и двумя руками в прыжке после того, как мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Выпрыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть слегка согнутой в локте руки и пальцами толкает его в направлении корзины.

Броски сверху вниз и добивание мяча очень важны при активной борьбе с соперником под щитом.

Ведение мяча

Под ведением мяча понимают передвижение игрока с последовательными толчками мяча в пол одной рукой. Различают два способа ведения мяча — высокое и низкое.

При высоком ведении (рука встречает мяч на уровне пояса) игрок в обычном 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, чтобы не дать ему подняться выше пояса, и снова направляет в пол (рис. 27).

При низком ведении ноги сгибают больше, мяч частыми толчками кистью направляют в пол и встречают не выше колена.

Высокое и низкое ведение более эффективно, если его выполняют без зрительного контроля, с изменением направления и скорости. Для обводки соперника используют ведение с переводом мяча за спиной (рис. 28), с изменением скорости и направления, с переводом под ногой, с поворотом и т. д. Для изменений направления передвижения при ведении мяча кисть руки накладывают на боковую (противоположную новому направлению движения) поверхность мяча, одновременно с этим наклоняют в сторону поворота туловище, а мяч

переводят с одной руки на другую. При обводке соперника мяч «укрывают» туловищем, а ведение осуществляют дальней от соперника рукой.

Финты

Финт — это сложный игровой прием. Применяя различные движения в определенном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единоборстве. Выполнение финтов — большое искусство, основанное на быстроте действий, умении мгновенно переключаться с одного движения на другое и чувстве равновесия.

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

Финты выполняют комплексными движениями руками, ногами, туловищем и головой, на месте и в движении, без мяча и с мячом.

Финты без мяча применяют, чтобы освободиться от плотной опеки защитника. Для этого нападающий использует неожиданное изменение скорости передвижения, мнимый уход в одну сторону с резким ускорением в противоположном направлении, неожиданные остановки после быстрого бега, повороты и т. п.

Финты с мячом более разнообразны. Их осуществляют для беспрепятственного выполнения передач, бросков в корзину и ведения мяча. Например, ложная передача 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, ведение мяча.

Ложный бросок состоит в том, что в первой части действия нападающий движением рук, головы и мимикой показывает, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимает руки, чтобы накрыть мяч, нападающий под руками соперника переходит на ведение (рис. 29).

Этот финт может быть выполнен и в прыжке: показав бросок в прыжке, нападающий в воздухе передает мяч партнеру или, показав бросок в прыжке одной рукой, бросает мяч другой рукой и т. д.

Ложное ведение. Нападающий делает выпад вперед-в сторону, показывая, что он собирается обойти защитника. Как только тот сделает шаг в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, сделав скрестный шаг ею, переходит на ведение с другой стороны защитника (рис. 30). После первого ложного движения может последо-



Рис. 29.
Финт — ложный бросок с проходом



Рис. 30.
Финт — ложный проход влево с обводкой вправо



Рис. 31.
Двойной финт с проходом

вать шаг и уход в том же направлении, передача мяча или бросок в корзину.

Двойной финт состоит из двух повторений одноподобных движений. На рис. 31 игрок выполняет финт, демонстрируя обводку справа и повторно проходя в том же направлении.

Наиболее сложными являются финты в движении, которые выполняют в сочетании с ведением с изменением направления, ложными движениями туловищем, сменой рук и т. п.

Заслоны

Этот технический прием также используют, чтобы освободиться от опеки защитников. Задача его — преградить путь защитнику.

Различают подвижные и статические заслоны. В первом случае нападающие — заслоняющий и освобождающийся — находятся в движении, во втором — заслоняющий игрок неподвижен.

Подвижный заслон выполняют следующим образом. Игрок, стремящийся освободиться, делает рывок в направлении двигающегося впереди и несколько навстречу партнеру. Поравнявшись с ним, он резко изменяет направление движения, поворачивается влоборота и сзади, почти соприкасаясь, обходит другого нападающего. Двигающийся вместе с ним защитник наталкивается на этого игрока и упускает своего подопечного.

Статический заслон выполняют двумя способами. При первом заслоняющий, заняв устойчивое положение с расставленными шире обычного ногами, остается неподвижным, в то время как его партнер проходит вплотную мимо него. Не имея возможности пройти за своим игроком, защитник отстает.

Во втором случае заслоняющий игрок сам приближается к защитнику и встает сбоку-сзади от него на расстоянии не ближе 90 см. Ступни ног он ставит так, чтобы ноги защитника были как раз посередине, образуя как бы вершину треугольника. Игрок принимает низкую стойку, туловище несколько наклонено вперед, обе руки согнуты в локтях и выставлены чуть вперед (чтобы предотвратить сильное столкновение).

В момент приближения заслоняющего его партнер выполняет какое-либо ложное движение, чтобы отвлечь внимание защитника и не дать ему своевременно заметить приближение заслоняющего. Затем, дождавшись, когда партнер займет нужную позицию, освобождающийся делает широкий скрестный шаг в направлении заслона, ставя ногу вплотную за ногами заслоняющего, после чего рывком уходит от опекуна. Если тот попытается обойти заслоняющего, то нападающий использует поворот плечом назад (к защитнику) на ноге, расположенной ближе к направлению его ухода.

Техника игры в защите

Потеряв мяч, игроки переходят к защите своей корзины, стараясь отобрать мяч у соперника и не дать ему свободно выполнить бросок в корзину. Для этого каждый игрок использует стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание, накрывание мяча и финты.

Стойка защитника зависит от расположения и действий опекаемого соперника. Если нападающий находится далеко от корзины, то защитник принимает стойку — расставляет ноги параллельно на ширину шага и сгибает их. Руки полусогнуты и разведены в стороны, вес тела на передней части стопы. Стойку с выставленной вперед ногой используют вблизи щита против игрока с мячом, который еще не использовал ведение. При этом защитник сгибает ноги и вытягивает руку, одноименную с выставленной вперед ногой, вверх, а другой прикрывает возможный проход игрока с мячом (рис. 32).

Защитник должен находиться в состоянии «подвижного равновесия», внимательно наблюдать за действиями своего подопечного и быть готовым быстро приблизиться к нему или, наоборот, прыжком отступить и преградить путь к кольцу.

Передвижение в защите имеет свою специфику. Кроме тех способов, которые используют в нападении, защитнику очень часто приходится прибегать к передвижению приставными шагами (в стороны, вперед и назад). Первый шаг выполняют ногой, ближайшей к направлению движения, затем быстро приставляют другую ногу. Передвижение осуществляют на согнутых ногах на передней части стопы. Большой ошибкой считается использование скрестного шага. При переходе в защиту часто применяют бег спиной вперед, выполняют его на носках. Передвижения в защите часто сочетаются с ускорениями, остановками и поворотами.



Рис. 32.
Стойка с выставленной вперед ногой

Перехват применяют, чтобы овладеть мячом при передачах. Внимательно наблюдая за игрой, защитник определяет возможное направление и момент передачи, быстро выскакивает перед опекаемым игроком и ловит мяч.

Вырывание мяча из рук соперника осуществляют таким образом: глубоко захватывают его двумя руками и резким движением берут на себя. Движение рук 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 таким способом эффективно, когда нападающий, поймав мяч в прыжке, приземляется на площадку. Более сложно выбивание (отбор) мяча у игрока, выполняющего ведение. Для этого защитник, двигаясь с одинаковой скоростью с нападающим, подходит к нему сбоку и, выбрав момент, когда мяч отскакивает от пола, ближайшей к сопернику рукой выбивает мяч.

Накрывание мяча применяют при выполнении нападающим броска в корзину. Оно производится спереди и сзади (рис. 33). Для этого защитник прыгает вверх и накладывает кисть на мяч в тот момент, когда нападающий готов выпустить его из рук. Важно сделать пры-

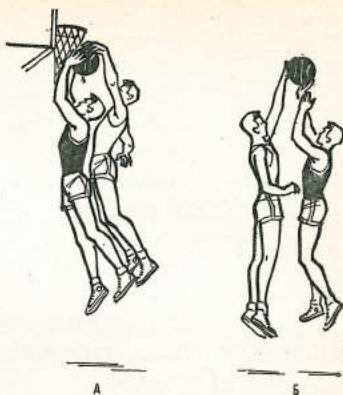


Рис. 33. Накрывание мяча при бросках в корзину

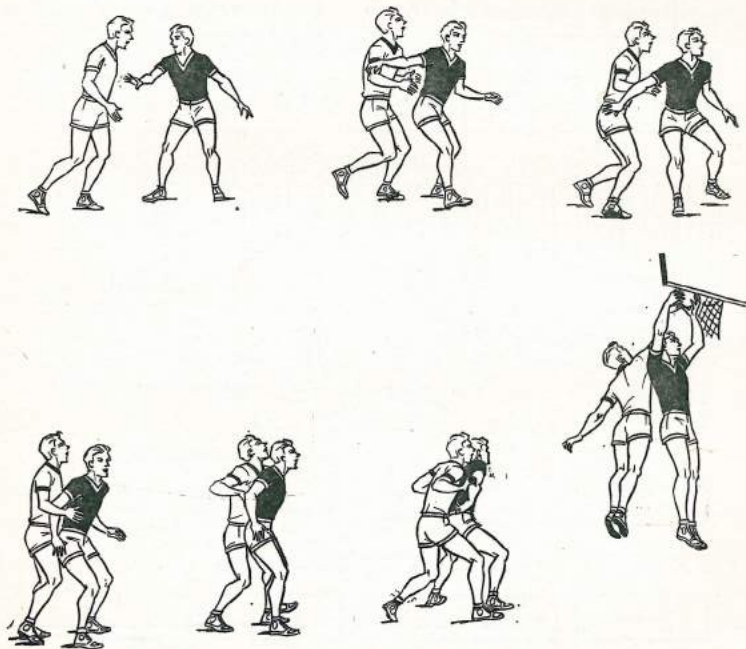


Рис. 34. Блокирование нападающего и ловля мяча, отскочившего от щита

жок с некоторым опережением и избегать движения рукой вперед-вниз.

Финты применяют, чтобы заставить нападающего выполнить желаемое для защитника действие и отобрать мяч. Например, располагаясь перед нападающим, подготавливающимся к броску, защитник имитирует выход на него, но затем несколько задерживается, ожидая возможного прохода нападающего.

Важным приемом игры в защите является **ловля мяча, отскокivшего от щита** (рис. 34). Прежде чем поймать его, защитник должен выполнить поворот и встать на пути продвижения нападающего, затем определить направление отскока и, прыгнув, поймать мяч. Овладение мячом — это только первая часть действия защитника в данной обстановке. Не менее существенно удержать мяч и передать его своему партнеру.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика баскетбола отличается большим разнообразием средств и способов ведения игры. Это объясняется высокими темпами развития баскетбола.

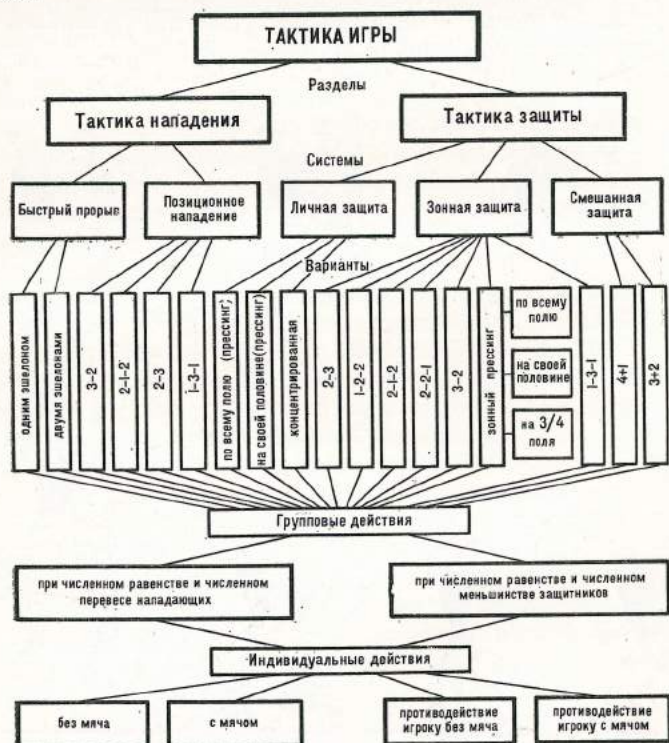


Рис. 35.
Классификация тактики игры

Деятельность баскетболистов на площадке носит ярко выраженный коллективный характер. Согласование действий играющих организуется и заранее планируется. Различают индивидуальные, групповые и командные тактические формы ведения игры.

Тактику в баскетболе подразделяют на два самостоятельных раздела: тактику нападения и тактику защиты. По своему назначению эти разделы взаимно противоположны. Их постоянное противоборство — источник развития тактики и всей игры в целом.

Ни одному из этих разделов не может быть отдано предпочтение; исход игры в равной мере зависит от качества действий в нападении и в защите.

Основу любого сложного тактического приема составляют индивидуальные действия игроков, которые во многом определяют успех задуманного тактического хода. Правильно согласованные индивидуальные действия перерастают во взаимодействия нескольких игроков, которые, в свою очередь, составляют элементы целой системы игры.

Классификация тактики баскетбола (рис. 35) содержит элементы тактики и их взаимоподчиненность. Тактика нападения и защиты складывается из тактических систем, которые распадаются на ряд вариантов и основываются на групповых и индивидуальных действиях.

Тактика игры в нападении

В нападении играющие решают различные задачи, которые подчиняются основной — созданию численного перевеса над защищающимися и реализации его броском в корзину. Для этого используют индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные тактические действия

Каждый игрок, действуя в нападении, должен быть предельно активен. Пассивность, ограниченное участие отдельных игроков значительно затрудняют нападение, позволяя сопернику подтянуть к опасному нападающему сразу нескольких игроков. Действия нападающего всегда должны быть быстрыми и обдуманными. Для этого нужно быть внимательным и уметь видеть всю обстановку на площадке. Важно также в совершенстве владеть всем арсеналом технических приемов и уметь правильно пользоваться ими в сложных условиях единоборства с противником.

Эффективность атакующих действий зависит прежде всего от выбора места, умения нападающего в нужный момент оказаться в самой подходящей для развития атаки точке.

В нападении играющие действуют как с мячом, так и без мяча. Выбор места в таких случаях имеет свои особенности, вызванные различными задачами, которые решает нападающий в этих ситуациях. Действуя без мяча, он стремится освободиться от опеки, чтобы выйти под щит или на другую удобную позицию, получить мяч и отвлечь на себя защитников или облегчить действия игрока с мячом. Правиль-

но выбрав место, игрок без мяча может помешать продвижению защитников и таким образом помочь освободить своих партнеров.

Действуя с мячом, нападающий прежде всего стремится занять позицию, из которой легко можно было бы забросить мяч в корзину или привлечь к себе внимание защитников, а затем передать мяч освободившемуся партнеру.

Место выбирают с помощью различных перемещений. Для решения тактических задач нападающий в зависимости от конкретной ситуации и своих возможностей использует те или иные технические приемы.

Чтобы действия каждого игрока были максимально эффективны, заранее распределяют игровые функции. Команды баскетболистов формируются из игроков передней линии — нападающих и игроков задней линии — защитников. Число их не постоянно и зависит от индивидуальных возможностей игроков, избранной системы ведения игры и конкретных условий соревнований. Однако независимо от этого в каждой команде всегда выделяют игроков трех игровых позиций: центровых и крайних нападающих и защитников.

Игроки передней линии — центровые и крайние нападающие — прежде всего должны иметь определенные ростовые данные. Самые рослые игроки — это **центровые**. Их рост в сильнейших командах колеблется в пределах 200—220 см. Только обладая таким ростом, они могут успешно выполнять свои обязанности. Главные из них — борьба за мяч под щитом и атака кольца соперника из зоны наибольшей результативности — с расстояния 2—5 м. Поэтому центровые должны хорошо уметь: овладевать отскакивающим от щита мячом; освобождаться от опеки и получать мяч вблизи от кольца; индивидуально обыгрывать соперника и завершать атаку различными бросками с ближней и средней дистанции; взаимодействовать с партнерами, помогать освобождать их и передавать им мяч для броска из удобного положения.

Крайние нападающие также действуют на подступах к щиту, поэтому должны быть рослыми, прыгучими спортсменами. Их рост колеблется в пределах 185—205 см. Главная обязанность крайних нападающих — завершение атаки команды бросками с различной дистанции и борьба за мяч под щитом. Чтобы успешно справиться со своими обязанностями, они должны уметь: освобождаться от опеки соперника и получать мяч в удобной для броска позиции, индивидуально обыгрывать защитника и завершать атаку бросками с различного расстояния, взаимодействовать с партнерами и помогать освобождать их, овладевать отскакивающим от щита мячом.

Игроки второй линии — **защитники** — действуют обычно за пределами области штрафного броска. Поэтому к ним не предъявляют особых требований в отношении роста. Но зато они должны обладать исключительной ловкостью, быстротой, сообразительностью и способностью руководить действиями остальных партнеров. Главная их обязанность — организация согласованных действий команды. В командах высокого класса один из защитников полностью сосредоточивается на организации взаимодействий. Это так называемый диспетчер, разыгрывающий игрок. Второй выполняет обязанности атакую-

шего и часто завершает атаки бросками с дальней дистанции или после прохода в область штрафного броска. Для защитников важно: владеть бросками с 5—7 м, в совершенстве владеть мячом и уметь самостоятельно обыграть соперника, уметь правильно выбрать наиболее целесообразные приемы коллективного взаимодействия и в совершенстве владеть передачами мяча, уметь сохранять равновесие в расстановке игроков на площадке и правильно организовывать переход команды от нападения к защите и от защиты к нападению.

Однако в ходе игры целесообразно прибегать к взаимозаменяемости игроков, что делает игру более динамичной и разнообразной. Это предполагает довольно широкую универсальность во владении игровыми навыками, способность игроков достаточно эффективно действовать на различных местах в команде.

Групповые тактические действия

Способы групповых взаимодействий разнообразны. Они отличаются прежде всего количеством участвующих в них игроков.

Каждой тактической системе присущи свои ведущие приемы. Но все они независимо от сложности представляют собой в различных формах и сочетаниях основного элемента коллективной тактики — взаимодействия двух игроков. Два нападающих стремятся обыграть двух защитников, чтобы создать численный перевес. Инициативу освобождения от защитника чаще берет на себя игрок с мячом — он пользуется передачей мяча партнеру, выходя после этого на свободное место. Как только нападающий сумеет рывком опередить своего защитника, ему сразу же возвращают мяч. Уход от защитника облегчается тем, что в исходном положении нападающий расположен лицом, а защитник спиной к кольцу. Такой прием называют двойной передачей (или «отдай и выходи»; рис. 36).

Это взаимодействие может осуществляться с любым ближайшим партнером. Освобождаться от опеки защитника легче. Если передача мяча выполняется вперед, нападающий может стартовать быстрее защитника, и, что очень важно, упрощается обратная передача мяча.

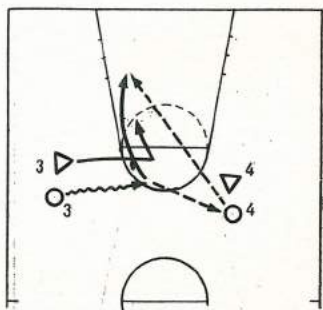
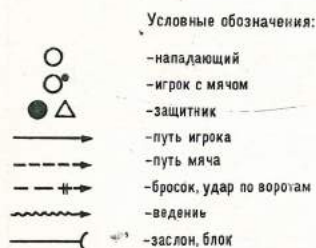


Рис. 36.
Двойная передача

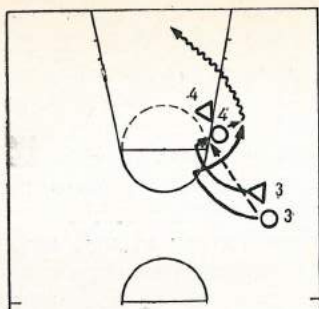


Рис. 37.
Заслон «наведением»

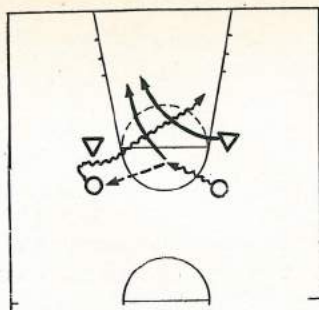


Рис. 38.
Внутренний заслон

Если мяч передается партнеру, расположенному рядом, то освобождение от защитника проводится рывком в направлении передачи или в противоположную от нее сторону, т. е. за спину защитника.

Свой выход игрок может рассчитать так, что защитнику трудно будет преследовать его; он натолкнется на владеющего мячом или любого другого игрока. Такой прием освобождения с помощью партнера используют широко и называют заслоном «наведением» (рис. 37).

Другая разновидность заслона выполняется для игрока с мячом. После передачи игрок, решивший поставить заслон, движется в направлении защитника, опекающего игрока с мячом. Приблизившись к нему на 1—2 м, он резко меняет направление и уходит к щиту. Игрок с мячом обходит его сзади, а защитник наталкивается на передавшего мяч игрока (рис. 38). Такой заслон называют внутренним, так как нападающий оказывается между двумя защитниками.

Нападающий может помешать защитнику и тогда, когда он располагается или движется между своим партнером и защитником (рис. 39). Игрок с мячом получает возможность сразу бросать в кольцо или пройти с мячом в более удобную позицию, используя столкновение защитников. Такой заслон называют внешним.

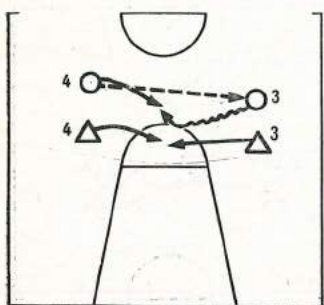


Рис. 39.
Внешний заслон

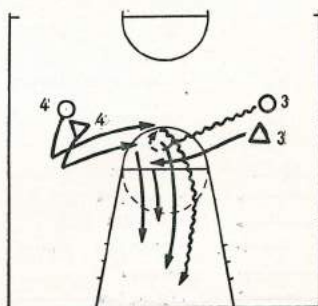


Рис. 40.
Заслон с сопровождением

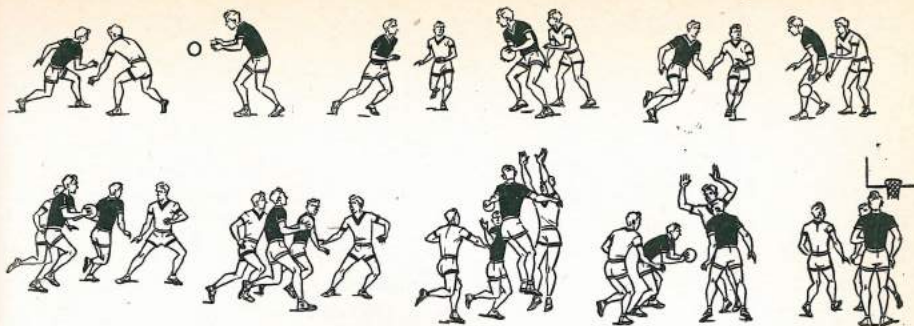


Рис. 41.
Использование нападающими переключения защитников при заслоне

Чтобы помешать смене игроков, освобождающийся игрок может начать движение одновременно с уходом партнера и параллельно. Такой заслон называют заслоном с сопровождением (рис. 40).

Использование заслона успешно в тех случаях, когда ставят его в опасной для кольца соперника зоне неожиданно и сопровождают выходом к кольцу заслоняющего игрока. Последнее особенно важно, так как позволяет воспользоваться замешательством соперника и его невыгодным положением по отношению к одному из нападающих, а также преимуществом в росте при переключении защитников разного роста (рис. 41).

При численном перевесе действия двух нападающих значительно упрощаются. Вначале мяч передают свободному игроку, который стремится завершить атаку сам или отвлечь на себя защитника, чтобы отдать мяч свободному партнеру. При этом нападающие обычно выходят к кольцу одновременно и параллельно друг другу. К смене мест при встречном передвижении почти не прибегают.

Разнообразнее и эффективнее взаимодействие трех нападающих, действующих против трех защитников. Наиболее распространенные

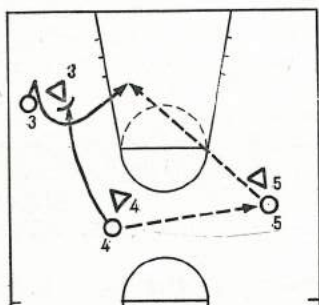


Рис. 42.
Взаимодействие трех нападающих — заслон игроку без мяча

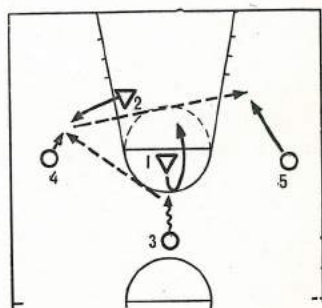


Рис. 43.
Взаимодействие трех нападающих при численном перевесе (3×2)

из них — это освобождение игрока без мяча с помощью скрестного перемещения или одиночного заслона (рис. 42), освобождение игрока с мячом с помощью повторного заслона.

Трое нападающих при численном перевесе преследуют ту же цель — создать одному игроку условия для беспрепятственной броска по кольцу. Оказавшись перед двумя защитниками (рис. 43), нападающие стремятся занять выгодные позиции, образовав у щита треугольник. Игрок с мячом двигается к корзине, вызывая на себя атаку защитников. Как только один из защитников выйдет к нему, мяч передается открытому партнеру. Этот игрок завершает атаку сам либо передает мяч свободному нападающему.

Взаимодействие большого числа игроков тесно связано с системой нападения.

Командные действия

Действия нападающей команды строятся на основе двух тактических систем ведения игры: быстрого прорыва и позиционного нападения. Эти системы непрерывно совершенствуются и имеют большое количество вариантов, обусловленных системой защиты соперника, составом команд и конкретными условиями проводимого соревнования.

Выбор способа ведения атаки определяется в первую очередь особенностями игры соперника. Избранный вариант должен максимально реализовать сильные стороны своей команды и слабости соперника.

Быстрый прорыв

Эта система нападения представляет собой самый естественный и эффективный способ ведения атаки. Суть ее состоит в том, что овладевшая мячом команда старается как можно быстрее перейти в атаку и опередить игроков соперника, возвращающихся к своему щиту. Численное преимущество здесь создается прежде всего быстротой перемещения нападающих и мяча. При этом овладевшая мячом команда на какой-то момент опережает соперника в организации своих действий. Это опережение и становится решающим фактором в быстром прорыве.

В современном баскетболе неуклонно сокращается время атаки, и чем выше мастерство команды, тем быстрее осуществляется атака. В состязаниях сильнейших команд в общем объеме проводимых в ходе игры атак большую часть занимает быстрый прорыв. Причем наиболее результативными оказываются атаки, в которых делается две-три передачи.

Быстрый прорыв — самая универсальная система нападения. Она может быть осуществлена против любой системы защиты и почти каждый раз, когда защищающаяся команда овладевает мячом.

Отличительные особенности быстрого прорыва — кратковременность атак (3—6 сек.), ограниченное количество передач (1—3), простота взаимодействий. Прорыв предполагает четкую организацию действий

игроков, рациональное распределение функций между ними и обязательное участие каждого игрока.

В этой системе нападения принято различать три последовательные фазы:

овладение мячом и переход в прорыв;

маневрирование в центре площадки;
завершение атаки.

Переход в прорыв возможен после подбора мяча, перехвата, при вбрасывании и розыгрыше спорного или начального броска.

Игрок, первым овладевший мячом, стремится сразу же передать его партнеру, вышедшему вперед. Если сделать этого нельзя, то прорыв он начинает сам — продвигается в передовую зону, ведя мяч. Все остальные игроки устремляются вперед, стараясь опередить своего ближайшего соперника.

Для прорыва обычно выбирается кратчайший путь к кольцу. Первая передача, которая имеет решающее значение, делается возможно быстрее. При этом важно послать мяч вперед, но так, чтобы соперник не мог перехватить его. Поэтому первую передачу не делают слишком длинной. Чаще всего ее направляют игроку, вышедшему к боковой линии.

Во второй фазе нападающие стараются занять площадку по всей ширине, чтобы затруднить действия защитников. Они перемещаются по трем продольным зонам площадки. При этом мяч от боковой линии 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 в случае промаха и подготовить переход от нападения к защите.

Проще всего осуществить нападение быстрым прорывом после перехвата мяча. В таких случаях прорыв обычно выполняют один-два игрока. Перехвативший мяч чаще всего сам устремляется к кольцу. Второй игрок поддерживает его, если возникает необходимость передать или подобрать мяч. Нападающие двигаются по центру параллельно друг другу (рис. 44). В завершающей фазе атаки оба они выходят к щиту. Если 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 малыми силами оправдывает себя при внезапном овладении мячом вблизи кольца соперника. В этом случае

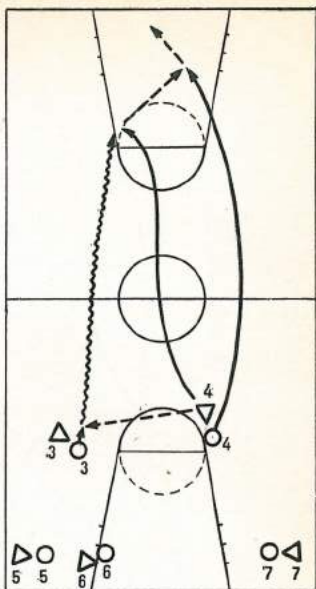


Рис. 44.
Быстрый прорыв с участием двух игроков

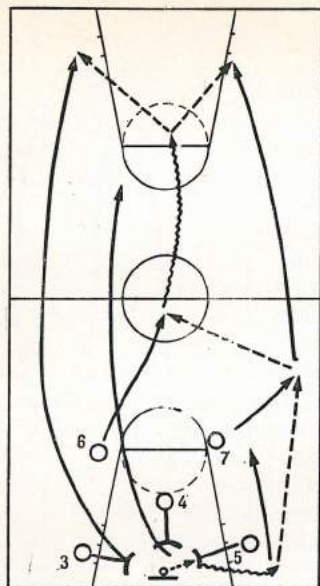


Рис. 45.
Быстрый прорыв с участием
трех игроков в первом эше-
лоне

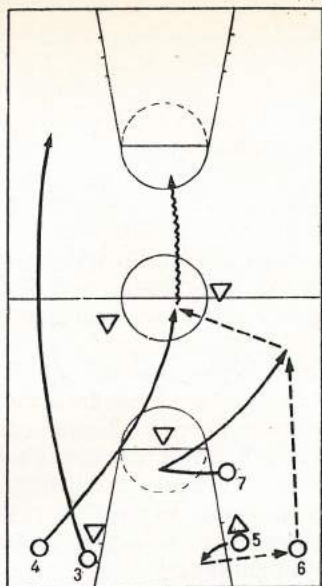


Рис. 46.
Быстрый прорыв после про-
бития штрафного броска

сопротивление атакующим могут оказать всего несколько игроков, и быстрый прорыв осуществляется одним эшелонам.

Если же соперник успевает вернуться и подготовиться к отражению контратаки, прорыв малыми силами становится неэффективным. В этом случае в атаке должны участвовать все игроки команды и осуществлять ее двумя эшелонами: в первом находятся три игрока, во втором — два. Нападающие растягиваются по всей ширине площадки, располагаясь двумя треугольниками (2—1—2). Впереди бегут два крайних, их поддерживает средний игрок, сзади — двое сопровождающих. Завершать атаку может и первый, и второй эшелон. При численном перевесе (3×2, 2×1) в момент приближения к щиту игроки первого эшелона сами заканчивают атаку. Если же назад успеют оттянуться три-четыре защитника, то прорыв завершают игроки второго эшелона броском со средней дистанции (рис. 45).

Быстрый прорыв при вбрасывании мяча после попадания в кольцо из-за лицевой линии часто достигает цели, так как защитники нередко возвращаются на свои позиции спиной к мячу. В этом случае прорыв может быть осуществлен длинной передачей вышедшему вперед игроку или же несколькими короткими передачами между двумя-тремя игроками.

Быстрый прорыв может быть организован и после неудачного штрафного броска (рис. 46).

Эффективность прорыва зависит от нескольких факторов: своевременности, участия в атаке всех пяти игроков, быстроты первой передачи, перемещения мяча и игроков к щиту соперника кратчайшим путем, использования всей ширины площадки, четкого знания каждым игроком его обязанностей в любой момент атаки, смелого применения бросков со средней дистанции и последующего добивания отскочившего от щита мяча.

К недостаткам быстрого прорыва следует отнести: уязвимость команды, теряющей мяч при прорыве, высокие требования к уровню физической подготовленности игроков (и прежде всего быстроты и скоростной выносливости), сложность, связанную с риском потерять мяч.

Позиционное нападение

Эта система нападения появилась в середине 30-х годов, когда был принят принцип «пять в нападении, пять в защите». Преодолеть сопротивление пяти защитников нападающим стало довольно трудно, поэтому и появились новые формы ведения атаки с участием всех игроков команды.

Отличительная особенность позиционного нападения — тщательная организация взаимодействий игроков. Главный признак этой системы, от которого произошло ее название, — это ведение атаки при определенной расстановке игроков, т. е. с заранее установленных для каждого позиций.

В позиционном нападении используется большое количество различных вариантов организации атаки, применяемых против всех систем защиты и пригодных для данного состава команд. Такая большая избирательность позиционного нападения делает его сильным оружием в руках опытных команд.

К числу положительных сторон позиционного нападения можно отнести возможность наиболее полно использовать индивидуальные качества игроков, и особенно сильнейших, сравнительно невысокие требования к их физической подготовленности, возможность широкого использования самых результативных комбинаций.

Но есть в этой системе и недостатки — это необходимость длительного сыгрывания команды, опасность потери самостоятельности в действиях игроков и появления схематизма в игре; произвольное стремление свести игру на сильнейших игроков команды, трудность использования против команд, владеющих различными системами защиты и умело меняющих их в ходе игры.

Позиционное нападение может проводиться в активной и пассивной форме. К активной можно отнести стремление каждого нападающего завершать атаку уже при первой возможности. При использовании пассивной формы команда ведет атаку наверняка, стараясь произвести бросок только с близкой дистанции.

Существенно отличается позиционное нападение против различных систем защиты. Различают нападение против личной, зонной и других видов защиты.

В позиционном нападении можно выделить три последовательные фазы атаки:

подготовительную — занятие исходной позиции и растягивание или сосредоточение защитников на определенном участке;

основную, в которой коллективными взаимодействиями создаются численный перевес или условия для единоборства;

завершающую, когда численный перевес реализуется и организуется борьба за овладение отскочившим от щита мячом.

В первой фазе нападающие переводят мяч на половину соперника и занимают исходные позиции. Применение определенной схемы расположения игроков совершенно обязательно — тем самым создается равновесие сил на всех участках или, наоборот, сосредоточение на главном направлении атаки. При этом обеспечивается страховка на случай контратаки.

Во второй фазе команда осуществляет запланированное взаимодействие, обеспечивающее освобождение одного из игроков или создание условий для единоборства одному из сильнейших нападающих. Эти попытки могут быть многократными и сопровождаются сменой мест между игроками.

В завершающей фазе выполняется бросок по кольцу, организуется борьба за отскочивший мяч под щитом и обеспечивается правильный переход к защите.

Существует два основных варианта позиционного нападения: с использованием центровых игроков и без них.

С небольшими изменениями эти варианты применяют против различных систем защиты.

Наиболее распространено нападение с использованием высокорослых центровых игроков. Это связано с особенностями содержания игры, где рост спортсменов имеет совершенно исключительное значение. Расположение таких игроков вблизи щита дает им большие преимущества. Центровые могут располагаться вблизи или сбоку от области штрафного броска либо на линии штрафного броска. В первом случае их функции ограничиваются непосредственным завершением атаки и борьбы за отскочивший мяч. Во взаимодействиях, направленных на освобождение партнеров, они участвуют редко. Но на линии штрафного броска эта задача является для них первоочередной.

Команда, использующая этот вариант нападения, может вести атаку одним или двумя центровыми игроками. При этом нападающие располагаются по всей ширине площадки или группируются на одной из ее сторон.

Когда центр располагается у щита при расстановке 3—2, 1—2—2, одна из главных задач нападающих — помочь ему получить мяч и обыграть защитника. С этой целью используют различные варианты группового взаимодействия.

Пример взаимодействия нападающих в атаке с одним центровым игроком показан на рис. 47, где нападающие приняли расстановку 3—2, центр — слева от щита, оба края — у боковых линий, двое нападающих переводят мяч в передовую зону.

Если атака ведется двумя центровыми при расстановке 2—3,

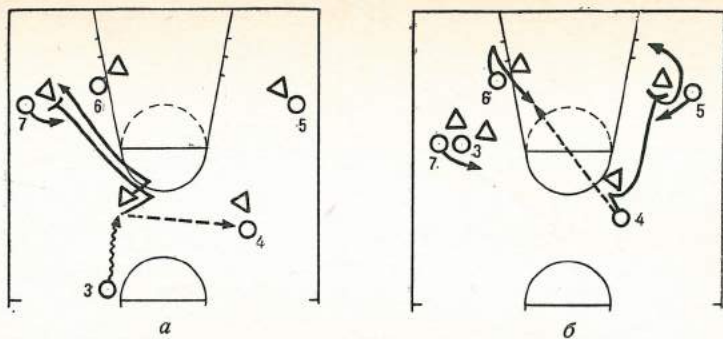


Рис. 47.
Взаимодействие нападающих при атаке с одним центровым

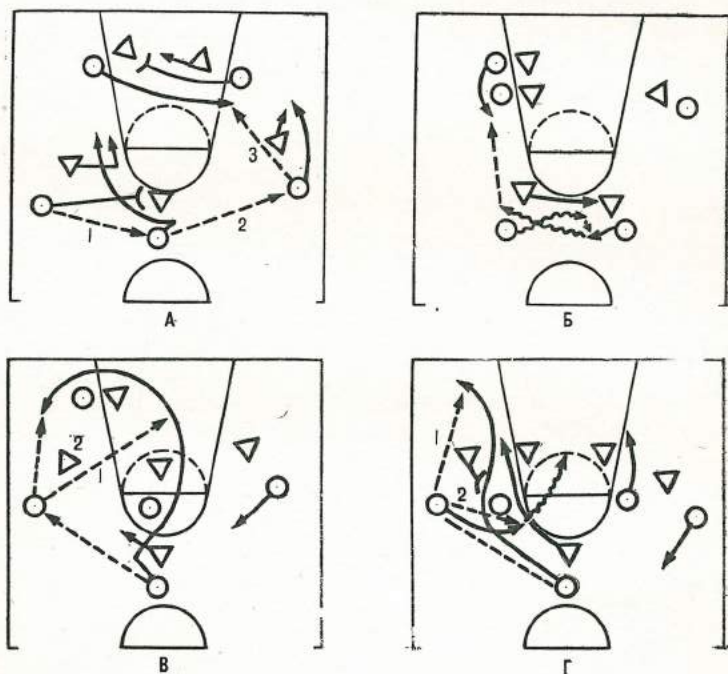


Рис. 48.
Взаимодействие нападающих при атаке с двумя центровыми

1—3—1 и 4—1, то они могут занимать позиции под щитом (по одну или обе стороны области штрафного броска), на линии штрафного броска либо один находится на линии штрафного броска, а другой — под щитом (рис. 48).

В некоторых случаях позиционное нападение проводится без центровых игроков, постоянно играющих в данной позиции. Это делается,

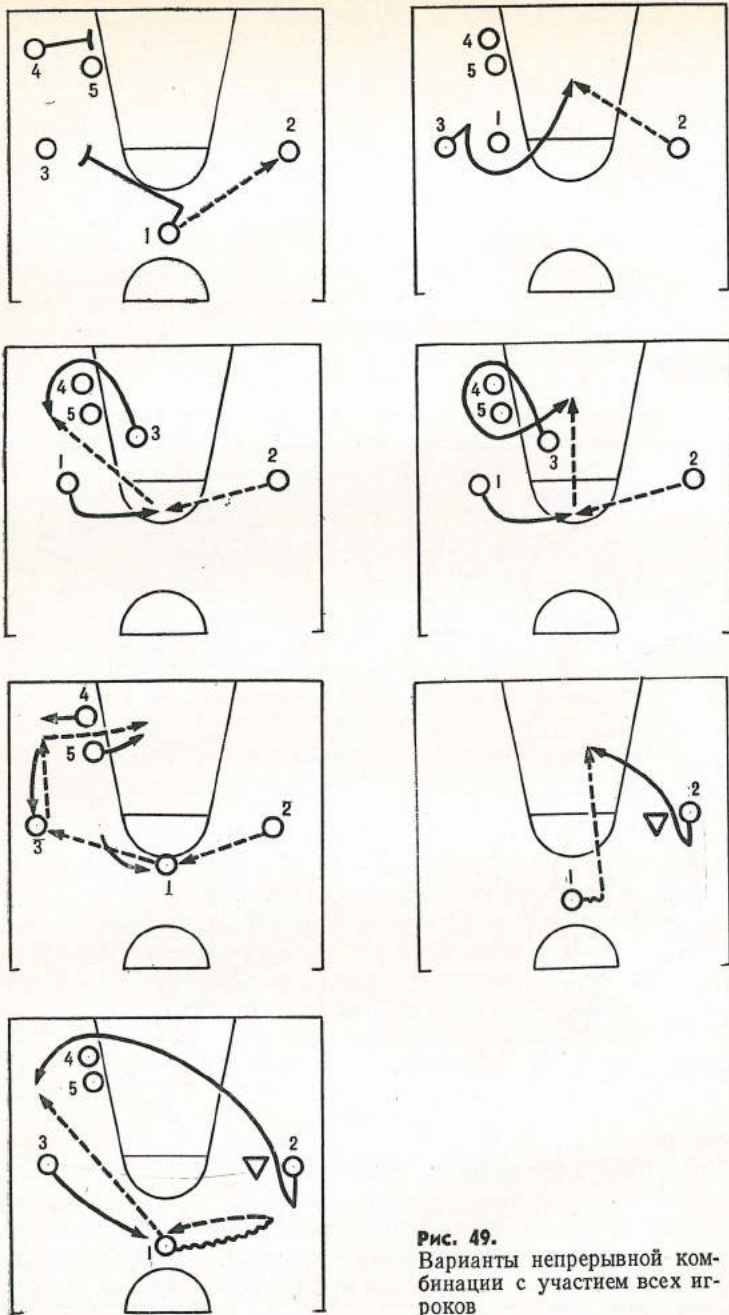


Рис. 49.
 Варианты непрерывной комбинации с участием всех игроков

когда необходимо лишить соперника преимущества в росте, увести от щита высоких игроков и целиком использовать свое преимущество в скорости и технической подготовке.

Атака без центровых игроков ведется из расстановки 2—3, 2—2—1. Игроки располагаются широко, чтобы освободить область под щитом. Сюда, обычно после заслона, врывается один из нападающих, которому передают мяч для завершающего броска.

Такой заслон чаще всего ставят на противоположной стороне от мяча. Для освобождения также используют взаимодействия, в которых участвует большее количество игроков.

Разученные комбинации с участием всех игроков команды в позиционном нападении занимают особое место. Такие комбинации наиболее эффективны, так как освободить игрока с мячом стремится вся команда.

Характерная черта взаимодействия с участием пятерых игроков — непрерывность выполнения. После первой попытки сразу же следует вторая, осуществляемая из той же расстановки, но уже на другом краю и другими игроками.

Родоначальником такого способа действий нападающих считается атака «восьмеркой», где все игроки передвигаются по площадке как бы по двум пересекающимся кругам. Это позволяет эффективно использовать простейшие приемы освобождения с помощью партнера.

Существуют также и более сложные варианты, в которых действуют центровые игроки и разнообразные заслоны (рис. 49).

Использование **повторяющихся комбинаций** с постоянным перемещением всех игроков команды позволяет держать защиту в напряжении и создает для каждого нападающего возможность атаковать кольцо. Но для этого игроки должны уметь играть на любом месте.

При позиционном нападении важно умение команды использовать сильные стороны своих игроков. Имея отличного центра, снайпера или «дриблера», команда в нужный момент может играть на него, предварительно создав ему условия для получения мяча и обыгрывания защитника. Для этого используют специальные расстановки и различные виды группового заслона.

Центровому игроку важно получить мяч вблизи кольца и воспрепятствовать переключению других защитников. Для этого прибегают к комбинации, показанной на рис. 50.

Снайпера можно освободить с помощью двойного заслона. Чтобы помочь игроку, хорошо владеющему ведением («дриблеру»), нужно освободить ему проход к щиту, оттянув защитников к противоположной боковой линии.

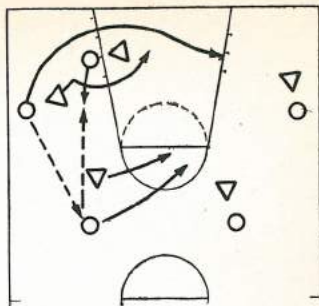


Рис. 50.
Взаимодействие с центровым игроком

Позиционное нападение против личной системы защиты

Нападающим чаще всего приходится встречаться с личной защитой соперника. Для преодоления ее существует много различных способов. Важнейшие из них: заслоны, игра без мяча и единоборство.

Атака против личной защиты может вестись при всех расстановках, но чаще всего применяют 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 партнера. В атаке против личной защиты очень важно сохранять постоянство движения всех игроков. Эффективны простейшие взаимодействия двух игроков с использованием заслонов, отработанных до деталей и доведенных до автоматизма.

Самые трудные, но вместе с тем и наиболее результативные тактические комбинации с участием всех игроков команды. Их эффективность объясняется тем, что есть возможность использовать групповые заслоны.

Позиционное нападение против зонной системы защиты

Нападение против зонной системы защиты имеет свои особенности. И обусловлены они тем, что против игрока, владеющего мячом, сосредоточено несколько защитников. Чтобы преодолеть эту трудность, нападающая команда вынуждена прибегать к следующим приемам: расстановке, создающей численный перевес в отдельных зонах; преимущественно коллективному взаимодействию, основанному на передачах и выходах без мяча; броскам со средней и дальней дистанции; активной борьбе за мяч под щитом.

Против каждого варианта зонной защиты должна быть применена расстановка, использующая слабости этого нападения и создающая в отдельных зонах численный перевес (2×1). Например, против зонной защиты 2—3 подходят расстановки 2—2—1 и 1—3—1. Против зонной защиты 2—1—2 — расстановки 1—3—1, 2—3; 3—2 — расстановки 1—2—2; 1—3—1 и 2—3; 1—3—1 — расстановки 2—1—2, 2—2—1.

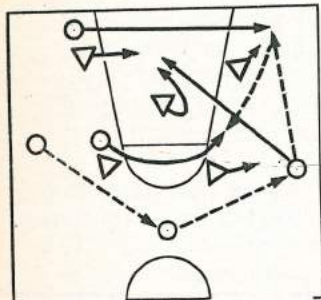


Рис. 51.
Взаимодействие нападающих против зонной защиты

В атаке против зонной системы защиты численный перевес достигается главным образом перемещением нападающих, и прежде всего игрока, передавшего мяч. Он должен выходить в противоположную направлению передачи мяча сторону. Это позволяет ему уйти из поля зрения защитников и освободиться от их опеки. Выход второго нападающего в зону одного защитника ставит его в трудное положение и вызывает необходимость перемещения остальных защитников (рис. 51).

В атаке против зонной системы защиты большое значение приобретает борьба за овладение мячом после отскока. Позиции защитников под щитом дают им преимущества. Поэтому в подборе мяча должно участвовать не менее трех нападающих.

Позиционное нападение против смешанной системы защиты

Поскольку в основе этой системы лежит сочетание принципов «держат игроков и зонную защиту», нападение может использовать приемы атаки против личной и зонной защиты.

Если соперник одновременно держит зонную защиту и опекает одного-двух нападающих, то атака должна строиться на использовании специальных расстановок, создающих численный перевес на отдельных участках зоны, или на взаимодействии двух игроков с заслонами и выходом после передачи (рис. 52).

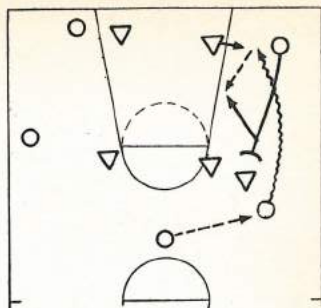


Рис. 52. Взаимодействие нападающих против смешанной защиты

Нападение против прессинга

Прессинг требует особо тщательной организации действий нападающей команды. Первое условие успешного преодоления прессинга — это действия без спешки и нервозности. Не следует спешить, вводя мяч в игру, выполняя передачи, ведение и бросок в кольцо.

Нападение должно проводиться из определенной расстановки игроков. Чаще других при прессинге используют расстановку 1—2—1—1, 1—3—1 и другие, обеспечивающие глубину и широту маневра нападающих. Многие зависят от умения игроков видеть всю площадку.

В преодолении прессинга важную роль выполняют игроки без мяча, которые должны постоянно освобождаться от соперника.

Чтобы исключить возможность нападения на игрока с мячом двух защитников, нападающие должны избегать заслонов игроку с мячом. Заслоны целесообразно применять только к игрокам без мяча. После передачи нападающий делает рывок в противоположную сторону. Нужно создать все условия для того, чтобы игрок с мячом успешно обыграл своего защитника один на один.

В атаке против личного прессинга основное значение приобретает умение использовать ведение с обигрыванием защитника, стремящегося отобрать мяч. При зонном прессинге, наоборот, решающей становится передача мяча, т. е. коллективные действия.

В атаке против личного прессинга очень результативно взаимодействие с центровыми игроками. Игрок передает мяч вышедшему в середину нападающему, а сам вдоль боковой линии устремляется к щиту (рис. 53).

При зонном прессинге атаку ведут игроки, расположенные в свободных зонах (рис. 54). Передача мяча сочетается с немедленным выходом к щиту соперника. При этом стараются избежать поперечных

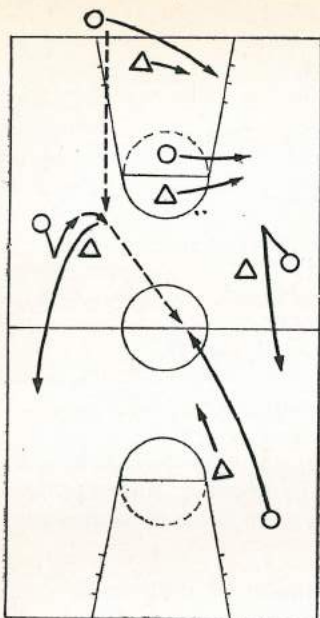


Рис. 53.
Нападение против личного прессинга

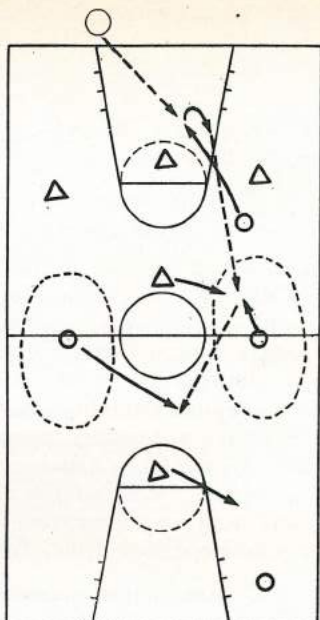


Рис. 54.
Нападение против зонного прессинга

и навесных передач. С места наибольшего сосредоточения защитников мяч быстро переводят на противоположный край. Игрок, передавший мяч, стремится опередить своего опекуна и длинным рывком создать численный перевес в зоне под кольцом соперника.

Тактика игры в защите

Основная цель игры в защите — предотвращение или максимальное сокращение попаданий мяча в корзину. Она может быть реализована различными путями, но основных два: перехватить мяч у соперника до появления возможности бросить мяч в кольцо или лишить его возможности бросить мяч из наиболее удобной позиции. Нетрудно заметить, что первый путь представляет собой активную форму организации защитных действий, тогда как второй более пассивен. Эти формы определяются используемыми системами игры. Эффективность избираемой системы в первую очередь зависит от индивидуальных тактических действий играющих.

Индивидуальные тактические действия

Различают тактические действия, направленные против игрока с мячом, против игрока без мяча, при численном перевесе нападающих. В общем виде 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 действия здесь во многом зависит от правильного выбора места. Позиция защитника определяется принципами используемой системы и конкретной ситуацией. При этом учитываются место единоборства, возможности нападающего, помощь партнеров и пр.

Опекая игрока с мячом, защитник всегда располагается между ним и своим щитом. Действуя против нападающего без мяча, защитник занимает такую позицию, чтобы опекаемый игрок и он сам составляли с мячом треугольник (рис. 55). 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 нему нападающего. Держание игрока без мяча представляет большую трудность, так как требует высокоразвитого периферического зрения.

Готовясь к перехвату мяча, защитник должен правильно выбрать не только позицию, но и стойку. Наиболее удобна стойка с выставленной вперед внутренней (по отношению к нападающему) ногой.

Несколько отличается держание центрального игрока. Здесь защитник прежде всего старается предотвратить возможность получить мяч. Поэтому он располагается между мячом и игроком (сбоку или впереди 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. Для этого целесообразно использовать низкую стойку с выставленной вперед ногой. Сближаясь с нападающим и используя финты, защитник старается вызвать его на незапланированные действия.

Владеющего мячом лучше атаковать со стороны сильнейшей его руки, чтобы иметь возможность накрыть бросок или заставить начать ведение слабой рукой.

Защитник должен быстро отступить или отпрыгнуть назад от игрока, начавшего ведение. Затем, двигаясь по кратчайшему пути, опередить нападающего и преградить ему путь к щиту. Остановив ведущего, нужно сразу же атаковать его, пытаясь отобрать мяч.

Каждый защитник должен быть готов помочь своим товарищам. Оставшись один против двух нападающих, он должен приложить все силы, чтобы помешать сопернику; отступая назад и используя финты, стремиться задержать развитие атаки, остановить игрока с мячом. Основное внимание он сосредоточивает на игроке с мячом. Если второй игрок заходит защитнику за спину, то он перекрывает линию

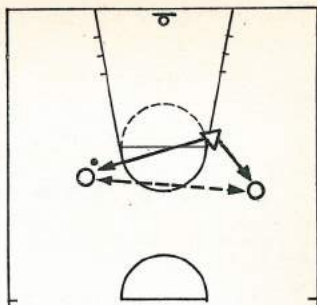


Рис. 55.
Держание игрока без мяча

передачи мяча, а после броска активно борется за овладение мяча с отскока.

Эффективность игры защитника зависит не только от правильного выбора места, но и от его внимательности, ответственности, правильной оценки обстановки и активности.

Групповые тактические действия

Самая прочная защита — коллективная, в которой действия нападающих всегда наталкиваются на организованное противодействие защитников. Комбинациям нападающих противопоставляются согласованные действия защитников, стремящихся помешать сопернику выполнить бросок по кольцу и отобрать у него мяч.

Взаимодействия защитников разнообразны. Каждая тактическая система характеризуется преимущественным использованием отдельных способов взаимодействия. Но это не значит, что остальные теряют свое значение — их используют, 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.

Наибольшую трудность представляют действия при численном перевесе нападающих (2×3 , 3×4 и т. д.).

Если два защитника оказались против трех нападающих, то они должны расположиться друг за другом. Первым в борьбу вступает защитник, стоящий впереди; он атакует игрока и, когда тот передает мяч, отступает назад, перекрывая линию возможной передачи.

Подобным же образом действуют три защитника против четырех нападающих. В области штрафного броска защитники располагаются треугольником. Как только один из них начинает атаку на 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, центровых и др.) Она заключается в создании численного перевеса на наиболее вероятном направлении атаки соперника. Оценив обстановку, ближайший защитник изменяет свою позицию, смещаясь в сторону нападающего, владеющего мячом или ожидающего передачу от центрального игрока.

Переключение осуществляется в смене подопечных игроков. К ней прибегают в тех случаях, когда нападающий уходит от своего «сторожа». Чаще всего необходимость в переключении возникает при плотном держании игроков.

Переключение выполняют следующим образом: ближайший защитник оставляет нападающего, которого он опекает, переходит на опеку игрока с мячом, оставшегося свободным; игрока берет под опеку другой защитник (рис. 56).

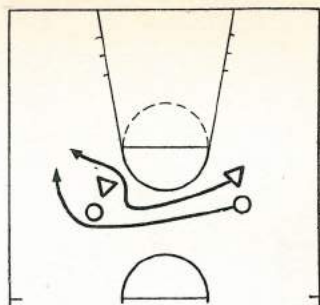
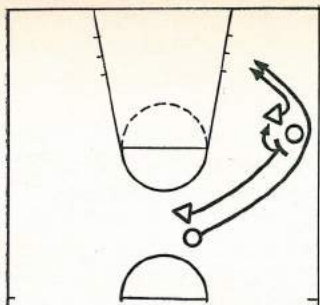


Рис. 56.
Переключение при заслоне

Рис. 57.
Внешнее проскальзывание

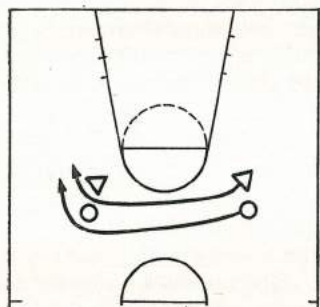


Рис. 58.
Внутреннее проскальзывание

Проскальзывание используют при попытках нападающих освободиться от опеки с помощью заслона. Преимущество проскальзывания заключается в том, что сохраняется постоянство в опеке определенного нападающего.

Различают внешнее и внутреннее проскальзывание. При внешнем проскальзывании защитник обходит мешавшую ему пару игроков (рис. 57), при внутреннем проходит между другим нападающим и опекающим его игроком (рис. 58). Второй защитник в это время делает шаг назад. Внешнее проскальзывание предпочтительнее, поскольку оно позволяет сохранить постоянный контроль над нападающим. Оно используется чаще в тех случаях, когда второй нападающий не владеет мячом.

Атаку защитников на игрока с мячом используют, чтобы отобрать мяч у нападающих. В этом приеме — сущность активной защиты. Одновременная атака двух защитников лишает нападающего возможности предпринять какие-либо действия с мячом. Атака двумя защитниками предпринимается в трех наиболее подходящих моментах:

- при вбрасывании мяча из-за линий, когда возникает численный перевес над нападающими,
- при встречных передвижениях игроков,
- при ведении мяча.

Второй защитник подключается в момент, когда соперник не видит его. Обычно для этого игрок приближается к ведущему сзади и выбивает у него мяч.



Рис. 59.
Взаимодействие защитников при подборе мяча — «треугольник отскока»

В момент броска по кольцу ближайšie к щиту защитники обязаны обеспечить подбор мяча. Преградив нападающим путь, они с трех сторон выходят к щиту и в прыжке овладевают мячом (рис. 59).

Действия защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей. Исход игры часто решается именно в этих стандартных положениях, когда взаимодействия защитников могут быть особенно четкими. Главное условие успешных действий здесь — правильная расстановка игроков.

При пробитии штрафных основная задача защитников заключается в предупреждении подбора мяча и повторных бросков соперника. Около области штрафного броска защитники располагаются так. Справа и слева от щита встают самые высокие защитники. Вслед за двумя нападающими места занимают два сильных в подборе игрока, что особенно важно в игре против команд, имеющих преимущество в росте игроков. Самый быстрый игрок встает ближе к линии штрафного броска. Борьбу за мяч начинают защитники, стоящие у щита, — шагом внутрь коридора они преграждают нападающим выход под щит. 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 занимают расстановку ромбом или квадратом. Если они уступают соперникам 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.

Если же защитник преградит путь ведущему и остановит его, то оба игрока быстро приближаются вплотную к нему с поднятыми вверх руками. При этом они располагаются с двух сторон от игрока с мячом, образуя как бы латинскую букву «V». Стоя вплотную друг к другу, они тем самым не дают ему передать мяч вперед, исключают возможность случайного столкновения и облегчают создание ситуации спорного мяча или вызывают необходимость навесной передачи.

Взаимодействуя у щита, защитники стремятся образовать «треугольник отскока», чтобы овладеть отскочившим мячом.

Командные действия

Действия защищающейся команды организуются на основе определенной тактической системы ведения игры. В баскетболе применяется личная, зонная и смешанная защиты.

Личная защита — основной, наиболее эффективный способ организации защиты в баскетболе.

В основу ее положен принцип действия защитника против определенного нападающего команды соперника. Распределение игроков проводится с учетом их физических качеств и мест, на которых они играют. Основные достоинства этой системы заключаются в высокой личной ответственности, возможности рациональной расстановки сил, в постоянстве оказываемого на соперника давления. К недостаткам можно отнести затрудненность взаимодействия из-за рассредоточенности нападающих и использования ими специальных приемов освобождения (заслонов).

Различают следующие варианты личной защиты: по всей площадке, на половине площадки и в области штрафного броска.

Личная защита по всей площадке (личный прессинг) — наиболее активная форма ведения игры. Ее с успехом применяют против команд, равных по силам и особенно имеющих превосходство в росте игроков.

Основная идея такого прессинга заключается в рассредоточении защитников и навязывании сопернику борьбы по всему полю сразу же после потери мяча. При этом защитники не только стараются отобрать мяч у того, кто им владеет, но и перехватить каждую передачу. Игрока с мячом атакуют постоянно; особенно энергично его заставляют начать ведение. При всяком удобном случае защитники стараются напасть на него вдвоем.

В это время другие игроки перекрывают линию возможной передачи мяча.

Личная защита на половине площадки реализуется в двух основных вариантах: прессинге и концентрированной защите.

Прессинг применяют, чтобы разрушить запланированные комбинации соперника, затруднить использование высокорослого центрального игрока и «снайпера».

В этом случае команда, потеряв 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. 60) и внимательно следят за игрой, выбирая момент, чтобы вдвоем атаковать игрока с мячом.

Личная защита в области штрафного броска — концентрированная. Ее главная цель — предотвратить броски с ближних дистанций. Такая система применяется против команд, не

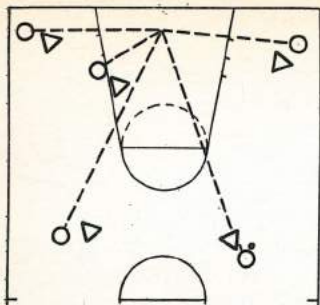


Рис. 60.
Личная защита на одной половине поля (прессинг)

имеющих «снайперов», ведущих атаку бросками с ближней дистанции и главным образом через центральных игроков.

В этом случае защитники возвращаются к своему щиту и здесь ожидают нападающих. 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 самому центру площадки.

Зонная защита основана на использовании территориального принципа организации обороны. Для этого прилегающая к щиту часть площадки делится на несколько зон, в каждую из которых встает один защитник. Он отвечает за действия игрока, появляющегося в этой зоне. В случае необходимости он перемещается в соседнюю зону и помогает своим партнерам.

Такой принцип организации обороны облегчает взаимодействие и позволяет создавать численный перевес на главном направлении атаки соперника. Поэтому зонная защита обеспечивает довольно прочную оборону на ближних подступах к щиту.

Если при личной защите защитники основное внимание уделяют своему игроку, то здесь главное внимание обращается на мяч. И поэтому все игроки непрерывно перемещаются вместе с мячом.

Положительные стороны зонной защиты: ярко выраженная коллективность действий защитников, облегчение борьбы с высокорослыми игроками под щитом, ускорение перехода от защиты к нападению быстрым прорывом.

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 и затягивающей игру).

Зонная защита имеет несколько вариантов, определяющихся по расстановке игроков: 2—3, 3—2, 2—1—2, 1—3—1, 2—2—1 и 1—2—2.

Зона 3—2. Этот вариант используют 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 здесь бороться с бросками из углов площадки. Эту угрозу ликвидируют выходом из-под щита ближайшего защитника. Второй защитник смещается в этом же направлении, и зону, освободившуюся под щитом, занимает один из игроков первой линии (рис. 61).

Зона 2—3 — это наиболее распространенный вариант расстановки игроков. Его главное преимущество состоит в укреплении вто-

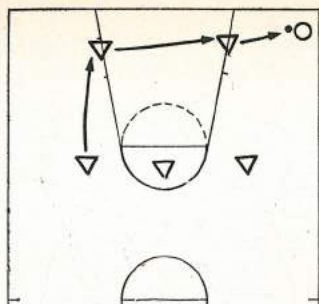


Рис. 61.
Взаимодействие защитников
в зоне 3—2

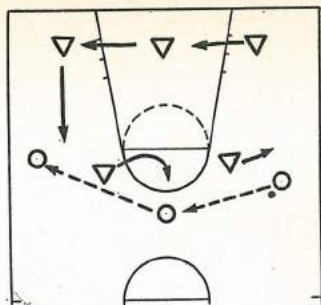


Рис. 62.
Взаимодействие защитников
в зоне 2—3

рой линии защиты, обеспечивающей активную борьбу с соперником под щитом. Три самых высоких защитника занимают места под щитом, а два быстрых агрессивных игрока располагаются за линией штрафного броска (рис. 62). Основной недостаток этого варианта зонной защиты заключается в трудности борьбы с дальними бросками от боковой линии и по центру. Чтобы устранить этот недостаток, защищающиеся прибегают к перемещению игроков со второй линии на первую, принимая расстановку 3—2.

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 наиболее важном пункте — центре области штрафного броска. К такой расстановке прибегают главным образом против команд, в которых атаку ведет центровой игрок, действующий вблизи штрафной линии.

Зона 1—3—1. Этот вариант прежде всего используется против команд, играющих с одним или двумя рослыми игроками, один из которых располагается на линии штрафного броска. Под щитом встает рослый, подвижный и хорошо ориентирующийся защитник. Самый высокий 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 приглашает атаковать дальними бросками, но наглухо закрывает область штрафного броска. Углы площадки закрывают, смещаясь, ближайшие игроки (рис. 63). Между мячом и щитом защитники стараются постоянно иметь не менее трех игроков.

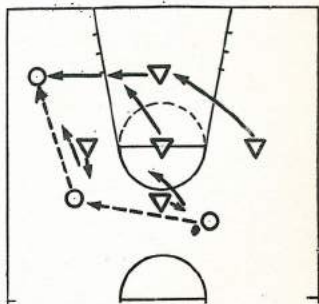


Рис. 63.
Взаимодействие защитников
в зоне 1—3—1

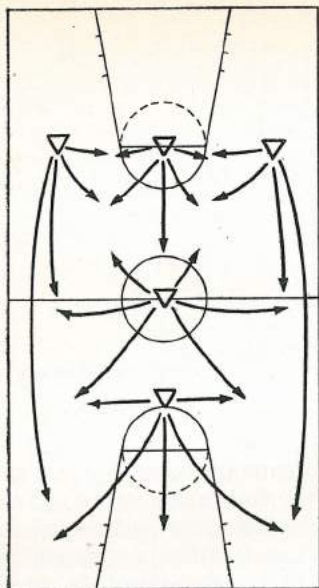


Рис. 64.
Расстановка игроков при зонном прессинге 3—1—1

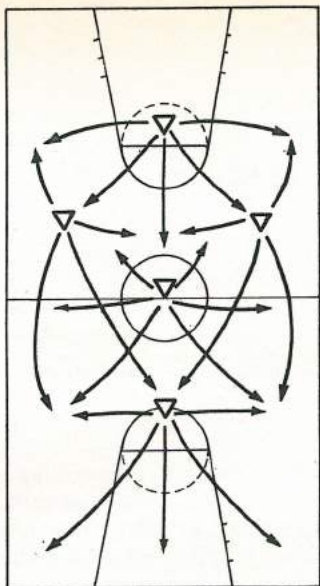


Рис. 65.
Расстановка игроков при зонном прессинге 1—2—1—1

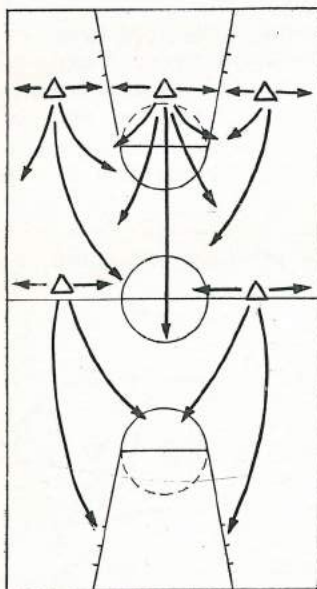


Рис. 66.
Расстановка игроков при зонном прессинге 3—2

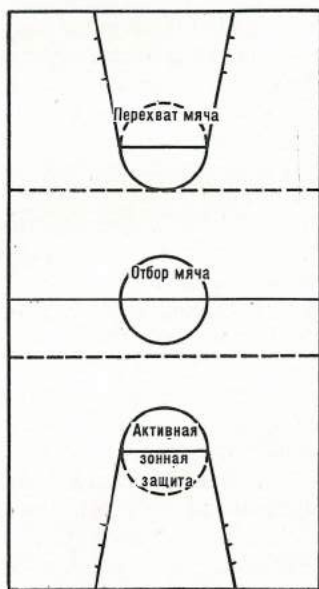


Рис. 67.
Зоны действия игроков при зонном прессинге

Зонный прессинг — это разновидность зонной защиты, применяющаяся при расстановке игроков по всей длине площадки.

Такой вид защиты появился сравнительно недавно и быстро превратился в самый эффективный способ активной обороны. Сущность его в том, что обороняющиеся сосредоточивают свои усилия не против всех игроков, а только против того, кто владеет мячом. В результате игрок с мячом постоянно атакует численно превосходящий соперник, 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 на половине 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 три продольные зоны, которые определяют расстановку игроков и их функции. При любой расстановке все три зоны обязательно заполняются. Причем центральная зона приобретает особую важность и оказывается наиболее насыщенной. При зонном прессинге используют различные варианты расстановки, основными из которых являются 3—1—1 (рис. 64), 1—2—1—1 (рис. 65), 3—2 (рис. 66).

Действия играющих определяются местом мяча на площадке. Условно выделяют три зоны действия (рис. 67).

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 сопернику выполнить прицельный бросок по кольцу (до истечения 30 сек.).

Расстановка игроков при зонном прессинге 3—1—1 показана на рис. 68.

Если перехватить первую передачу им не удастся, то они перестраиваются и начинают организовывать давление на игрока, получившего мяч. Опекающий игрок сближается с ним и атакой со стороны боковой линии вынуждает его к ведению к центру площадки. Здесь его встречает игрок 2, и вместе с игроком 3 они стараются остановить его и отобрать мяч. Остальные играют вперехват (рис. 69).

Если же игрок 3 поведет мяч вдоль боковой линии, то на помощь защитнику 3 приходит защитник 4 (рис. 70).

Зонный прессинг на $\frac{3}{4}$ площадки. Этот вариант прессинга отличается тем, что команда сужает круг своих задач и стремится отнять мяч у игроков, получивших его после вбрасывания. В качестве исходной могут применяться различные расстановки, но чаще других 1—2—1—1 и 2—2—1.

Зонный прессинг на своей половине площадки. Этот вариант, как и предыдущие, используют, чтобы отобрать мяч у соперника. Для

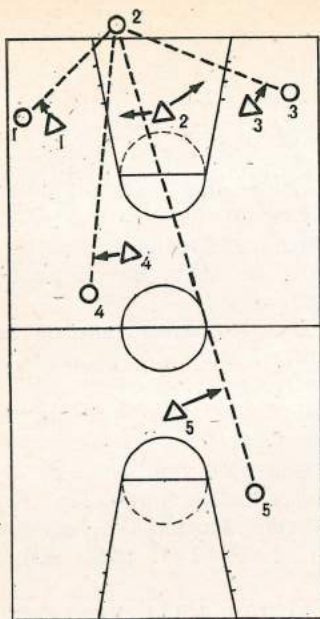


Рис. 68.
Расположение защитников при зонном прессинге 3—1—1 для перехвата при вбрасывании

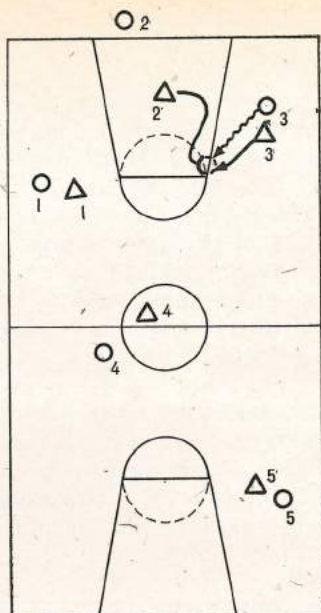


Рис. 69.
Атака двух защитников на игрока с мячом

этого чаще всего прибегают к расстановкам 3—2, 1—2—1—1, 1—3—1.

Как только игрок с мячом появляется за средней линией, его сразу же атакует ближайший защитник. К атаке на ведущего подключается защитник, в зону которого ведет мяч нападающий. Остальные игроки смещаются, оставляя свободными игроков на дальней от мяча стороне, и перекрывают возможные направления передачи мяча под щит и поперек площадки. Особенно энергично атакуют игрока, ведущего мяч вдоль ограничивающих линий площадки (рис. 71).

При использовании зонного прессинга опасны следующие ошибки: предоставление игроку с мячом свободы в выборе момента и способа действия;

- поспешность в атаке двумя защитниками игрока с мячом;
- задержка с отступлением к своему щиту при передачах вперед;
- 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, чтобы преодолеть ее, необходима особая тактика.

Существуют следующие варианты смешанной защиты: 4+1 и 3+2.

Смешанная защита 4+1.

1-й вариант: «четверо играют зону, один держит персонально».

Этот вариант используют против команд, в составе которых играет исключительно сильный нападающий. В этом случае защищающаяся команда при необходимости может 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.

2-й вариант: «четверо держат лично, один играет в зоне». Этот вариант используют, когда один из защитников малоподвижен и слабо играет в поле (обычно высокорослый центровой) или когда один из нападающих слабо владеет дальними бросками. Играющий в зоне защитник выполняет роль основного страхового игрока и тем самым облегчает плотное держание остальных нападающих.

Смешанная защита 3+2.

1-й вариант: «трое играют в зоне, двое держат игроков». Это довольно распространенный способ защиты, применяющийся против команд, составленных из трех рослых нападающих и двух быстрых игроков. При этом против игроков передней линии применяется зона, которую образует три рослых защитника. Двух задних игроков опекают два агрессивных защитника.

2-й вариант: «двое играют в зоне, трое держат лично». Применение этого варианта возможно во встречах с командами, имеющими двух рослых центровых игроков. Чтобы успешно бороться с такими командами, защищающиеся плотно держат трех полевых игроков, в то время как два высоких защитника играют в зонах под щитом.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка — сложный и многогранный процесс. В нем принято выделять два этапа: начальное обучение и совершенствование.

От правильного освоения техники, тактики игры и разносторонней физической

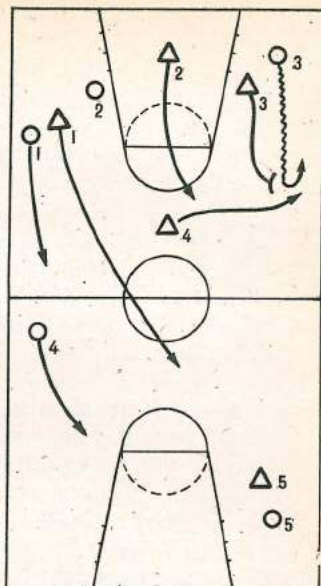


Рис. 70.

Перестроение защитников при отборе мяча после вбрасывания

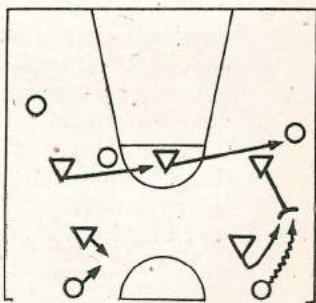


Рис. 71.

Взаимодействие защитников при зонном прессинге на половине площадки

подготовки на первом этапе обучения зависят дальнейшие успехи спортсмена.

Когда начинающий баскетболист освоит технику основных приемов и будет иметь представление о тактике игры настолько, что может быть включен в команду, готовящуюся к соревнованиям, он переходит к дальнейшему совершенствованию навыков и знаний. На данном этапе не исключается изучение нового материала, но основное внимание обращается на достижение максимальных результатов в проявлении двигательных и волевых качеств.

Следует отметить, что задачи физической, психологической, технической и тактической подготовки решаются одновременно на каждом учебно-тренировочном занятии по баскетболу. Но на определенных этапах больше внимания уделяют одному или нескольким из этих разделов.

Прежде чем перейти к двусторонней игре по всем правилам, необходимо сначала изучить основные технические приемы и дать представление об основах тактики игры.

Однако это не значит, что двустороннюю игру нужно отнести на далекое будущее. Уже после 5—10 занятий новичкам необходимо предложить игру в баскетбол, но при этом сам процесс игры нужно тщательно регулировать и усложнять постепенно. Форсировать подготовку, увеличивая время игры, не следует. Целесообразнее больше заниматься развитием физических качеств, изучением техники индивидуальных и групповых тактических действий.

По мере освоения 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 от игры упражнения в технических приемах, а органически связанные с игрой и представляющие определенные тактические действия.

Результаты обучения и тренировки во многом зависят от умелого подбора средств и методов подготовки и их рационального сочетания.

Физическая подготовка

Современный баскетбол развивается по пути повышения темпа, интенсивности и активизации действий в нападении и защите. Возрастает скорость не только передвижения, но и всех действий.

Способность организма проявлять большую работоспособность, отдалять момент наступления утомления во многом зависит от физической подготовленности игрока. Недостатки в развитии быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости и воспитании волевых качеств могут стать серьезным препятствием для овладения мастерством игры в целом.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, лыжному спорту, гимнастике, плаванию и пр. Задачи, содержание и методы общей физической подготовки

изложены в первой главе, поэтому в данном разделе будут разбираться только вопросы специальной физической подготовки баскетболистов.

Специальная физическая подготовка направлена на такое развитие двигательных качеств и всех систем организма, которое необходимо непосредственно в игровой деятельности в процессе соревнований по баскетболу.

Игровая деятельность баскетболиста отличается большим разнообразием и носит ациклический характер, связанный с переменной интенсивностью, перемежаемой периодами отдыха. Установлено, что активная работа в ходе игры чередуется с периодами отдыха в пределах 3—4 сек. Баскетболист играет полноценно 7—10 мин., затем наступает период спада, который продолжается не менее 5 мин. Учитывая эти данные, следует интенсивные упражнения чередовать с активным отдыхом в пределах указанных интервалов.

Важным качеством для баскетболистов является сила. Хорошее развитие основных групп мышц позволяет достичь высокой скорости передвижения, быстроты выполнения передач, остановок, отбора мяча в борьбе с соперником, повышает прыгучесть игрока.

Не меньшее значение имеет и выносливость. Умение быстро включаться в игру и активно действовать как можно более длительное время — обязательное условие высокой эффективности игры в современном баскетболе.

Необходимость выполнять разнообразные игровые приемы с большой скоростью и при сопротивлении соперника требуют от баскетболиста высококоразвитой ловкости и гибкости.

Правильный подбор специальных упражнений для развития двигательных качеств имеет большое значение, но не менее важно подобрать метод (см. главу I) и дозировку используемых упражнений. Объем нагрузки можно определить по времени. Гораздо сложнее избрать интенсивность.

В настоящее время для определения интенсивности упражнений используется метод, предложенный И. Преображенским * и О. Алтбергом **. По этому методу каждое упражнение оценивается в условных баллах. За единицу принимают интенсивность в бросках в корзину с места без сопротивления. Число баллов каждого упражнения умножают на время его проведения. Затем полученные данные суммируют и сумму делят на общее количество минут в занятии (без учета пауз). В результате получают средний балл интенсивности конкретного занятия.

Занятия с нагрузкой малой интенсивности оцениваются в 5—10 баллов, с большой — 17—27 баллов.

Приводим примерные упражнения, используемые для преимущественного развития физических качеств.

* И. Преображенский. «Оценка нагрузки. Интенсивность тренировок можно измерить». «Спортивные игры», 1963, № 3.

** О. Алтберг. Исследования процесса интенсификации тренировочных и соревновательных нагрузок. Диссертация. Тарту, 1971.

Упражнения для развития силы

1. Подъем штанги до уровня плеч (вес 30% и больше собственного веса).
2. Приседания со штангой на плечах в быстром и медленном темпе с прыжками 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.
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 отягощений и с отягощением.
9. Напрыгивание на специальную тумбочку (разборную).
10. Эстафеты с переносом различного груза (набивные мячи, партнер).
11. Игры: «Бой 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 бедра.
3. Бег на месте в максимально быстром темпе и 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 с последующим рывком.
6. Передвижение в стойке защитника.
7. Пробежание отрезков 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, тактике игры в баскетбол, выполняемые с максимальной быстротой.

Все упражнения для развития быстроты целесообразно проводить используя элементы соревнования и зрительные сигналы.

Упражнения для развития выносливости

1. Повторное пробежание различных отрезков с максимальной скоростью (паузы 15—30 сек.).
2. Бег по пересеченной местности с ускорениями, прыжками через препятствия и т. д.
3. Бег на 400, 800, 3000, 5000 м.
4. Плавание на 25, 50, 100 м с повторением дистанции после небольшого отдыха.
5. Ходьба на лыжах (3, 5, 15 км).

6. Упражнения в технике, тактике и игра в баскетбол.
7. Спортивные игры (гандбол, футбол, хоккей, 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, 30 сек.
5. Прыжки через препятствия различной высоты.
6. Прыжки через длинную и короткую скакалку.
7. Прыжки с отягощениями (пояс, утяжеленная обувь, манжеты на голени).
8. Прыжки в высоту и в длину.
9. Эстафеты и игры с прыжками.
10. Броски в корзину с прыжком.

Упражнения для развития ловкости

1. Акробатические упражнения в кувырках и переворотах.
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 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. Метания теннисного мяча, камней с активными движениями кистью.
5. Лежа на спине, поднимание ног с доставанием пола за головой и т. п.

Техническая и тактическая подготовка

Техника и тактика игры тесно связаны друг с другом. Любые действия баскетболиста направлены на решение определенных тактических задач, техника их выполнения лишь способствует осуществлению этих задач. Чем выше техническая подготовленность игрока, тем результативнее его тактические действия.

Для успешного ведения игры баскетболист должен владеть большим арсеналом 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 либо 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 на изучение техники или тактики игры.

Техническая подготовка

Современное развитие игры значительно повысило требования к технической подготовке баскетболистов, особенно к скорости и точности выполнения разнообразных приемов. Эти требования относятся ко всем игрокам, независимо от их функций в команде.

На начальном этапе обучения осваивают технику основных приемов игры и их сочетания. Причем параллельно изучают несколько приемов. Сначала занимающиеся овладевают техникой нападающих приемов (бег с ускорением, изменением направления и остановками, поворотами, прыжками, ловля и передача мяча двумя руками, броски одной рукой от плеча из-под щита, ведение мяча).

Как только занимающиеся освоят этот материал, переходят к изучению простейших защитных приемов: стойка, передвижение, держание игрока без мяча и с мячом.

Изучение осуществляется по общей схеме: показ и объяснение, опробование в простейших условиях, закрепление в постепенно усложняющихся условиях, совершенствование в условиях игры и соревнования. Условия усложняют изменением исходных положений, скорости выполнения, введением внезапных сигналов, увеличением точности, дальности и изменением направления, введением сопротивления, выполнением приемов в игре и в соревнованиях.

Постепенное усложнение условий выполнения отдельных приемов неизбежно приводит к необходимости сочетать их и применять в конкретной обстановке. Совершенствовать технику нельзя только с помощью упражнений в отдельных технических приемах. Нужно использовать и упражнения тактического характера. Наиболее ценными тактическими упражнениями являются те, которые проводятся с сопротивлением. Сопротивление не следует применять сразу и 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 принимать правильную стойку. Для этого им предлагают принять ее по команде или по

сигналу во время ходьбы, бега. Надо тщательно проверить, как каждый занимающийся выполняет ее.

В дальнейшем во всех упражнениях без мяча и с мячом обращают внимание на правильность занимаемой стойки и ее сохранение при передвижении, остановках, ведении мяча и т. п.

Бег изучают в сочетании с остановками. Сначала осваивают бег по прямой, а затем — с изменением направления и скорости. Остановки начинают изучать со способа «двумя шагами».

При обучении прыжкам внимание акцентируют на правильности толчка, полета и приземления. Первым изучают прыжок толчком одной ногой.

После нескольких занятий занимающихся знакомят с поворотами. Начинают с выполнения поворотов на месте вперед и назад на стоящей сзади ноге.

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. Эстафета с бегом по прямой или по отрезкам.
7. Игры в «пятнашки» с передвижением обычным бегом, в полуприседе, приседе, прыжками на одной и двух ногах.
8. Из стойки нога впереди по команде преподавателя повороты вперед и назад.
9. Повороты в сочетании с бегом и остановками по сигналу.
10. Повороты после ведения мяча и остановки.
11. Повороты с сопротивлением: один пытается отобрать мяч, второй, используя повороты, старается удержать его.
12. То же против двух соперников.

При изучении прыжков важно добиться энергичного отталкивания и вертикального взлета (упражнения приведены в разделе о специальной физической подготовке).

Ловлю и передачу мяча изучают одновременно. Сначала занимающимся нужно объяснить и показать ловлю мяча двумя руками, акцентируя внимание на положении рук (особенно кистей) и своевременности амортизирующего движения. Одновременно с этим объясняют способ держания мяча двумя руками и технику выполнения передачи мяча от груди. После этого выполняют разнообразные упражнения, в которых одни передают, другие ловят мяч.

На первых занятиях мяч передают на средней высоте, с небольшой навесной траекторией прямо на ловящего. Постепенно условия ловли усложняют, занимающимся предлагают поймать мяч с шагом вперед, в сторону, в прыжке, при передвижении навстречу передающему, параллельно с ним и впереди него. При ловле мяча в движении важно научить занимающихся выполнять остановку и передачу мяча в дви-

жении без «пробежек». Дальнейшее совершенствование осуществляется в более сложных упражнениях с передачами мяча и в игре.

По мере овладения ловлей двумя руками занимающиеся изучают ловлю одной рукой. Ловлю мяча с полуотскока и мяча, катящегося по площадке, изучают позднее.

Обучение передачам мяча начинают со способа двумя руками от груди и одной от плеча. Затем изучают остальные способы в такой последовательности: двумя и одной снизу, двумя и одной сверху, крюком и скрытые передачи.

Первичное опробование передачи выполняется на месте в двух шеренгах или в колоннах с одним ведущим впереди. Затем дают упражнения в ловле и передачах мяча при встречном передвижении, в передачах с продвижением вдоль площадки, с передвижением по кругу, передачах в сочетании с другими приемами, подвижные игры.

Примерные упражнения

1. Встречная передача мяча. Группу делят на три-четыре 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.

Усложнения:

направляющий после передачи уходит на место водящего;

передача мяча при встречном передвижении и уходом в сторону передачи (каждая подгруппа разделяется на две части и располагается друг против друга на расстоянии 12—15 м);

то же, но передавший мяч становится защитником;

то же, но передачи выполняют после отскока от пола или с высокой траекторией.

2. Передача мяча в тройках. Группа строится в три колонны на расстоянии 6—8 м друг от друга, лицом к центру. Один из направляющих имеет мяч. По команде преподавателя он передает мяч влево (вправо) направляющему соседней колонны и перебегает на левый фланг в ту же сторону.

Усложнения:

мяч передается влево, а передвижение выполняется вправо;

направление передачи и передвижения изменяется по сигналу; упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

3. Передача мяча при встречном передвижении по кругу. Группа образует два круга. Внутренний круг имеет состав в два раза меньше наружного. По команде оба круга начинают передвигаться в противоположных направлениях, передавая сначала один, а затем два или три мяча.

4. Передача мяча бегущему впереди. Группа образует круг, сохраняя дистанцию 3—5 м. Повернувшись налево (направо), игроки бегут по кругу и передают мяч вперед. Упражнение усложняется скоростью передвижения и введением дополнительных мячей.

5. Передача мяча в парах с передвижением вдоль площадки.

6. Передача мяча в тройках. Двое занимающихся, имеющих по мячу, поочередно передают его третьему.

7. Передачи мяча с максимальной скоростью в парах или в определенные квадраты 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.

Совершенствование ловли и передач осуществляется в сочетании с другими приемами и в двусторонней игре.

Броски в корзину. Первые представления о технике выполнения броска и характере полета мяча создаются при изучении передач. Для этого занимающиеся выполняют передачи мяча друг другу с крутой траекторией полета. Можно использовать броски через веревочку или в мишень, нарисованную на стене.

На начальном этапе обучения важно овладеть структурой движения, постепенно увеличивая требования к точности попаданий в цель. Броски в корзину сначала изучают с близкой дистанции, затем переходят к броскам со средней, дальней дистанции и к добиванию мяча.

Первым изучают бросок в корзину одной рукой от плеча из-под щита. Создав представление о технике его выполнения, занимающимся дают 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.

Чтобы быстрее овладеть приемом, применяют следующие подводящие упражнения:

1. Преподаватель, стоя у линии штрафного броска, держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся поочередно подбегают к мячу и стараются взять его с руки, сделав широкий шаг правой ногой (бросок справа), затем шаг левой, прыжок и бросок в корзину.

2. То же, но преподаватель подбрасывает мяч вверх.

3. То же после броска вперед-вверх самим занимающимся.

4. На площадке (5—6 м от щита) чертится коридор шириной 1—1,5 м. Занимающийся, двигаясь вперед, старается преодолеть этот коридор длинным шагом толчком левой ногой. В фазе полета ему передают мяч. Приземлившись на правую ногу, он делает шаг левой, прыжок вверх (но не вперед) и бросает мяч в корзину.

Не менее важно добиться, чтобы взлет был вертикальным, туловище выпрямлялось, выпрямлялась бросающая рука и мяч выпускался в высшей точке взлета. Выполнять броски необходимо правой и левой рукой.

После изучения броска одной рукой от плеча в движении нужно перейти к овладению бросками двумя и одной рукой снизу в движении, двумя и одной сверху с места (без прыжка и в прыжке), одной рукой сверху в прыжке, «крюком», добивания.

Броски сверху вниз изучают значительно позже.

При обучении броскам одной и двумя руками сверху в прыжке

важно обращать внимание на вертикальность толчка и своевременный подъем руки с мячом вверх. Мяч нужно поднять раньше, чем будет произведено отталкивание от опоры.

Совершенствование в бросках осуществляется не только в процессе большого количества повторений, но и при выполнении бросков (что очень важно) с активным сопротивлением, в сочетании с тактическими действиями и в условиях значительного утомления.

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: бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком.

2. Броски в корзину со встречной передачи. Группа строится в колонну лицом к щиту; один игрок находится под щитом. Направляющий выбегает к щиту и, получив мяч, выполняет бросок, ловит мяч, передает его в колонну и уходит на левый фланг.

3. То же, но броски выполняют после ведения мяча.

4. То же, но передающий игрок располагается дальше от щита и передает мяч под углом к выбегающему.

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 они меняются ролями. Броски выполняют 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 с элементом соревнования (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 двусторонней игре.

Ведение мяча. Занимающихся нужно научить одинаково хорошо вести мяч левой и правой рукой без зрительного контроля. Обучение начинают 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 дольше соприкасался с рукой) и активную работу руки в локтевом суставе и кисти.

Затем дают 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 дополнительное объяснение и опробование ведения в медленном темпе. Последнюю ошибку можно исправить в процессе упражнений в ведении мяча с выполнением специальных заданий: остановки, изменение направления и т. д. по зрительному сигналу, ведение при встречном передвижении или ведение мяча за партнером, бегущим впереди.

При обводке защитников нужно научить занимающихся укрывать мяч туловищем, ведя его дальней рукой.

Примерные упражнения

1. Ведение мяча по прямой. Группу делят на подгруппы по три человека (если есть достаточное количество мячей). Двое располагаются на одной боковой линии (у первого 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 с остановкой, поворотом и передачей. Группа образует три-четыре 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 расставляют в различном порядке и на различном расстоянии друг от друга.

8. Ведение с обводкой одного и двух соперников.

9. Эстафеты и игры с ведением.

Дальнейшее совершенствование осуществляется в более сложных игровых упражнениях и двусторонней игре.

Финты изучают одновременно с освоением основных приемов игры. Обращают внимание на умение соединить различные приемы, выполняемые в различном темпе с сохранением равновесия.

Сначала изучают финты без мяча (туловищем, 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 финт, отклоняя туловище в сторону, с имитацией передачи руками.

2. Бег между препятствиями или занимающимися, сначала стоя-

щими на месте, а затем передвигающимися навстречу, с демонстрацией 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» и др.

Изучение и совершенствование техники защиты

В защите используют значительно меньше игровых приемов, чем в нападении. Но овладение ими — весьма сложный процесс. Техника их выполнения и успешное применение в игре во многом зависят от волевых и физических качеств баскетболиста.

Обучение защитным навыкам следует начинать с изучения стойки и передвижения. Затем изучают выбивание и вырывание мяча, перехваты, ловлю мяча у щита и накрывание.

При изучении передвижения обращают внимание на технику бега спиной вперед и приставными шагами, на мягкость движения на согнутых ногах, умение сохранять нужную дистанцию перед нападающим игроком, активность движений руками и наблюдение за соперником.

Примерные упражнения

1. Передвижение приставными шагами в стороны, вперед и назад по команде и зрительному сигналу (рукой, передвижением преподавателя, передвижением партнера).

2. Бег спиной вперед по команде и 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.

5. «Пятнашки» с передвижением приставными шагами.

6. Движения руками 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. Между ними находится защитник, который передвигается, 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. Нападающий стремится освободиться от защитника и получить мяч. Защитник, передвигаясь в правильной стойке, не дает ему сделать этого.

9. Выбивание мяча. У нападающего мяч, защитник должен выбить его изучаемым способом. То же, но нападающий укрывает мяч, применяя повороты, вышагивание и изменение положения рук.

10. Выбивание мяча при ведении. Один ведет мяч, второй, передвигаясь рядом с ним, пытается выбить его.

11. Вырывание мяча. У одного занимающегося мяч, второй захватывает этого игрока и пытается вырвать мяч.

12. Одновременное вырывание мяча. Двое занимающихся стоят на расстоянии метра, третий — 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 игроками; не поймавший мяч старается вырвать его у партнера.

14. Накрывание мяча. Занимающийся с мячом сначала с места, а затем после ведения бросает мяч в корзину, защитник старается выбить или накрыть его на взлете.

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 завладеть 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 им.

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 из-за нападающего.

Защитные навыки совершенствуют в более сложных упражнениях одновременно с изучением и совершенствованием тактических действий в нападении и в двусторонней игре.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — сложный и длительный процесс последовательного овладения суммой знаний, навыков и умений, необходимых для успешного участия в соревнованиях.

Овладение тактикой начинается с первых шагов новичка в секции и непрерывно продолжается в течение всего времени занятий баскетболом.

Сложность тактики требует ясности и логичности всего хода обучения. Овладение высшими формами тактической деятельности возможно лишь при условии полного освоения элементарных действий (основ игры) и последовательного их усложнения.

Взаимосвязь тактической подготовки с другими сторонами игровой подготовки вынуждает преподавателя проводить изучение и совершенствование тактики одновременно с совершенствованием технической, физической и психологической подготовленности занимающихся. Поэтому важное значение в тактической подготовке имеет принцип **всесторонности**.

Тактика выражает собой сущность игры, именно поэтому ее можно изучать и совершенствовать только при полном совпадении условий обучения с условиями игры, соревнования. Постоянное и максимальное сближение этих условий является решающим фактором.

Обучение тактике может осуществляться двумя путями. Первый из них заключается в том, что вначале изучают отдельные элементы, которые затем закрепляют в игре, после чего переходят к изучению нового материала. Это путь, который можно назвать **аналитическим** и определить как «изучение — игра — изучение».

При втором пути, наоборот, обучение начинается с ознакомления и освоения элементов непосредственно в игре с последующим изолированным изучением и дальнейшим совершенствованием в игре. Это путь **синтетический**, или «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 важно соблюдение дидактического правила — от главного к второстепенному и от общего к частному. Это означает, что обучение всегда должно начинаться с овладения основными элементами, использующимися чаще других. Предварительно следует создать общее представление о месте и значении данного элемента и общих закономерностях его использования в игре. Так, овладение тактической системой идет по такому пути:

создание общего представления о системе (объяснение, показ кино-материалов и пр.);

изучение присущих данной системе индивидуальных тактических действий;

изучение взаимодействий двух и больше игроков;

изучение взаимодействий всех игроков команды;

закрепление и совершенствование изученных элементов и всей системы в целом.

Тактическая подготовка осуществляется в процессе освоения теоретических занятий, проведения разборов и установок на игру, индивидуальных, групповых и командных тренировок.

Сочетание теоретических и практических занятий обязательно на всех этапах обучения и тренировок.

Обучение тактике начинается с изучения двух самых важных систем ведения игры: личной защиты и нападения быстрым прорывом.

Вслед за личной осваивают зонную защиту, затем личный прессинг, смешанную защиту, а в дальнейшем — зонный прессинг. Изучение позиционного нападения осуществляется почти одновременно с освоением быстрого прорыва и начинается с атаки без центровых игроков, затем с одним и двумя центровыми игроками. Завершающий этап наступает, когда игроки умеют свободно варьировать применяемые тактические системы в зависимости от хода игры и действий соперника.

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры. Обучая баскетболиста, как нужно бросать, вести, передавать мяч, необходимо сразу же объяснить, когда следует пользоваться этими приемами в игре.

Индивидуальные действия, в сущности, отражают тактическое мышление играющих. Следовательно, обучать тактике необходимо в условиях сопротивления, чтобы действия играющих носили ответный характер.

После показа и объяснения изучаемое действие некоторое время выполняют в облегченных условиях (без соперника, в замедленном темпе и т. д.). Затем в упражнение вводят соперника, действующего вначале в рамках поставленной ему задачи. Позднее круг его действий расширяется, единоборство приобретает характер настоящего соревнования. Затем изученные приемы закрепляют в игре.

Изучение индивидуальных тактических действий начинается с овладения приемами нападения. Это наиболее сложные действия. Игра в защите проще и на первом этапе превосходит силу нападения. Поэтому защитные действия изучают вслед за действиями в нападении.

Индивидуальные действия начинают осваивать с приемов освобождения от защитника, выхода на получение мяча и овладения мячом. Это прежде всего правильный выбор момента и направления выхода, способа ловли с последующим укрыванием мяча и наблюдением за игрой. Первоначально выход выполняют рывком, а затем в сочетании с финтами.

Следующий шаг — изучение действий с мячом. Сначала осваивают приемы обыгрывания защитника для передачи и броска мяча с места, затем в движении вместе с обводкой защитника после получения мяча в движении и с места. Последними изучаются заслоны, причем вначале — статический заслон без мяча и наведение, затем — подвижный заслон без мяча и то же с мячом.

После овладения выходом для получения мяча с использованием заслона изучают приемы борьбы за мяч под щитом.

Завершающий этап — обучение уходу после заслона (при наведении партнера) и отвлечению защитников при проходе к щиту одного из нападающих.

Индивидуальные тактические действия защитников изучают в такой последовательности:

держание игрока, получившего мяч на месте (защитник сближается, выбивает и накрывает мяч, мешает передаче), затем игрока, получившего мяч в движении (сопровождение, выбивание мяча при ведении, накрывание броска); держание игрока, передавшего мяч (отступление защитника и занятие позиции, пригодной для наблюдения за мячом), игрока, выходящего на подбор мяча под щитом (предотвращение выхода — «отсечение» от мяча), игрока, использующего заслон (проскальзывание или переклечение, отступление).

Дальнейшее закрепление и совершенствование индивидуальной тактики проходит при изучении групповых и командных действий.

Примерные упражнения

1. Упражнения в тройках: один игрок с мячом, другой — защитник — располагается между нападающим и игроком с мячом.

Нападающий с помощью финта обходит защитника и получает мяч

от вспомогательного игрока. Вернув его обратно, он меняется ролями с опекавшим его защитником.

2. В том же построении. Защитник держит нападающего с мячом, располагающегося в 5—6 м от щита. Вспомогательный игрок занимает место у боковой линии, ближе к кольцу. Нападающий с мячом передает его партнеру, а затем рывком выходит к щиту, ожидая защитника. Вспомогательный игрок возвращает мяч для броска.

3. Игра 1×1 в одно кольцо до определенного количества очков. Нападающий может атаковать с места и после прохода к щиту.

4. Упражнения в пятерках: один игрок — нападающий, другой — защитник, остальные трое — вспомогательные игроки. Нападающий занимает позицию центрального на одной из боковых линий трапеции. Защитник, располагаясь сбоку, впереди от него, мешает ему получить мяч от вспомогательных игроков. Оба игрока имеют право передвигаться в области штрафного броска. Смена ролей — после определенного количества набранных очков или через обусловленное время.

Обучение групповым тактическим действиям

Групповые действия изучают после того, как усвоены самые основные элементы индивидуальной тактики в нападении и защите. Обучение начинают с простейших взаимодействий двух нападающих: вначале в условиях численного перевеса (2×1), а затем и численного равенства с защитниками (2×2). Позднее изучают взаимодействие трех игроков в ситуации 3×2 и 3×3.

Как и при обучении индивидуальным действиям, групповые взаимодействия защитников разучивают после овладения соответствующими приемами нападения. Первыми осваивают действия двух защитников при численном перевесе (2×3 и 2×1), затем — при равенстве играющих. Вслед за этим переходят к разучиванию взаимодействий трех защитников (3×3 и 3×4).

Действия при численном перевесе для нападающих самые простые, но и самые важные, так как они возникают в завершающей фазе атаки. Именно поэтому их изучают в самом начале одновременно с освоением системы нападения быстрым прорывом.

Действия двух нападающих против равного числа защитников разучивают в такой последовательности:

1. «Отдал и вышел»: продольный рывок, поперечный рывок.
2. Заслоны.

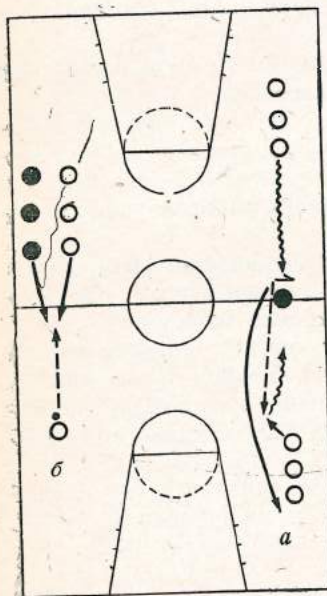


Рис. 72.

Передача мяча с сопротивлением (а). Овладение мячом с сопротивлением (б)

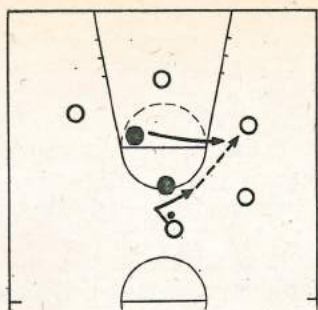


Рис. 73.
Игра «Не давай мяча во-
дящему»

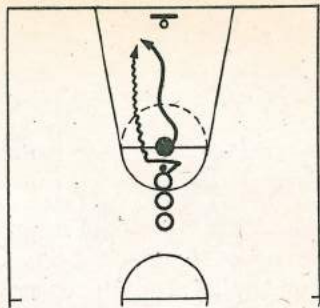


Рис. 74.
Единоборство двух игроков

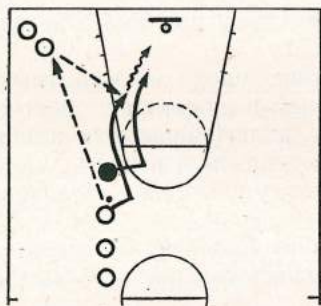


Рис. 75.
Держание игрока без мяча

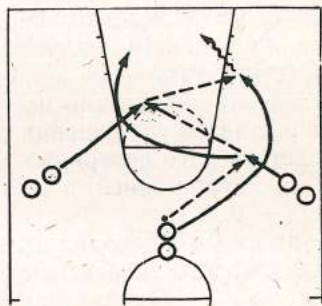


Рис. 76.
Взаимодействие игроков со
сменой мест

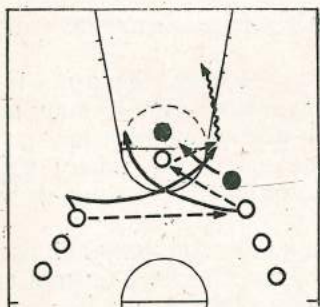


Рис. 77.
Взаимодействие с центральным
игроком (скрестный выход)

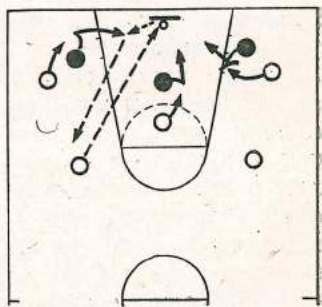


Рис. 78.
Борьба за мяч, отскочивший
от щита

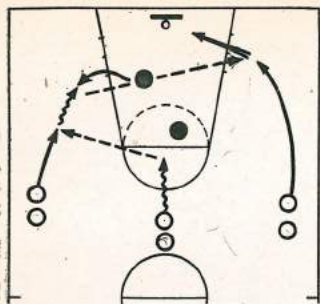


Рис. 79.
Атака тремя нападающими
двух защитников

внешний — наведением (без мяча, с мячом),
внутренний (статический без мяча, с мячом, подвижный).

Приемы взаимодействия между тремя нападающими осваивают в такой последовательности:

- освобождение одного из игроков с помощью заслона;
- освобождение от опеки защитников с помощью скрестного рывка — пересечения;
- освобождение от опеки защитников с помощью подвижного заслона;
- освобождение с помощью взаимодействия «восьмеркой».

Изучение взаимодействия защитников начинается с подстраховки, затем переходят к проскальзыванию при заслонах и завершают обучение переключением.

Такая же последовательность сохраняется и при изучении взаимодействия с большим количеством игроков.

Обучение тактическому взаимодействию проходит известным уже путем: после объяснения изучаемый прием выполняют в облегченных условиях; затем упражнения усложняют, включая пассивно или активно действующего соперника. Закрепляют прием в игровых упражнениях и двусторонней игре. Примерные упражнения показаны на рис. 72—79.

В отдельных случаях используют специальный тренажер, с помощью которого овладевают умением решать тактические задачи.

Обучение командным тактическим действиям (системам игры)

Изучение командных тактических действий — завершающий и важнейший этап тактической подготовки. К нему приступают после того, как занимающиеся освоят основные элементы индивидуальных и групповых действий.

Овладение тактической системой — процесс длительный. Первое знакомство новичков с системами игры осуществляется в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру. Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты тактической системы — индивидуальные и групповые действия.

Использование на этом этапе в учебной игре той или иной системы нападения и защиты ставит задачу приобрести первый опыт и закрепить разучиваемые составные ее элементы. Только после того, как большинство этих элементов будет прочно усвоено, появляется возможность укомплектовать команды и приступить к дальнейшему изучению и совершенствованию тактических действий.

В первую очередь осваивают организованный переход от защиты к нападению и обратно, занимая определенные позиции. Затем начинают изучение тактических комбинаций с участием всех пяти игроков команды. Вначале разучивают комбинации в так называемых стандартных положениях: при начальном и спорном бросках, при вбрасывании из-за линий, пробитии штрафных бросков. После этого переходят к изучению комбинаций непосредственно в ходе игры (их обычно проводят по сигналу капитана или игрока, владеющего мячом).

В дальнейшем разрабатывают и изучают специальные варианты защиты и нападения, рассчитанные на конкретного соперника 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 осуществляться двумя основными методами — расчлененным и целостным. Расчлененный метод применяется, если разучиваемая комбинация содержит сложные, многоходовые элементы. При этом комбинацию делят на части, которые разучивают самостоятельно. Затем все их соединяют в единое целое.

Комбинацию, не содержащую сложных взаимодействий, изучают с помощью целостного метода. При этом весь ход обучения делят на ряд последовательных этапов:

- 1) показ комбинации с помощью кино- и фотоматериалов и объяснения на макете;
- 2) разъяснение задач и проверка понимания действий на отдельных участках;
- 3) выполнение комбинации на специально размеченной площадке в замедленном темпе без соперника (а иногда и без мяча);
- 4) выполнение в постепенно возрастающем темпе;
- 5) выполнение с пассивным соперником, передвигающимся вместе с игроками, но не имеющим права касаться мяча;
- 6) выполнение с соперником, оказывающим сильное сопротивление;
- 7) выполнение с активно противодействующим соперником;
- 8) закрепление в игре 5×5 (на одной половине площадки и в двусторонней игре).

Если разучивается взаимодействие 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 преодоления противодействия соперника. Чтобы стимулировать участников, полезно начислять дополнительные очки за правильность выполнения поставленных задач.

Баскетбол относится к числу немногих спортивных игр, которые доступны детям. 8—9-летние ребята с удовольствием и довольно успешно играют в баскетбол. В последние годы эта спортивная игра широко используется в физическом воспитании школьников. Обучение элементам баскетбола в школе начинается в младших классах.

Занятие баскетболом оказывает исключительно благоприятное влияние на физическое развитие детей младшего возраста. Помимо того, раннее знакомство детей с баскетболом способствует приобретению высшего спортивного мастерства в сравнительно молодые годы.

Обучение детей баскетболу не представляет серьезных трудностей. Единственное препятствие для овладения всем арсеналом игры 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 — игровой метод.

Изучая с младшими школьниками технику и тактику баскетбола, нужно возможно больше использовать подвижные игры, близкие к баскетболу. Рекомендуется большую часть времени использовать на упражнения в игровых условиях: соревнования на правильность, точность и быстроту действий без соперника, с пассивным и активным противодействием.

Наиболее яркая отличительная особенность работы с детьми — тщательно продуманная постепенность и последовательность обучения. Дети могут освоить новое только при условии, что 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 система подготовительных игр. Вначале ребята овладевают простыми командными играми с ловлей и передачами мяча, а затем — игры командные, с активной борьбой за мяч и защитой цели. Далее используют упрощенные варианты баскетбола с делением поля на зоны и участием в игре меньших по составу команд.

Обучение детей технике и тактике баскетбола должно быть наглядным. Показывать прием или действие следует самому преподавателю; можно пригласить и квалифицированных спортсменов. Если показ по каким-то причинам невозможен, то он должен быть заменен демонстрацией киноматериалов, диаграмм, схем и пр.

Обучать детей нужно самыми современными средствами. Изучать такие ведущие элементы, как бросок одной рукой в движении, в прыжке (который могут изучать мальчики 10—11 лет), ведение мяча, нужно начинать возможно раньше. При этом следует помнить и об овладении приемами защиты.

То же самое можно сказать и о тактике игры. С самого начала нужно обучать детей активным формам ведения игры, которые полностью отвечают их юношескому энтузиазму и активности. Такими системами является личная защита и быстрый прорыв. Постепенно тактический багаж должен увеличиваться: от личной защиты на своей половине переходят к разучиванию защиты по всему полю, позиционного нападения (вначале без центровых игроков). Нужно добиваться, чтобы учащиеся 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. Соревнования детей — не самоцель, а лишь 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 общей подготовительной работы (т. е. в среднем школьном возрасте).

В обучении детей исключительно важна неразрывность воспитания со всеми другими сторонами учебно-тренировочного процесса. Любая самая качественная специальная подготовка окажется бесполезной, если не удастся воспитать в спортсмене необходимые черты характера и морально-волевые качества.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Дополнительное оборудование (баскетбольные щиты, специальная аппаратура и т. п.) и специальный инвентарь позволяют интересно строить учебно-тренировочные занятия и добиваться высоких результатов в развитии физических и волевых качеств, формировании специальных навыков. Особенно большое значение дополнительное оборудование имеет в индивидуальной тренировке баскетболиста.

В настоящее время существует много различных тренировочных устройств и приспособлений. Каждый зал, используемый для подготовки баскетболистов, должен иметь следующее оборудование:

1. Дополнительные баскетбольные щиты (4—6), часть которых необходимо оборудовать кольцами уменьшенного диаметра (35—40 см). Их используют для развития точности попаданий.

2. Одиночные и двойные кольца на подставке (без щитов), позволяющие совершенствовать глазомер и точность прицеливания.

3. Стойки для обводки. Они могут быть простые и более сложные (в форме манекена). Их используют при обучении ведению.

4. Кольца-мишени на подставке и подвесные. Они предназначены для совершенствования точности передач мяча. С этой же целью могут быть использованы и щиты-мишени.

5. Ребристый щит для развития быстроты реакции и совершенствования ловли мяча.

6. Подвесной мяч (рис. 80), используемый для развития прыгучести, прыжковой выносливости, силы пальцев (если мяч прочно закреплен и может выдерживать вес игрока, захватывающего его двумя руками).

7. «Заглушка», накрывающая кольцо. Она может быть деревянной, металлической или пластмассовой. Наружная часть ее сферическая. Более сложная «заглушка» представляет собой диск меньшего размера, чем диаметр кольца, который прикрепляют к кольцу на амортизаторах, или специальное пневматическое устройство. Мяч, ударившись о такую «заглушку», выбрасывается из кольца.

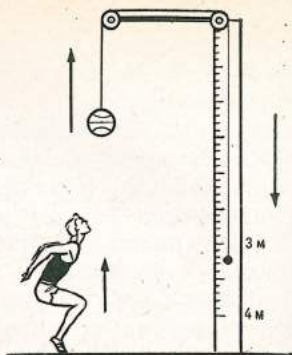


Рис. 80.
Подвесной мяч

Глава IV. ВОЛЕЙБОЛ

СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ

В волейбол играют две команды по шесть человек на прямоугольной площадке (9 × 18 м). Поле разделено сеткой, установленной на высоте 2 м 24 см для женских команд и 2 м 43 см для мужских. Играющие стремятся направить мяч на сторону соперника и приземлить его там или вызвать соперника на ошибку при его приеме. Если это удастся, команда выигрывает очко или право на подачу. Побеждает команда, выигравшая две из трех партий или три из пяти. Партия заканчивается, когда команда наберет 15 очков и будет иметь перевес в 2 очка над командой соперника.

Игра в волейбол может продолжаться 2—3 часа и проходить при высокой активности каждого играющего. Только в одной партии игрок выполняет более 50 различных игровых приемов. При этом примерно половина из них осуществляется в высоком прыжке.

Эта игра впервые появилась в 1895 г. в США и быстро завоевала популярность во всем мире. Сейчас волейбол относится к числу самых популярных игр в мире. Международная федерация волейбола объединяет 122 страны.

В нашей стране начали играть в волейбол в 1919 г. А уже в 1922 г. соревнования волейболистов проводились в Москве, Казани, Нижнем Новгороде, на Украине, в Закавказье и на Дальнем Востоке. Первые правила были утверждены 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 (исключая 1941—1944 гг.) проводится первенство СССР.

С 1935 г. начались выступления советских волейболистов на международной спортивной арене. Сборные команды Москвы и Ташкента встретились с волейболистами Афганистана. Игры проводились по афганским правилам. Команда гостей состояла из девяти человек, располагавшихся на площадке в три линии (по три игрока). Переходы не допускались. Игра состояла из двух партий, причем каждая из них продолжалась до выигрыша 22 очков, а не 15. 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 стали регулярно выступать в международных встречах, в которых неизменно показывали свое преимущество.

Советская школа волейбола считается наиболее прогрессивной. Ее влияние особенно ярко демонстрируют успехи, которых в последнее время достигли волейболисты стран народной демократии. Вплотную приблизились к ведущим волейбольным странам мира волейболисты Польши, ГДР, Чехословакии, Кубы, Румынии, Корейской Народной Демократической Республики.

ТЕХНИКА ИГРЫ

В игре волейболист использует специальные технические приемы: стойки, перемещения, подачи мяча, передачи, нападающие удары, блокирование.

К нападению относятся подача мяча, передача и нападающий удар, к защите — прием и передача мяча, блокирование. Некоторые приемы используют как в нападении, так и в защите. К таким приемам можно отнести стойки, перемещения и передачи (рис. 81).

Стойки. Стойкой называется положение, которое игрок принимает, готовясь к выполнению приема. Перед приемом мяча в защите спортсмен больше сгибает ноги в коленях — принимает низкую стойку. Перед нападающим ударом, наоборот, сгибание ног в коленях незначительное — это высокая стойка. Чаще всего в игре применяется средняя стойка, которую называют основной: ноги при этом согнуты в пределах 130°; вес тела равномерно распределен на обе ноги, ступни параллельны и на ширине плеч или одна нога находится впереди другой; туловище немного наклонено вперед, руки согнуты, кисти раскрыты и повернуты друг к другу.

Перемещения. Перемещение игрока начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы и выполняется мягкими, пружинистыми шагами. Скорость и способ перемещения избираются в зависимости от ситуации.

При выполнении защитных действий игрок чаще всего перемещается приставными и двойными шагами либо скачком, прыжком или броском. При выполнении нападающих действий используют сочетание бега и прыжков.

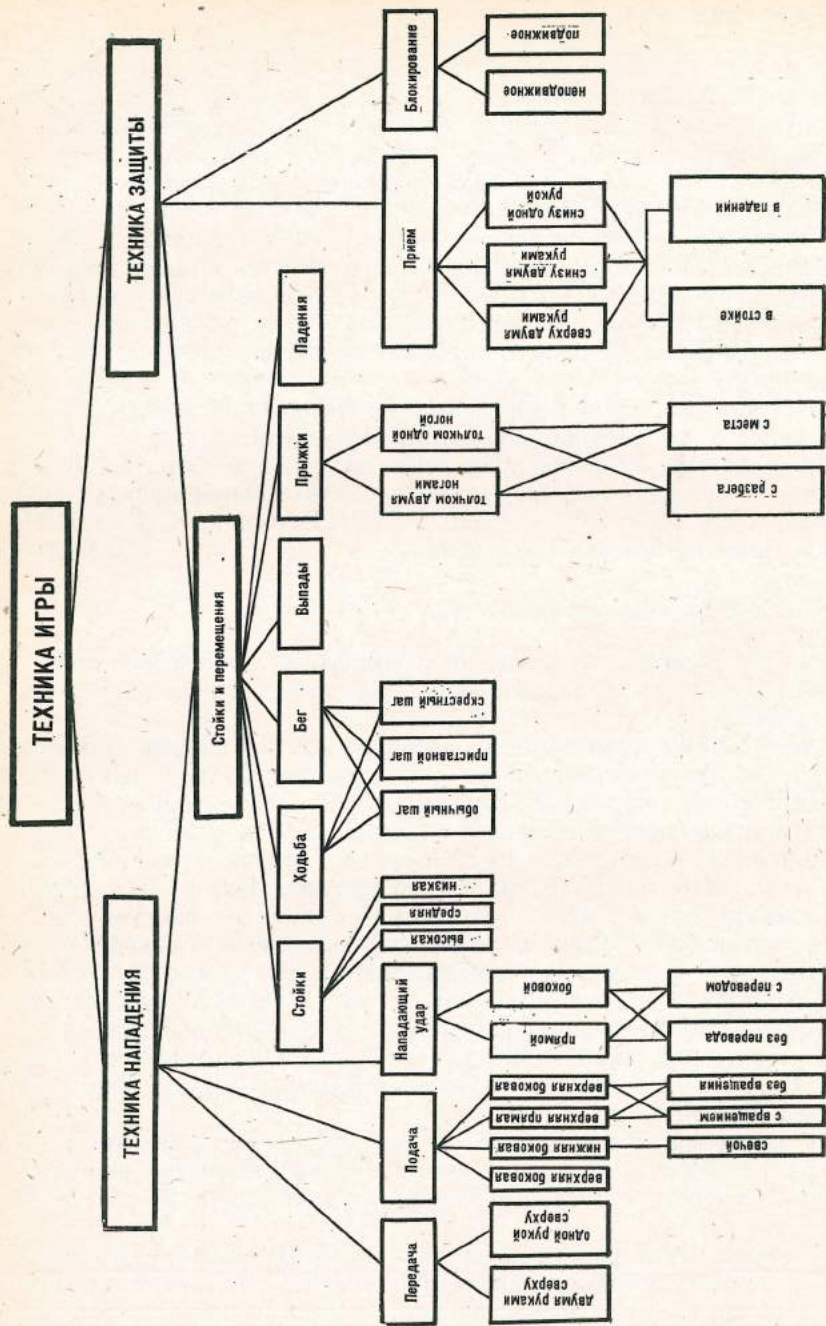


Рис. 81.
Классификация техники игры

При двойных шагах движение начинает стоящая сзади нога. Скачок выполняют поочередным активным отталкиванием ног.

Подача мяча. подача применяется не только с целью введения мяча в игру, но и как средство атаки — выигрыша очка или срыва запланированных комбинаций соперника.

Различают подачи нижние и верхние (прямые и боковые). При выполнении каждой из них решаются определенные тактические задачи: одни более нацеленные, другие преимущественно силовые, третьи — планирующие. Нацеленные подачи применяют в тех случаях, когда мяч надо направить в уязвимое место площадки или на игрока, принимающего мяч слабее других. С этой целью используют верхнюю прямую, а также нижнюю прямую и боковую подачи.

Силовые подачи выполняют, чтобы затруднить прием мяча. Эти задачи решают преимущественно верхней боковой или прямой подачей.



Рис. 82.
Нижняя прямая подача

Планирующей подача называется потому, что мяч летит не вращаясь, как бы планируя в воздухе. В результате, пролетев над сеткой, он внезапно теряет скорость и падает в неожиданной точке.

В технике выполнения подач различают исходное положение, подбрасывание мяча, замах и ударное движение.

Нижняя прямая подача. Игрок выполняет ее из положения стоя на слегка согнутых ногах, лицом к сетке. Одна нога выставлена на полшага вперед. Мяч в левой руке. Туловище подано вперед. В момент подбрасывания мяча на высоту 50—90 см правую руку отводят назад для замаха и тут же возвращают обратно для удара. Удар выполняют на уровне пояса собранной кистью правой руки и наносят в заднюю нижнюю часть мяча.

В момент удара вес тела игрок переносит на стоящую впереди ногу. После удара спортсмен сразу же входит на площадку (рис. 82).

Нижняя боковая подача. Игрок становится боком к сетке, ноги ставит на ширину плеч; левой рукой подбрасывает мяч вверх до уровня головы на расстояние немного меньше вытянутой руки.

При снижении мяча волейболист наносит удар основанием кисти правой руки и направляет его через сетку. Перед ударом вес тела переносит на согнутую правую ногу, после удара — на левую. Рука при ударе прямая. Игрок наблюдает за полетом мяча, поворачиваясь в сторону площадки.

Нижняя подача «свечой» (чешская). подача «свечой» отличается от обычной исходным положением. Игрок при подаче пра-

вой рукой стоит правым боком к сетке и удар выполняет ребром ладони с закручиванием мяча. Мяч подбрасывает левой рукой напротив себя до уровня головы. Одновременно делает замах правой вниз-назад. При снижении мяча удар наносит по нижней его части со стороны, противоположной основному направлению движения, чтобы придать ему вращение и направить высоко вверх. Принимать подачу «свечой» особенно трудно в солнечную и ветреную погоду. Именно в таких случаях ее и рекомендуют.

Верхняя прямая подача получила наибольшее распространение. При выполнении ее игрок становится лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Можно одну ногу (для прав-

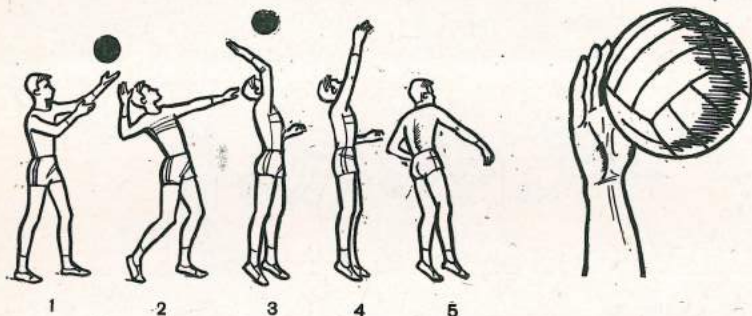


Рис. 83.
Верхняя прямая подача

ши — левую) выставить на полшага вперед. Мяч подбрасывают вверх левой рукой. Правая рука, согнутая в локте, подготавливается к замаху. Перед ударом игрок сгибает опорную (правую) ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибает правую ногу, выпрямляет руку и туловище. Удар осуществляют внутренней частью сжатой ладони. Верхние прямые подачи могут быть выполнены различными способами. Например, не сильным, но точным ударом, что достигается укороченной амплитудой замаха с небольшим отклонением туловища назад и коротким нацеленным ударом по мячу или сильным ударом с большим замахом, с более энергичным сгибанием и разгибанием правой ноги и туловища (рис. 83).

Верхняя боковая подача сложна по технике выполнения, 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 одновременно выпрямляет ноги и туловище и начинает движение рукой по дуге вперед-вверх к мячу, чтобы выполнить удар в высшей 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. Прием мяча, летящего от боковой подачи, еще

более затрудняется, если ему придадут вращение, сместив точку удара от его центра в ту или иную сторону (рис. 84).

Основная особенность выполнения верхних подач без вращения — укороченный замах и ударное движение, выполняемое точно по центру мяча.

Исходное и конечное положение игрока при такой подаче сходно с обычным.

Передачи мяча. Это важнейший технический прием, с помощью которого осуществляют защитные и нападающие действия. В игре применяют разнообразные передачи, которые по технике выполнения классифицируют на верхние и нижние. К верхним относят передачи, ко-

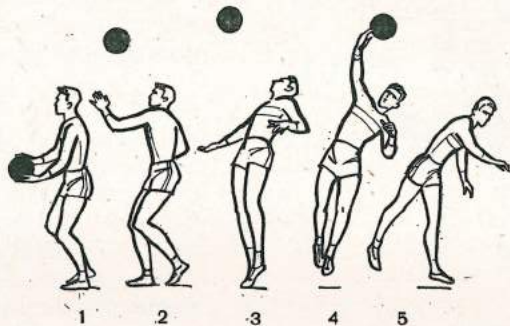


Рис. 84.
Верхняя боковая подача

торые выполняют кончиками пальцев, направленных вверх; к нижним — предплечьями соединенных рук или сомкнутыми кистями.

Поскольку передачи выполняют из различных исходных положений, их подразделяют на подгруппы. К группе верхних передач относят передачи в стойках (в опорном положении), в прыжке, с отвлекающими действиями, в падении, назад за голову.

К группе нижних передач относят передачи двумя руками, одной рукой и передачи с падением.

Верхняя передача мяча в стойках. В средней стойке игрок, ожидающий мяч, сгибает ноги в коленях, выставив одну ногу вперед, вес тела слегка переносит вперед, руки сгибают в локтях. При соприкосновении пальцев с мячом на уровне глаз он последовательно выпрямляет ноги, туловище и руки, посылая мяч в нужном направлении конечным движением кистей и пальцев (рис. 85).

В низкой стойке передачи выполняют на более согнутых ногах, амплитуда движений ног, рук и туловища короче, руки встречаются мяч чуть ниже подбородка.

В высокой стойке передачи осуществляют на незначительно согнутых ногах, руки встречаются мяч на уровне лба.

Выбор стойки определяется траекторией и скоростью полета мяча: чем ниже траектория и больше скорость, тем ниже стойка для приема мяча.



Рис. 85.
Верхняя передача в средней стойке

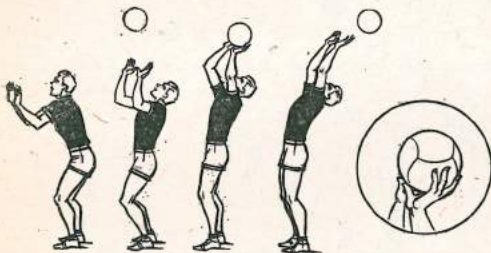


Рис. 86.
Передача назад за голову

Верхняя передача в прыжке может выполняться с небольшого разбега (1—2 шага) и с места. Ее применяют в основном при нападающих действиях, чтобы дезориентировать соперника в постановке блока. Движения рук и туловища при передаче отличаются короткой амплитудой. В момент отталкивания от опоры игрок поднимает предплечья выше головы. Кисти встречаются мяч в более горизонтальном положении, чем обычно. Эта особенность ярче выражена при выполнении передачи мяча назад за голову. Туловище и голову в прыжке слегка отклоняют назад.

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.

Разновидностью скрытых передач являются передачи назад за голову (рис. 86).

Верхняя передача в падении применяется чаще как вынужденный выход из положения, когда игрок явно опаздывает к мячу, но принимает его сверху. В заключительной фазе передачи он не может сохранить вертикальное положение, поэтому падает с перекатом на бедро, спину. Техника приема состоит в том, что после быстрого перемещения вперед-в сторону, навстречу летящему мячу, спортсмен делает глубокий выпад. Одновременно он наклоняет туловище над опорной ногой и начинает разворачиваться в сторону передачи (рис. 87). Выполнив передачу активным движением предплечий и кистей, игрок мягко перекатывается на бедро и спину, а затем быстро встает.

Иногда очень низкий мяч принимают способом сверху в падении и с перекатом на спину. В этих случаях игрок из низкой стойки опускается еще ниже, выполняет передачу вперед-вверх и тут же перекат на спину с наклоном головы вперед. Здесь важно, чтобы спортсмен своевременно вышел под мяч.

Нижние передачи. Техника выполнения их следующая. После перемещения к мячу игрок делает глубокий выпад и одновременно выставляет руки под мяч. Руки при этом выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты, отведены вниз. Мяч принимают на соединенные вместе предплечья, развернутые наружу.

При приеме летящего мяча, посланного сильным ударом, передачу выполняют без замаха, сведенные руки подставляют под мяч. Перед приемом летящего мяча, направленного слабым ударом, руками делают встречное движение, а в момент удара руки сопровождают его полет (рис. 88). Мячи, сильно летящие в стороне от игрока или далеко от него, часто передают одной рукой.

Нижняя передача в падении с перекатом на спину чаще выполняется одной рукой, когда мяч летит в стороне от игрока. Она сходна с верхней передачей в падении. Основное ее отличие — в движениях рук. Все движения выполняют быстро. Одновременно с выпадом для приема мяча выносят одноименную руку. Рука при этом прямая; удар осуществляют коротким, отрывистым движением предплечья или кулака. После удара игрок мягко падает, выполняет перекаат.

Нижняя передача в падении на руки с перекатом на грудь применяется в тех случаях, когда мяч летит очень низко, сильно и далеко от игрока. Подбегая к мячу, игрок на последнем шаге переносит вес тела на выставленную вперед согнутую ногу. Туловище сильно наклоняет вперед, руки опускает вниз и отводит назад для замаха. Выставленная вперед левая нога (рис. 89) осуществляет отталкивание от опоры. Находясь в безопорном положении, игрок выполняет удар открытой ладонью правой руки, тыльной ее частью или кулаком. После приема мяча сначала левая, а затем правая рука касаются опоры — начинается приземление. Руки сгибаются в локтевых суставах. Голенки откинута вверх, голова приподнята — игрок опускается вниз-вперед до соприкосновения с площадкой грудью и животом. Приземление сопровождается скольжением игрока на площадке, после чего он быстро возвращается в игровую стойку.

Нападающий удар. Это основной технический прием нападения. Нападающие удары могут быть прямые и боковые. Прямые выполняют из положения лицом к сетке, боковые удары — плечом (боком). И прямые, и боковые удары могут быть выполнены различным образом: по ходу разбега, с переводом влево, с переводом вправо.

Наибольшее распространение получили прямые нападающие удары. Нападающие удары могут быть выполнены с места и с разбега.

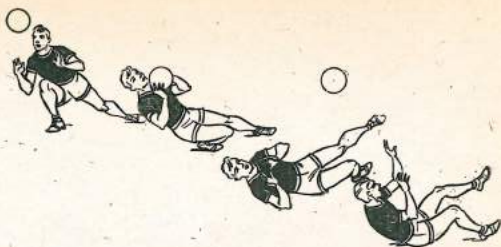


Рис. 87. Верхняя передача в падении с перекатом на бедро — спину



Рис. 88. Нижняя передача двумя руками

В технике нападающих ударов с разбега выделяют разбег, прыжок, удар и приземление. Рассмотрим ее на примере прямого нападающего удара по ходу разбега (рис. 90). Направление полета мяча в этом ударе совпадает с направлением разбега игрока.

Разбег может состоять из одного-трех шагов. При разбеге игрок приближается к месту толчка. Третий, последний, шаг выполняют

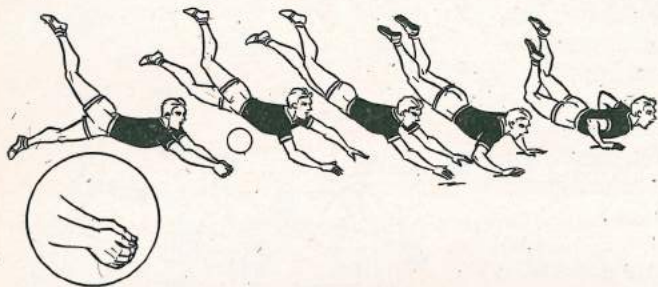


Рис. 89.

Нижняя передача в падении на руки с перекатом на грудь

широким стопорящим движением за счет резкой постановки стопы с пятки на носок. При разбеге, начиная со второго шага, обе руки отводят назад, а на последнем шаге резко выносят вперед, помогая взлету.

Прыжок выполняют из стойки ноги параллельны, на ширине 20—30 см друг от друга. Отталкивание от опоры осуществляется одно-

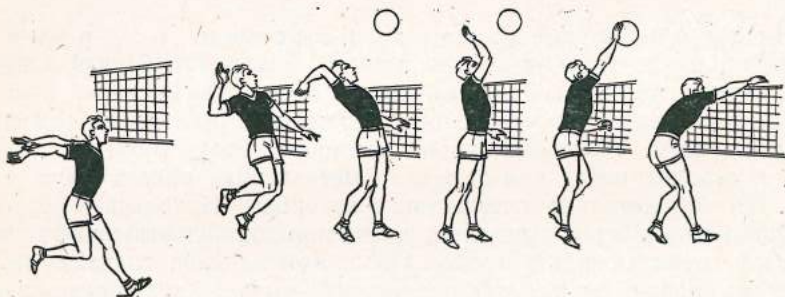


Рис. 90.

Прямой нападающий удар

временно, сразу после напрыгивания, разгибанием ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Маховое движение руками помогает достичь большей высоты прыжка.

Удар начинается после отталкивания. Правая рука, выпрямленная во время прыжка, продолжает движение вперед-вверх за голову. Плечо отводят назад и в сторону. Волейболист прогибается в пояснице. Удар осуществляется резким сокращением мышц плечевого пояса, живота и туловища. Рука, разгибаясь в локте, наносит удар по мячу напряженной кистью, накрывая мяч в наивысшей точке взлета.

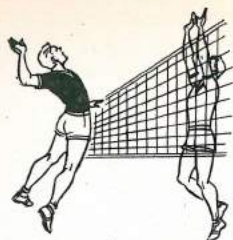


Рис. 91.
Прямой нападающий удар с переводом



Рис. 92.
Боковой нападающий удар

Приземление после удара осуществляют на согнутые ноги; игрок готовится к выполнению последующих игровых действий.

Прямой нападающий удар с переводом применяют для борьбы с блоком.

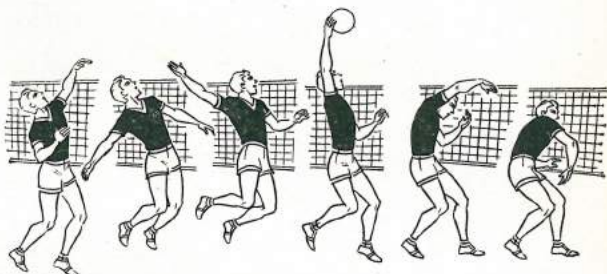
Все движения выполняют как в прямом нападающем ударе, но в конце удара игрок резким движением кисти и предплечья изменяет направление полета мяча и посылает его не прямо перед собой, а вправо или влево, обходя блок соперника (рис. 91).

При переводе мяча вправо удар наносят с левой стороны мяча, при переводе влево — с правой.

Боковой нападающий удар. Игрок при отталкивании располагается боком к сетке, ступни ставит параллельно. Выпрямление ног при толчке сопровождается активным маховым движением рук примерно до уровня плеч. Отсюда ударяющую (правую) руку снова опускают вниз, но не назад, а в сторону для замаха. Замах сопровождается поворотом туловища и некоторым прогибом в пояснице. Затем резким движением прямой рукой по дуге через сторону вверх наносят удар по мячу (рис. 92).

Блокирование. Первым защитным действием при нападающем ударе является блокирование. Различают два вида блокирования — неподвижное (зонное) и подвижное. И тот, и другой вид может быть одиночным и групповым. Групповое блокирование наиболее эффективно.

Техника блокирования состоит из перемещения к месту блока, прыжка, выноса рук к мячу и приземления. Перемещение выполняют приставными шагами. Определив место толчка, блокирующий сгибает ноги и руки, готовится к прыжку. Оттолкнувшись двумя ногами, игрок вытягивает руки вверх и, если требуется, переносит через сетку, отбивает мяч или резко давит на него. Расположение ладоней при блоке может меняться в зависимости от направления полета мяча при атаке соперника. Кисти в момент блока приближаются друг к другу (расстояние между ними 7—8 см). Пальцы расставлены, чтобы закрыть воз-



можно большую площадь. Завершая блокирование, игрок мягко приземляется на носки. Эффективность блока зависит не столько от технической подготовки игрока, сколько от его тактической зрелости.

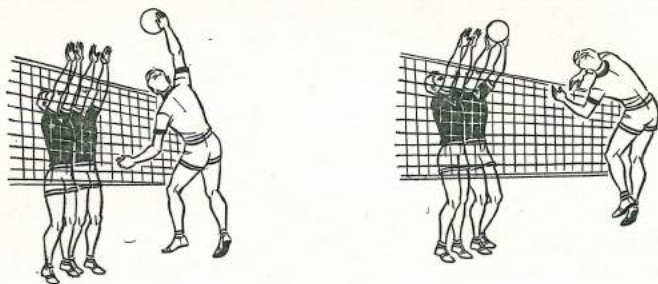


Рис. 93.
Групповое блокирование

Групповой блок в игре используют часто (рис. 93). Трудность двойного и тройного блока в том, что игроки должны четко взаимодействовать друг с другом и обладать высокой техникой и тактикой одиночного блокирования.

ТАКТИКА ИГРЫ

Для решения тактических задач в волейболе применяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Различают тактику нападения и тактику защиты (классификация тактики игры дана на рис. 94).

Тактика игры в нападении

Индивидуальные тактические действия

Под индивидуальными тактическими действиями в нападении понимают выбор места и действий с мячом, направленных на организацию атаки при подаче, передаче, отвлекающих движениях и нападающих ударах.

Выбор места. Игрок занимает такую позицию, с которой ему хорошо видны партнеры и игроки команды соперника, площадка, сетка и направление полета мяча. Выбирая место, игрок перемещается и быстро предпринимает ответные действия.

Тактика подачи мяча. Перед подачей волейболист должен решить, каким способом и в каком направлении подавать мяч, адресовать ли его игроку, принимающему подачи слабее других, или послать в незащищенную зону площадки. Для этого подающий должен учесть расположение игроков соперника, систему его игры и свои возможности. Поддачи эффективны, когда их выполняют различными способами. Поэтому каждый игрок должен овладеть одной-двумя разно-

видностями подач и научиться выполнять их на различное расстояние, в разных направлениях, с разной траекторией и силой.

Тактика передач. В любой тактической комбинации важна первая передача: она дает возможность команде перейти от обороны к нападению.

В современном волейболе степень владения первой передачей обуславливает применение той или иной системы игры. Команда, в совершенстве владеющая ею, может применять любые системы игры.

Если игрок, принимающий мяч, не может с первой передачи начать нападающую комбинацию, он должен поднять мяч выше и направить в зону нападения. Если же условия игры позволяют послать принятый мяч для атакующих действий, то первую передачу, равно как и вторую, необходимо выполнять значительно выше обычных. Направлять их следует по диагонали на 60—100 см от сетки. Скорость и траектория полета мяча варьируются в зависимости от особенностей атакующего игрока. Важно направить передачу так, чтобы нападающий смог оценить обстановку и принять решение. Это возможно в том случае, если мяч передается из устойчивого положения стоя лицом к партнеру.

Особенность вторых передач заключается в том, что их выполняют в более легких условиях, чаще всего параллельно сетке.

Для ведения комбинационной игры траекторию, расстояние и высоту передач следует варьировать. Вот почему вторые передачи в большинстве случаев выполняют скрытно, прибегая к отвлекающим действиям.

Главная задача игроков, выполняющих передачу на удар, сводится к тому, чтобы создать лучшие условия для завершающего удара и затруднить сопернику блокирование.

Тактика нападающих ударов. Поскольку правила разрешают блокирующим переносить руки за сетку, преодолеть плотный заслон над сеткой очень сложно. Нападающие игроки должны отлично владеть ударами и переигрывать блок соперника не силовыми ударами, а искусными и разнообразными нападающими действиями.

Исходя из условий передачи мяча, постановки блока, расположения страхующих и игроков 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. Нападение более действенно, если игрок с хороших передач выполняет обманные удары, а с более трудных — силовые. Часто игроки направляют удары специально в блок или по блоку, рассчитывая на неблагоприятный для соперника отскок мяча. Это также хороший тактический маневр. Если же игроку представляется возможность ударить с хорошей передачи без блока, уместно использовать свои силовые качества. После двух-трех нападающих ударов, понятых соперником, целесообразно использовать обман (финт).

Групповые и командные тактические действия

Они направлены на решение определенной тактической задачи с учетом технической подготовленности игроков. Успех этих действий зависит от уровня знаний, владения навыками и взаимопонимания игроков, участвующих в комбинации. Ведущим средством, связывающим игровые звенья, являются первые и вторые передачи. С первых передач взаимодействуют в основном игроки передней и задней линий, со второй — разыгрывающие и нападающие игроки передней линии.

Групповые и командные действия в нападении организуют по определенной системе, предполагающей соответствующую расстановку игроков и выполнение ими определенных функций. Но любая система может в игре изменяться, так как рациональность применения ее зависит от тактики соперника и конкретных игровых ситуаций.

Сложилось две основные системы игры в нападении:

со второй передачи игрока передней линии (при двух нападающих) и со второй передачи выходящего игрока задней линии (при трех нападающих).

Система игры со второй передачи игрока передней линии. Главное здесь — организация атакующих действий со второй передачи через игрока передней линии, стоящего у сетки в одной из зон нападения. В осуществлении атаки принимают участие только два нападающих игрока: зон 4 и 2 при передаче мяча игроком зоны 3, зон 4 и 3 — при передаче игроком зоны 2, зон 2 и 3 — при передаче игроком зоны 4.

Эту систему игры в нападении отличают простота и надежность взаимодействия игроков, максимальное использование сильнейших нападающих ударов, высокое качество вторых передач, так как выполняют их в сравнительно легких условиях. Однако в нападении не участвует игрок первой линии, выполняющий вторую передачу на удар. Кроме того, ограничены возможности для внезапного нападения.

Атаку со второй передачи игрока передней линии чаще предпринимают команды младших разрядов. Расстановка игроков при системе игры со второй передачи игрока передней линии может быть различной.

На рис. 95 дан пример одной из разновидностей расстановок.

Одним из эффективных способов организации атаки по этой системе является нападение с первой передачи и с откидок. Атака с первой передачи отличается быстрыми и неожиданными атакующими действиями и является наиболее сложной формой организации нападающих действий. Основная трудность ее применения заключается в точном выполнении первой передачи сразу на удар.

Команды, применяющие атаки с первых передач, достигают хороших результатов в нападении, ибо

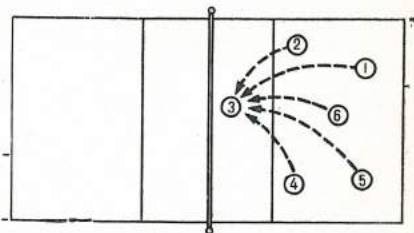


Рис. 95.

Расстановка игроков перед приемом мяча с подачи при системе игры со второй передачи игрока передней линии

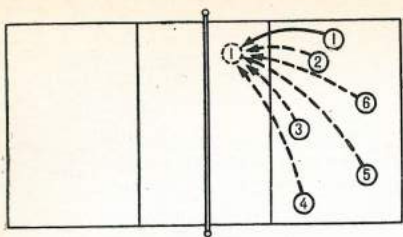


Рис. 96.

Расстановка игроков перед приемом мяча с подачи при системе игры со второй передачи выходящего игрока задней линии

Система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии. Эта система позволяет строить игру в нападении очень разнообразно, остро и комбинационно. В атаках могут участвовать все три игрока передней линии. Разыгрывающим является игрок, выходящий с задней линии к сетке. Такая тактическая система приносит успех, если он хорошо выполняет вторую передачу, а нападающие точно взаимодействуют и нападают с передач, разнообразных по высоте, скорости и дистанции. Скорость осуществления передач и ударов в комбинационном нападении имеет решающее значение в борьбе с искусными и высокорослыми блокирующими.

Примеры расстановки игроков перед подачей при этой системе нападения показаны на рис. 96. Выходящий игрок 1 стоит за игроком 2 и не участвует в приеме подачи. Его заменяют на приеме игроки зон 2 и 6. В этом случае игрок 2 оттягивается назад больше, чем обычно.

Тактика игры в защите

Индивидуальные тактические действия

Под индивидуальными тактическими действиями в защите понимают 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 подачи, нападающего удара, при одиночном блокировании и обеспечении страховки.

Выбор места. От выбора места, осуществляемого при передвижении, зависит успех защитных действий не только игрока, участвующего в разыгрывании мяча, но и его партнеров. Здесь главную роль играет умение 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 правильно принять мяч с подачи, необходимо, во-первых, выбрать место и способ приема; во-вторых, точно направить мяч в одну из зон передней линии с учетом

фактор внезапности является здесь решающим.

Данный способ ведения игры требует четкого взаимодействия, постоянной готовности всех игроков передней линии осуществлять нападение. Это, в свою очередь, предъявляет большие требования к физической и психической подготовленности игроков. Чаще всего такой вариант нападения применяется в командах, где игроки имеют высокую технику и в совершенстве владеют различными ударами в нападении.

расположения разыгрывающих и нападающих игроков своей команды и блокирующих команды соперника. 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, и никто не будет стоять в затылок друг другу).

Игрок, принимающий мяч с подачи, должен учесть ее силу и высоту. Если она слабая, мяч может опуститься близко у сетки, следовательно, оттягиваться назад дальше 3—4 м не нужно. Если же, наоборот, подача сильная, с высокой траекторией, надо переместиться на 5—6 м от сетки.

В индивидуальную тактику приема подачи входят закрывание игрока, выходящего на первую линию, и прикрытие игрока, принимающего подачи слабее других.

Направление первой передачи зависит от тактики игры в нападении. Если мяч разыгрывают через игрока, подтянутого к сетке или выходящего с задней линии, то высота передачи должна быть средней и не ближе метра от сетки. Если же мяч направляют сразу на удар, то он должен опускаться примерно в метре впереди нападающего. Способ приема подачи зависит от ее силы. Слабо летящие мячи можно разыгрывать сверху, сильные надо принимать снизу двумя руками.

Прием мяча после нападающего удара. Принимая мяч после нападающего удара, игрок должен учитывать следующее.

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 выполняют с передачи близкой к сетке, защитник перемещается ближе к линии нападения.

Во-вторых, обязательно наблюдать за движениями игрока, осуществляющего удар. Его разбег, положение туловища, характер замаха и положение кисти позволяют определить место для приема мяча.

В-третьих, учитывают, как действуют блокирующие игроки. Из зоны, закрытой блоком, защитник перемещается в открытую зону или приближается с другими защитниками к средней части площадки для приема мячей, отлетевших от рук блокирующих.

Поскольку мяч после нападающих ударов летит с большой скоростью и отскакивает от блока неожиданно, защитник должен воспользоваться нижними передачами: они наиболее надежны и требуют меньше времени для осуществления.

Одиночное блокирование. Нападающему удару над сеткой противодействуют блокированием. Изменения в правилах постановки блока привели к усилению защитных действий. При правильной организации блока удается закрыть основное, самое опасное, направление удара, а при высокой технике его выполнения — контратаковать соперника и выиграть очко или подачу. Успех тактики блокирования зависит от выбора места прыжка, определения времени, способа и положения кистей при блоке. Главное в тактике блока — уметь наблюдать.

Место прыжка определяется конечным направлением передачи для удара и расположением нападающего игрока. Надо выбрать такое место, чтобы закрыть его излюбленное направление удара.

Время прыжка определяется характером передач и индивидуальными особенностями нападающего.

На удары с передач средней высоты блокирующему нужно прыгать чуть позднее, так как движения при блоке выполняются быстрее. В этом случае ориентиром для начала прыжка может быть начало замаха рукой. Для блокирования ударов с коротких и скоростных передач надо прыгать одновременно с нападающими.

При выборе способа блокирования следует учитывать, что блок может быть неподвижным (зонным) и подвижным (ловящим). Неподвижным блоком парируют мячи, летящие в заранее определенном направлении. Иными словами, закрывается определенная зона.

Подвижным блоком закрывают направление, в котором выполняется удар. Чтобы не ошибаться в выборе блока, надо изучать нападающих соперника. Если игрок разнообразно нападает, применяя удары с переводом и другие приемы, против него надо ставить подвижный блок. Если же нападающий бьет в излюбленные зоны, используя в основном прямой нападающий удар, ему можно противопоставить неподвижный блок.

Решающее значение при блоке имеет положение кистей. Все удары, выполняемые прямо, по ходу движения игрока, можно блокировать лобовым прикрытием ладоней, не смещая их в стороны. При косых ударах (например, с зоны 4 мяч переводом направляется в зону 4) кисти в момент блока ставят левее мяча, правую ладонь параллельно сетке, а левую под некоторым углом к ней. При ударе соперника из зоны 2 в зону 2 кисти смещают правее мяча, левую ладонь выносят параллельно сетке, а правую — под углом к ней.

В любом случае важна страховка: нужно своевременно выйти в опасную зону и принять мяч. В таком случае рекомендуется пользоваться нижними передачами одной и двумя руками.

Групповые тактические действия

В защите взаимодействия между двумя-тремя игроками происходит по ходу игры на любых линиях: между игроками линии нападения и защиты, внутри этих линий.

Наиболее ярко проявляются совместные действия при страховке блокирующих игроков и в момент проведения нападающих ударов. Страховку осуществляют различными способами; важно одно — согласованными с партнерами действиями удержать мяч в игре.

Командные тактические действия

В современном волейболе приняты две основные системы командных действий: организация игры со второй передачи игрока передней линии и со второй передачи выходящего игрока задней линии. Выбор той или иной системы зависит от возможностей игроков своей команды и команды соперника, особенностей их игры в нападении и умения блокирующих взаимодействовать с игроками задней линии.

Эта система позволяет плотнее закрыть площадку. Надежность защиты увеличивается, если свободные от блока игроки располагаются для подстраховки в виде полукольца.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В процессе обучения и тренировки волейболистов решаются задачи развития физических качеств, а также овладения техникой и тактикой игры. Значительная роль при обучении отводится развитию быстроты передвижения, быстроты реакции. Не менее важна и прыжковая подготовка.

Большое значение в подготовке волейболистов имеют и специальные упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, силу кистей и пальцев рук.

Обучение новичков игре в волейбол начинается со знакомства с подвижными играми с большим мячом (облегченным).

«Мяч в воздухе». Занимающихся строят в несколько кругов. В каждом круге один мяч. Дается задание, например, передать мяч партнеру только сверху, после передачи перебежать на другое место. Игра проводится на время. После истечения 2—3 мин. подсчитывают, какой круг (команда) меньше терял мяч. Та команда и побеждает.

«Запятнай мяч». Играющие строятся в круги. Передают мяч в любом направлении. Водящий старается запятнать мяч. Как только ему удастся это, он становится в общий круг, а на его место идет тот, кто коснулся мяча последним.

«Партия на партию». Играют в эту игру как в баскетбол — стремятся попасть в кольцо, но используют волейбольные передачи. В команде может быть до 10 человек. Форма игроков команд должна быть разного цвета. Баскетбольные правила могут быть значительно упрощены.

Быстрота реакции и внимание у игроков развиваются в процессе использования и других подвижных игр. Для школьников 7—9 лет рекомендуются такие игры, как «Заяц без логова», «Птицы и клетка», «День и ночь», «Вызов», «Караси и щуки», «Защита крепости» и т. п.

Для школьников 10—15 лет полезны эстафеты с элементами волейбола, баскетбола и игры типа «Лапта волейболистов», «Защита ворот» и пр.

Специальная физическая подготовка

Основные требования при использовании упражнений, развивающих быстроту, — систематическое их выполнение в максимально быстром темпе с достаточным отдыхом. Поскольку двигательная активность игрока определяется не только умением быстро реагировать на сигнал и передвигаться, но и наличием навыка своевременно и точно решать игровые ситуации, необходимо использовать упражнения, способствующие решению комплексных задач.

Для развития этого качества волейболиста рекомендуются упражнения без предметов и с набивными мячами.

Упражнения без предметов

1. Рывки на 3—4 м с резкими остановками по сигналу в стойке волейболиста. Игроки построены в одну-две шеренги. Вспомогательные игроки 1 и 2 перебрасывают друг другу мяч. Пока он находится в полете, занимающиеся делают рывок. Как только мяч пойман, они останавливаются и принимают стойку волейболиста.

2. Рывки с поворотами в виде «челночного» бега из различных исходных положений. Исходные положения на старте могут быть следующими: 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 из них стоит на боковой линии. Исходное положение можно менять. 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, подбрасывая набивной мяч, и ловля мяча, брошенного бегущим впереди партнером. Упражнение выполняют строго по сигналу. Указывается примерная высота, направление, способ броска и ловли.

2. Эстафета в беге с переносом мячей из центрального круга. По сигналу преподавателя 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.

Эстафету повторяют, но мячи в таком же порядке относят обратно в круг. Количество мячей не ограничено, 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 2—3 мин. меняют задание.

Примерные упражнения для развития прыгучести

Прыжки на одной и обеих 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 обеих ногах; в гору боком на одной и обеих ногах; толчком обеими ногами, доставая подвешенные мячи; серийные прыжки, доставая подвешенные мячи; прыжки с поворотом на 180—360°; с бросками теннисных мячей через сетку, с имитацией нападающих ударов; прыжки через скамейку, поставленную продольно и поперек, на одной и обеих ногах; прыжки с парашютом (набивные мячи, козел, плинт, стол и т. п.); прыжки с отягощением (набивные мячи, мешки с песком, тяжелая обувь, пояса и пр.); эстафеты с прыжками через набивные мячи с грузом в руках.

Примерные упражнения для развития ловкости

С набивными мячами: броски и ловля мячей из различных исходных положений (стоя, сидя, в выпаде, в полуприседе и т. п.); 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 и ловля 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, на 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° и 360° с имитацией блока, нападающего удара, отбиванием в полете мяча, наброшенного преподавателем; соединение прыжка с последующими кувырками после приземления.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовки неразрывно связаны 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 на начальном этапе обучения — технически правильное выполнение игровых приемов. Время, необходимое для овладения программным материалом, преподаватель определяет с учетом общей подготовленности игроков, их индивидуальных особенностей и сложности материала.

Следует иметь в виду, что длительное использование одних и тех же упражнений, однообразие условий, в которых они проводятся, отнюдь не способствуют творческому освоению материала. Поэтому надо стремиться разнообразить упражнения, условия их выполнения в игровой деятельности. Например, можно осваивать одновременно подачу и прием мяча; нападающий удар сначала изучать без блока, а затем с пассивным и активным сопротивлением и т. д.

Тактические действия изучают в процессе совершенствования технических приемов игры в условиях, близких к игровым. С этой целью подбирают специальные упражнения, подготовительные игры в которых игроки сначала выполняют задания по указанию преподавателя, а затем — по своему усмотрению. Целесообразно изучать тактику отдельно по приемам: например, в одном занятии — тактику подачи, в другом — тактику вторых передач и т. д. Усвоенные знания рекомендуется проверять, организуя специальные игры-задания и контрольные соревнования.

Обучение техническим приемам и индивидуальным тактическим действиям

Примерная последовательность изучения основных технических приемов игры выглядит следующим образом:

Подача	Передача	Нападающий удар	Блокирование
1. Нижняя прямая	1. Верхняя в высокой, средней и низкой стойках	1. Прямой нападающий удар (по ходу)	1. Одиночное блокирование прямого удара (по ходу)
2. Нижняя боковая	2. Нижняя двумя руками и одной	2. Прямой нападающий удар с переводом	2. Зонное блокирование
3. Верхняя прямая	3. Верхняя в прыжке	3. Прямой нападающий удар с поворотом туловища	3. Одиночное блокирование нападающего удара с переводом
4. Верхняя боковая	4. Верхняя в падении с перекатом на бедро и спину	4. Боковой нападающий удар	4. Групповое блокирование
5. Нижняя «свечой»	5. Верхняя с отвлекающими действиями	5. Нападающий удар, в котором сочетается поворот туловища и перевод мяча кистью	
6. Выполнение различных подач с решением разных тактических задач: на точность, на силу	6. Нижняя в падении на бедро и спину 7. Нижняя в падении на руки с перекатом на грудь		

Обучение подачам мяча

В начальном периоде обучения занимающиеся должны упражняться в ударах по подвешенному мячу, осваивая согласованность движений ног, рук и туловища. Затем они изучают вначале подбрасывание мяча, а в дальнейшем — удар. Для этого используют имитационные и подводящие упражнения, в частности упражнения у стены; игрок подбрасывает мяч, ударом направляет его в стену и ловит после отскока.

В последующих занятиях подачу выполняют на партнера, который ловит мяч руками. При этом развивается навык выходить под мяч и точно подавать.

В дальнейшем имитационные и подводящие упражнения заменяют специальными упражнениями в подачах через сниженную сетку с ук-

роченного расстояния. Затем мяч подают с места подачи через сетку нормальной высоты.

Для освоения техники подачи можно рекомендовать следующие упражнения:

1. Подача в определенную зону.
2. Подача после нескольких приседаний, прыжков.
3. Выполнение нескольких подач подряд в различных направлениях.
4. Выполнение нескольких подач подряд с различного расстояния от лицевой линии.
5. Выполнение нескольких подач различными способами и в разных направлениях.

Обучение передачам

В начальный период обучения передачи изучают в упрощенных условиях, используя упражнения с набивными мячами (до 1 кг). С их помощью развивают специальные игровые навыки и совершенствуют общую физическую подготовленность. Кроме того, они позволяют обучить игрока выходу под мяч, фиксируя положение готовности к приему. При бросках набивных мячей занимающиеся осваивают также согласование движений 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 к партнеру в зоне нападения и поворотом.
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. Передачу выполняют 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 или кольца).
3. Передача мяча над собою на различную высоту.
4. Передача мяча над собою с передвижением приставными шагами.
5. Прием мяча снизу, жонглирование на месте, в движении, выполнение хлопка перед приемом мяча, касание руками пола и т. д.
6. Сочетание двух видов передач — сверху и снизу поочередно.

Очень полезны упражнения с партнером. Они позволяют решать различные задачи и к тому же просты по организации. При проведении парных упражнений целесообразно условно разделить игроков на

учеников и учителей. Сначала упражняются по заданию одни, затем другие. Главное внимание при выполнении верхних передач в парах обращается на соразмерный и экономный выход игрока под мяч, правильное положение рук (особенно пальцев), 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. Ставится задача передать мяч после выхода с поворотом лицом в сторону передачи.

3. Чередувание передач мяча: принять снизу, передать сверху; принять снизу, передать в прыжке.

При обучении нижним передачам нужно обращать внимание на согнутые ноги и встречу мяча предплечьями сведенных прямых рук с закрепленными и опущенными кистями.

4. Упражнения у сетки: игроки стоят под углом 40—50° к ней и отрабатывают передачи для нападающего удара.

Групповые упражнения ценны тем, что развивают важные для волейбола качества взаимопомощи и взаимопонимания. Групповые упражнения, предназначенные для овладения техническими приемами, проще, чем упражнения, имеющие и тактическую направленность.

Примерные групповые упражнения для освоения техники передач

1. Верхние передачи мяча через сетку на водящего (рис. 99).

2. То же, но мяч передается через сетку второй передачей: игрок 1 передает его над собой, а игрок 2 — через сетку. После передачи занимающиеся уходят в конец колонны.

3. Передача мяча через сетку из зон 1 и 4 (рис. 100). Способ передачи указывается преподавателем.

4. Передача трех мячей в движении из построения в двух кругах: один мяч передают через сетку, два других — на водящих игроков.

5. Передача мяча назад (за голову), стоя в колоннах, со сменой 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 игроки меняются местами, как показано на рис. 101.

6. То же, но упражнение выполняют в более сложных условиях: в зоне нападения параллельно сетке.

Большую ценность представляют игровые упражнения, выполняемые в условиях, близких к игровым. Их проводят с тактической направленностью, большое внимание уделяя передачам из глубины

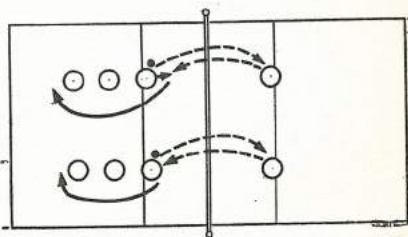


Рис. 99.
Передача мяча через сетку

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. Поэтому перед изучением нападающих ударов надо развивать силу мышц ног и прыжковую ловкость. С этой целью используют разнообразные упражнения без предметов и с отягощениями (набивные мячи, гантели, эспандеры). Рекомендуются также специальные прыжковые упражнения.

Нападающие удары начинают осваивать с основного способа — прямого нападающего удара по ходу. Затем изучают нападающий удар с переводом мяча кистью вправо и влево, удар с поворотом туловища налево и боковой нападающий удар. Последними осваивают удары с одновременным поворотом туловища и переводом кистью, а также с отвлекающими действиями.

При освоении нападающего удара отдельно изучают разбег и прыжок с выносом рук, ударное движение (т. е. движение руки и кисти в момент удара).

Разбег и прыжок разучивают без сетки, используя упражнения с доставанием подвесных мячей. Сначала осваивают прыжок с одного шага, затем — с двух и трех. Основная цель таких упражнений — обучить игроков экономным и согласованным движениям.

При обучении разбегу и прыжку обращают внимание на следующие детали техники:

1. Последний шаг длиннее и быстрее первых.
2. Замах руками назад совпадает с моментом постановки толчковой ноги на пятку и подстановки другой для отталкивания.
3. Отталкивание сопровождается активным взмахом прямыми руками вперед-вверх до уровня плеч.
4. Выпрыгивают с максимальной скоростью.

Для изучения движений рук и общей координации следует использовать упражнения в бросках теннисных мячей через сетку. Чтобы выработать нужный ритм разбега и своевременно начинать ударное движение, можно применять подсчет и хлопки.

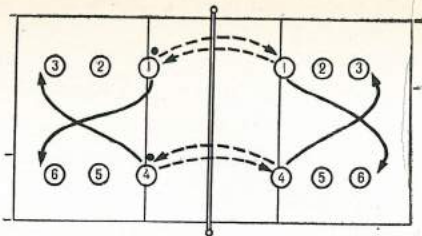


Рис. 100. Передача мяча через сетку из различных зон

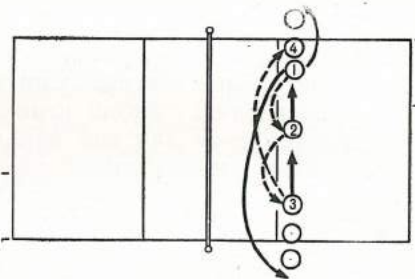


Рис. 101. Передача мяча назад за голову вдоль сетки

Ударное движение по мячу осваивают и совершенствуют в упражнениях на амортизаторах и со специальными держателями (при ударе мяч слетает); используют также и упражнения с мячом у стены, обращая главное внимание на удар по мячу прямой рукой. Выполняют их следующим образом: игрок ударяет мячом в пол так, чтобы он отскакивал высоко и чтобы можно было нанести удары без остановок, отработывая технику удара.

В дальнейшем нападающий удар выполняют 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 наносят по мячу, подброшенному преподавателем, при этом сетка сначала несколько опущена.

3. То же, но удар выполняют с передачи партнера.

Последний этап — овладение нападающим ударом из различных зон и с передач, различными способами и в различных направлениях. Занимающимся необходимо овладеть разнохарактерными передачами в тактических комбинациях и научиться преодолевать блок.

Нападающие удары с различных передач и с постановкой блока можно выполнять 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 передают за голову в зону 4, где осуществляется удар.

5. То же, но передачу выполняют из зоны 4 в зону 3, а из зоны 3 — за голову в зону 2, откуда и осуществляют удар.

6. Нападающий удар с вертикальных сниженных передач. Первая передача направлена в зону 2. Игрок этой зоны передает мяч для удара в зону 3, там и выполняют удар.

7. Нападающий удар с длинной передачи (на краю сетки). Мяч из зоны 2 передают в зону 4, откуда и выполняют удар, и наоборот.

Игроки, в совершенстве овладевшие нападающими ударами, большую часть времени занятий должны отводить отработке их против блокирования. Сначала вместо блокирующих рекомендуется «фанерный блок»*, затем естественный.

Каждый изученный способ нападающего удара совершенствуют в учебных играх. Преподаватель указывает, какие удары можно применять, в каком направлении, при каких обстоятельствах. В ходе игры волейболисты должны оценить обстановку и использовать лучший вариант нападающего удара. За правильно примененное атакующее действие команде следует начислять два-три очка.

* Переносная стойка с фанерной площадкой размером в 2—4 ладони, установленная на расстоянии 20—30 см от одной из сторон сетки.

Обучение групповым и командным действиям в нападении

Обучение групповым и командным взаимодействиям происходит 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 двусторонним учебным играм по заданию.

Приводим примерные упражнения и последовательность обучения различным системам нападения.

Нападение со второй передачи через игрока передней линии. Зная возможные комбинации, характерные для этой системы игры, можно освоить их раздельно. Причем здесь можно использовать комбинации без смены зон игроками линии нападения и со сменой.

Допустим, изучают тактическую комбинацию без смены зон через игрока 3 с нападающим ударом игрока 4. Для овладения элементами, входящими в нее, выполняют специальные упражнения, подбираемые по возрастающей трудности, например:

1. Передача мяча из зоны 5 в зону 3; из зоны 3 следует передача на удар в зону 4. Игрок 4 передает мяч в зону 5. После каждой передачи игроки меняются местами (рис. 102).

2. То же, но игрок 4 передает мяч через сетку вспомогательному игроку, который вводит мяч, набрасывая его в зону 5.

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 выполняет вместо передачи нападающий удар.

5. То же, но при расстановке всей команды мяч вводят в упражнение простым набрасыванием или подачей с поля.

В приведенных упражнениях показан принцип разучивания комбинации. Следует отметить, что важнейшим 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, насколько разнообразны будут передачи. Они могут разнообразить их по длине, высоте и скорости.

Далее упражнения в звеньях выполняют с разыгрыванием подачи и применением нападающего удара вместо имитации. По ме-

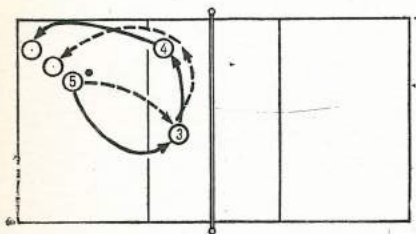


Рис. 102.
Овладение второй передачей с тактической комбинацией у сетки

ре усвоения комбинации вводят одиночное и двойное блокирование.

По такому принципу изучают и другие комбинации, характерные для системы игры в нападении со второй передачи через игрока передней линии.

Примерные комбинации без смены зон

1. Разыгрывание мяча через игрока 2. Передача из 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 из зоны 1 передают игроку 4, тот направляет его игроку 3 или выполняет длинную передачу на удар игроку 2.

Тактические комбинации без смены зон более эффективны, если нападающие и свободный от удара игрок отвлекают внимание соперника обманными движениями.

В комбинациях со сменой зон один или два игрока выполняют 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 со сменой зон

1. Разыгрывание мяча через игрока 2. В эту же зону за игрока 2 перемещается игрок 3 и с откидки выполняет удар.

2. Разыгрывание мяча через игрока 4 на удар игроку 2. В зону за спину игрока 4 выходит игрок 3 и имитирует удар.

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.

Чтобы овладеть такими комбинациями, занимающиеся должны последовательно изучать сначала перемещения игроков, затем передачу мяча и имитацию ударов в отдельных звеньях. Позднее вводят нападающий удар без блока и с блоком, количество участвующих в упражнении доводят до 6 человек.

Нападение со второй передачи выходящего игрока задней линии. Игрок задней линии может выходить для второй передачи, не участвуя в приеме подачи (из-под игрока) или участвуя в ней. Чаще выходят из зоны 1, не участвуя в приеме подачи. В этом случае игрок 2 оттягивается чуть дальше назад для страховки ослабленной зоны.

Для изучения и совершенствования комбинаций с выходящим игроком необходимо предварительно разучить выход игрока из одной зоны в другую. Вначале осваивают выход из зоны 1 в зону 2. Для этого занимающиеся из зоны 1 поочередно выбегают к сетке в зону 2, имитируя передачу, и возвращаются обратно.

В следующем упражнении могут участвовать и нападающий, и выходящий. Игроки строятся в две колонны лицом к сетке. По свистку преподавателя занимающиеся, стоящие в колоннах первыми, переме-

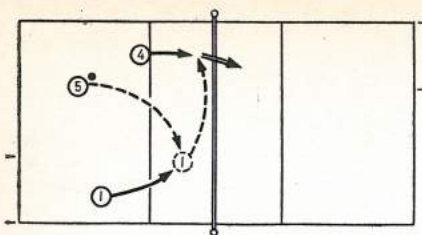


Рис. 103.
Выход игрока зоны 1 для передачи мяча в зону 4

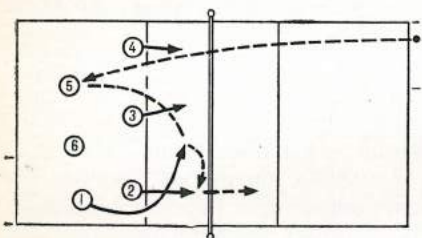


Рис. 104.
Комбинация в три касания через выходящего игрока с нападающим ударом из зоны 4

В тактических комбинациях со сменой зон первоначально разучивают перемещения игроков без мяча с участием 2—3 игроков, а затем — всех игроков передней линии и выходящего.

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 соперника. Игрок из зоны 2 перемещается в зону 3 и за спиной игрока 3 без блока выполняет удар с высокой передачи (рис. 105).

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 без блока, бьет по мячу с высокой передачи.

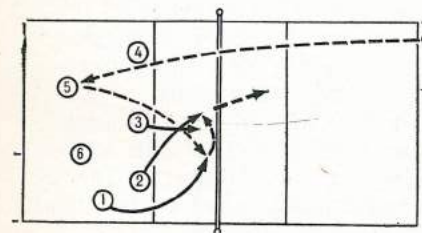


Рис. 105.
Комбинация в три касания через выходящего игрока со сменой мест

щаются к сетке; один имитирует удар, второй (из крайней колонны) — передачу. Затем упражнения выполняют следующие игроки.

Изучив выход с задней линии, можно приступить к упражнениям в звеньях без смены зон, а затем — со сменой зон. Например, выполнять передачи из зоны 5 на выходящего игрока 1. Игрок зоны 4 осуществляет удар (рис. 103). Затем эту комбинацию разыгрывают с приемом мяча с подачи, с блоком, с 3—4 игроками на стороне соперника и в полном составе.

В такой последовательности разучивают и другие тактические комбинации, например разыгрывание мяча через зону 3: игрок 1, получив мяч в зоне 3, имитируя передачу игроку 4, посылает его игроку 2; игрок 4, прыгая на удар, вызывает соперника на блок, а удар с передачи за голову выполняет игрок 2 (рис. 104).

Приведенные комбинации можно варьировать.

Все они построены на том, что один или два нападающих имитируют удар с короткой передачи. Настоящий удар выполняет тут же с высокой или длинной передачи другой нападающий. Игроку нападения надо внимательно следить за положением передающего иг-

рока и, кроме того, давать знать разыгрывающему игроку о направлении своего выхода.

Определенную сложность представляет нападение с первой передачи. Чаще всего такие комбинации разыгрывают через зону 2, откуда можно либо сразу провести удар, либо при постановке блока сделать откидку в среднюю или крайнюю зону.

Примерные комбинации без смены зон

1. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок получает передачу на удар, готовится к нему, но, увидев блок, откидывает мяч в зону 3 для атаки.

2. Разыгрывание мяча через зону 4. Игрок 4 получает передачу на удар и готовится выполнить его. Увидев блок, он откидывает мяч игроку 3, который проводит и выполняет удар без блока.

Примерные комбинации со сменой зон в линии нападения

1. Разыгрывание мяча через зону 2. Игрок 2 получает передачу сразу на удар, готовится выполнить его, но видит блок. В прыжке он передает мяч за голову игроку 3, вышедшему из своей зоны.

2. Разыгрывание мяча через зону 4. Игрок 4 получает передачу сразу на удар. Он выполняет удар или откидывает мяч в прыжке за голову игроку 3, который, выбегая в зону 4, осуществляет удар.

Ни одна из этих комбинаций не может быть выполнена без четкого взаимопонимания и отличной передачи. Поэтому игрокам надо сразу же научить передачам на удар в различные зоны нападения. Не менее важно, чтобы они овладели нападающими ударами с первой передачи. Большое значение здесь имеет и умение имитировать нападающие удары в сочетании с откидкой.

Начинающие волейболисты играют по наиболее доступной для них системе — со второй передачи через игрока передней линии. Однако реальные условия состязаний настолько изменчивы, что команды должны овладевать и простыми и сложными комбинациями.

Обучение индивидуальным действиям в защите

Обучение первым передачам. Первые передачи используют главным образом при разыгрывании мяча, летящего непосредственно от соперника. Это прежде всего разыгрывание 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 — принять его наиболее простым способом снизу и оставить в игре. И не случайно первое действие защищающихся принято называть приемом мяча.

Для организации нападения (в стойках, прыжке и откидках) в защитных действиях надо изучить 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 в разделе «Техника нападения», в данном разделе будет рассмотрено обучение первым передачам мяча с падением.

Верхняя передача мяча с падением и перекатом на бедро и спину. Чтобы занимающиеся овладели этим видом передач, сначала необходимо научить их выполнять передачи с падением без мяча. Для этого 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.

3. То же, выбрасывая мяч перед началом переката.

4. То же с подвесным мячом.

После освоения структуры движения приема с падением игроки упражняются в приеме мячей, брошенных преподавателем или партнером. Сначала эти упражнения выполняют с места, затем с нескольких шагов.

Нижние передачи одной и двумя руками с падением изучают 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 мячей, брошенных партнером. В игре этим приемом пользуются в основном мужчины, притом очень редко.

Изучая тактику приема мяча с подачи или нападающих ударов, надо отрабатывать умение выбрать место и направление передач в указанную преподавателем зону. Сначала, ориентируясь по замаху, игроки выполняют только выход с имитацией приема, затем сочетают их с приемом несильных подач и мячей, летящих от нападающих ударов.

После этого упражнения усложняют, приближая условия их выполнения к игровым, например:

1. Передача мяча в парах с выполнением двух передач снизу и сверху. Игрок 1 со своей передачи осуществляет удар на игрока 2. Игрок 2 принимает мяч снизу и тут же передачей сверху посылает мяч обратно партнеру на удар.

2. Защитники располагаются в своих зонах. Преподаватель стоит на помосте (по другую сторону сетки) и выполняет 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. На каждой стороне стоят по три 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 сообщают направление удара, а позднее они определяют его сами.

Как видим, занимающиеся овладевают индивидуальной тактикой игры в защите и нападении.

Обучение блокированию

Здесь важно научить занимающихся перемещению, прыжку, выносу и постановке рук. С этой целью используют следующие упражнения:

1. Перемещение приставными шагами вдоль сетки.
2. То же с прыжком и переносом рук за сетку.
3. Прыжок с блокированием мяча, подвешенного в 20—30 см за сеткой.
4. Блокирование мяча на сниженной 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. Важно научить занимающихся наблюдать за передачей для нападающего удара и действиями нападающего. С этой целью подбирают упражнения, в которых участвуют на одной стороне несколько атакующих игроков и блокирующие. Сначала блок ставят 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 варьируют и усложняют, изменяя силу 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 помощи партнерам при приеме мяча от соперника. Игроки защищающейся команды должны располагаться на площадке и действовать организованно, обеспечивая блокирование, страховку и прием мяча.

В практике применяются две системы защиты: со второй передачи игрока передней линии и со второй передачи выходящего игрока задней линии.

Процесс обучения следует организовать с учетом той системы, по которой будет защищаться команда.

При изучении защиты со второй передачи игрока передней линии рекомендуются следующие упражнения:

1. На площадке А обозначается нападающий удар с подбрасыванием мяча игроком зоны 2. На площадке Б блокирующие следят за передачей и ставят двойной блок. Игрок 6 перемещается к блокирующим для страховки. Свободный от блока игрок оттягивается (рис. 106).

2. То же, но упражнение выполняют с нападающим ударом. Обратить внимание на своевременное перемещение блокирующих игроков и страховящего зоны 6.

3. То же упражнение, но защищающаяся команда (Б) 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.

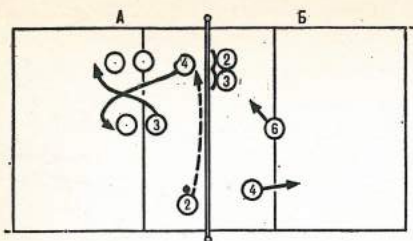


Рис. 106.

Упражнение во взаимодействии игроков в звеньях при организации двойного блока в зоне 2

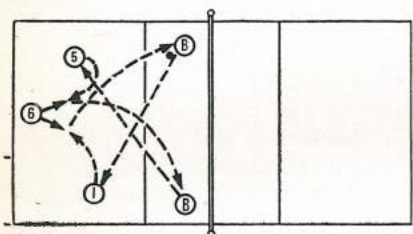


Рис. 107.

Упражнение во взаимодействии игроков в звеньях при организации защиты со второй передачи выходящего игрока задней линии

На последующих этапах овладения защитными действиями переходят к игровым упражнениям (типа заданий) и к учебным играм. Проводить их следует с остановками, чтобы иметь возможность делать необходимые замечания. Главное здесь — конкретизировать задания и проверять их выполнение.

В каждом занятии следует проводить и темповые игры без остановок и указаний, с четким, объективным судейством.

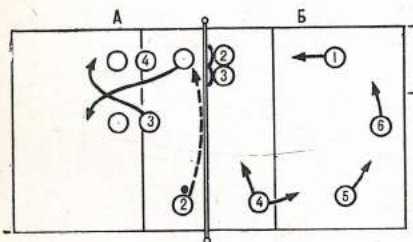


Рис. 108.

Упражнение во взаимодействии игроков при организации защиты со второй передачи выходящего игрока задней линии

При овладении системой со второй передачи выходящего игрока задней линии используют такой же метод обучения групповым действиям, но расстановка игроков и их функции несколько меняются.

Здесь рекомендуются упражнения такого типа:

1. Из зон 2 и 4 вспомогательные игроки направляют мячи ударом на защитников зон 5 и 1. Игрок 6 помогает доигрывать мячи, передавая их в зону нападения на вспомогательных игроков (рис. 107).

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.

3. То же, но с полной расстановкой игроков защищающейся команды. На площадке А игроки выполняют удары (по ходу). На площадке Б два игрока блокируют; игрок, свободный от блока, и крайний защитник страхуют. Игрок 6 и другой крайний принимают мячи в защите (рис. 108).

Каждый волейболист должен знать особенности изученных технических приемов и уметь разбираться в целесообразном их применении в сложных условиях игры, где тот или иной прием должен быть оправдан логикой решения тактической задачи.

Положительный результат может быть достигнут только при условии, что занимающийся не механически усваивает материал, а воспринимает его сознательно,

проявляя живую заинтересованность, максимум самостоятельности и активности. Решить эту задачу помогает теоретическая подготовка.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ

Подготовка волейболистов предусматривает круглогодичность тренировочного процесса, как обязательное условие всестороннего развития, укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов.

Тренировочный год волейболистов складывается из двух циклов: осенне-зимнего (основного) и весенне-летнего. Циклы, в свою очередь, делят на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный.

I цикл — осенне-зимний — начинается в сентябре и продолжается примерно до апреля.

Подготовительный период этого цикла длится с сентября по декабрь, соревновательный — с декабря по апрель, а переходный — половину апреля.

II цикл — весенне-летний — начинается с 15 апреля и продолжается до сентября. Подготовительный период его длится с 15 апреля по 1 июня, соревновательный — с 1 июня по 15 августа, переходный — с 15 августа по 15 сентября.

Подготовительный и соревновательный периоды делят на этапы, позволяющие точнее осуществлять процесс подготовки, в соответствии с установленными задачами. Сроки и продолжительность периодов и этапов зависят от задач подготовки и календаря соревнований. Каждый подготовительный период разбивают на три этапа: общей, специальной и предсоревновательной подготовки.

Этап общей подготовки в подготовительном периоде осенне-зимнего цикла начинается с 15 сентября и продолжается до 15 октября, специальной — с 16 октября по 25 ноября, предсоревновательной — с 25 ноября по 21 декабря. В подготовительном периоде весенне-летнего цикла продолжительность этапов значительно короче. Примерные сроки их следующие: этап общей подготовки — с 15 апреля по 1 мая, этап специальной подготовки — с 16 мая по 1 июня.

Соревновательные периоды осенне-зимнего и весенне-летнего циклов начинаются с началом соревнований и заканчиваются последней игрой. В осенне-зимнем цикле соревновательный период длится с конца декабря по 1 апреля, а в весенне-летнем — примерно с 1 июня по 15 августа.

В связи с тем что в году планируется два цикла, имеются и два переходных периода: первый — с 1 апреля по 15 апреля, второй — с 16 августа по 15 сентября.

Подготовительный период начинает каждый новый цикл тренировки. Завершается он с началом первых календарных игр.

В подготовительный период закладывается основа будущих успехов, поэтому он наиболее продолжителен в годичном цикле тренировки. Содержание и методика тренировки в обоих подготовительных периодах имеют много общего. Частично меняются только средства общей

и специальной физической подготовки. Это вызвано сменой времени года и переходом в осенне-зимнем подготовительном периоде к занятиям в залах.

Основная задача этапа общей физической подготовки — создать предпосылки для приобретения спортивной формы. 50% времени здесь отводится на общую физическую подготовку, которая направлена на совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся. Технической подготовке отводят до 30% времени занятий, тактической — до 20%.

Основной задачей специального этапа является повышение тренированности и развитие специальных качеств и навыков применительно к специфике волейбола. На физическую подготовку на этом этапе отводят около 30% времени, на техническую — 40%, на тактическую — 30%.

Этап предсоревновательной подготовки решает задачу приобретения спортивной формы, втягивания игроков в специфическую соревновательную работу. На физическую подготовку здесь отводится примерно 20% времени. Доминирует специальная физическая подготовка. Удельный вес технической подготовки стабилизируется на уровне 35%. Совершенствование технических приемов происходит с учетом выполнения игровых функций в команде. Тактическая подготовка занимает 45% времени занятий и направлена на совершенствование индивидуальных действий игроков и тактических систем игры в защите и нападении.

Физическая подготовка в соревновательном периоде направлена на достижение максимальной тренированности и сохранение ее на достигнутом уровне. Удельный вес ее равен 20%. Техническая подготовка занимает 30%, а тактическая — 50% времени занятий в соревновательном периоде.

Расчет времени по периодам может меняться в зависимости от возраста и подготовленности команды. Для начинающих целесообразно увеличить время на физическую и техническую подготовку, а для игроков-разрядников — на тактическую.

В среднем в году на указанные виды подготовки необходимо отвести:

- на физическую подготовку — 20—25%;
- на техническую — 35—40%;
- на тактическую подготовку — 40—45%.

Переходный период длится с момента окончания соревнований и до начала подготовительного периода следующего цикла. В это время занимающиеся переключаются на такой вид деятельности, который дает им возможность отдохнуть, но в то же время не терять достигнутого уровня развития физических качеств.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Соревнования по волейболу среди детей проводят по трем возрастным группам:

младшая — 13—14 лет (мальчики и девочки);

средняя — 15—16 лет (мальчики и девочки);

старшая — 17—18 лет (юноши и девушки).

Участие в соревнованиях с 13 лет предполагает подготовку волейболистов с 11—12 лет.

При проведении занятий с детьми необходимо учитывать возрастные особенности. Успех подготовки прежде всего зависит от разносторонней физической подготовленности детей.

В младших группах следует больше внимания уделять развитию быстроты движений, координации, меньше — развитию силы и выносливости. Дети 11—13 лет 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 показом изучаемого приема, акцентируя внимание 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 расчленять задания. В одном случае нужно требовать лишь правильности заданного приема, в другом — включить несколько вариантов однозначных технических приемов и давать задание выполнять их избирательно, с учетом созданных условий. Например, в одном занятии занимающимся разрешается пользоваться только нижней прямой подачей в зону 1, в другом они сами определяют способ и направление подачи.

В группе среднего возраста (15—16 лет) большое внимание уделяется физической подготовке, увеличивается общий объем и интенсивность специальной физической подготовки.

На первый план выходят такие упражнения, которые позволяют повышать физическое развитие учеников и овладеть 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, по структуре движения приближенных к игровым приемам.

Если учащиеся младших групп изучали важнейшие приемы техники, без которых немислимо проведение игры в волейбол (например, перемещения, нижние подачи, верхние передачи), то в средней группе они уже осваивают и совершенствуют значительно больше приемов игры, причем с тактической направленностью.

С подростками 15—16 лет можно более длительно 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 занимательно и разнообразно, используя больше подвижных игр и игровых упражнений. Большую роль в занятиях младших и средних групп играет соревновательный метод. 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 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 приближаются к взрослым. Однако регулировать нагрузки для них следует очень внимательно. Важно постоянно наблюдать за ходом восстановительных процессов. И здесь нужен очень тесный контакт тренера и врача.

Волейболисты этого возраста изучают все тонкости техники и тактики игры, шлифуют технику, совершенствуют тактические системы игры в защите и нападении.

Уступая в тактическом опыте игры, волейболисты 17—18 лет могут на равных соревноваться со взрослыми и показывать высокие спортивные результаты.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Для того чтобы занимающиеся быстрее и прочнее овладели техникой игры, целесообразно использовать специальные тренажеры и оборудование.

Обязательно в тренировочном зале иметь две-три сетки, кронштейны с подвесными мячами, а также не меньше чем по одному волейбольному и набивному мячу (с расчетом на двух занимающихся). Специальное оборудование (подвесные мячи, переносные кольца, мишени, мячи на амортизаторах и т. п.) позволяет эффективно осуществлять круговую тренировку, успешно применять сопряженный метод тренировки для развития физических качеств в единстве с совершенствованием техники игры.

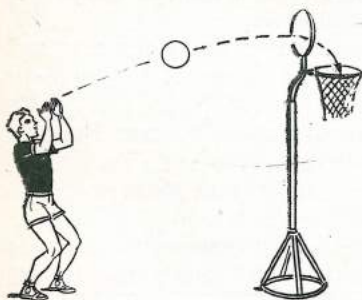


Рис. 109.
Мишень — обруч на шесте

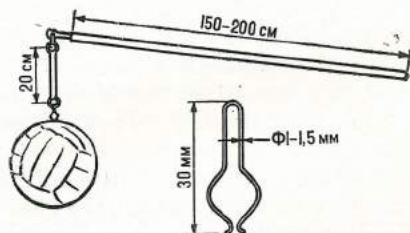


Рис. 110.
Замковый держатель

Подвесные мячи. К мячу крепится кожаная петля, к которой привязывают шнур. С помощью блока мяч устанавливают на нужной высоте. Подвесные мячи помогают новичкам определять точку соприкосновения рук с мячом при верхней передаче, при приеме снизу и особенно при приеме мяча с падением и передаче в прыжке.

Обруч на шесте. Такая мишень служит для выработки точности первых и вторых передач. Ее можно быстро устанавливать и убирать в любой зоне у сетки (рис. 109).

Мишень. Такими мишенями пользуются для совершенствования передач мяча. Она представляет собой круг, равный окружности мяча, который устанавливают на высоте 3—4 м. Рядом с мишенью чертят концентрические круги, линии которых находятся на расстоянии 20 см друг от друга. Игрок может выполнять передачи по заданию и сам контролировать качество их выполнения.

Эта мишень помогает развивать периферическое зрение игрока.

Замковый держатель. К концу шеста с помощью карабина крепится кожаный ремень с замком. Замок делается из стальной проволоки. Можно использовать для этой цели различные зажимы. Замок надевается на пришитое к мячу ушко (кольцо; рис. 110). После удара мяч свободно летит в заданном направлении. Устройство помогает правильно наносить удар по мячу и согласовывать движения ног, рук, туловища при изучении подач, блока и нападающих ударах.

Мяч на амортизаторах. К покрышке мяча пришивают кожаные петли, к которым крепят резиновые растяжки; на свободных концах этих растяжек укрепляют карабины. Приспособление крепят в углах спортивного зала. От мяча вниз к полу может идти прочный шнур, с помощью которого устраняют колебания мяча после удара (рис. 111).

Механический блок. Применяют его для развития умения нападать с обводкой блока. Его можно сделать в виде шеста, который укрепляют на жесткой станине (рис. 112).

Подставка для блокирующих. Делают ее из трех секций длиной 3,5 м каждая, высотой 50 см, шириной 50 см. Блокирующие могут действовать по всей длине сетки или в отдельных зонах, используя одну-две секции.



Рис. 111.
Мяч на амортизаторах



Рис. 112.
Механический блок

СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ

На рубеже XX века в ряде стран стали культивироваться разнообразные игры с бегом и метанием мяча. Одна из таких игр — «хандбоолд» — появилась в Дании. Правила ее составил Х. Нильсен.

Первые официальные соревнования были проведены в 1898 г. Этот год и считается годом рождения гандбола.

Новая игра стала быстро распространяться. Вскоре у нее появились «родственники» — чешская «газена» и немецкий «хандбол». В 1926 г. Международная федерация любительского спорта была вынуждена организовать специальную комиссию, которая стала ведать развитием гандбола. Эта комиссия преобразовалась в Международную федерацию.

В 1936 г. гандбол был включен в программу Олимпийских игр, а еще через два года был организован первый чемпионат мира, положивший начало регулярному проведению этих соревнований для мужских и женских команд.

Первоначально игра развивалась в двух вариантах: гандбол 11×11 и 7×7. В летний период на футбольных полях проводились соревнования по «большому» гандболу, зимой в залах — по «малому». Но постепенно гандбол 7×7, как более универсальный и зрелищный, вытеснил своего старшего собрата и практически стал единственной разновидностью этой игры. В 1946 г. восемь стран решили создать отдельную федерацию гандбола 7×7. Сейчас около 60 стран входят в состав Международной федерации гандбола (ИГФ).

В нашей стране первые соревнования по гандболу были организованы в 1913 г. Однако игра стала развиваться только в годы Советской власти. В 1928 г. гандбол был включен в программу I Всероссийской спартакиады. Особенно бурно гандбол стал развиваться в 50-е годы. В 1955 г. была создана Всесоюзная секция ручного мяча, в дальнейшем преобразованная в федерацию, которая в 1958 г. вошла в состав ИГФ.

С 1962 г. регулярно проводятся первенства СССР, организуются чемпионаты среди школьных, студенческих, армейских команд. Наши сильнейшие команды выходят на международную арену и становятся победителями крупнейших соревнований. Они неоднократно выигрывают Кубок европейских чемпионов, побеждают в различных международных турнирах. Мужская сборная команда в 1972 г., впервые участвуя в олимпийских играх, вошла в пятерку сильнейших мира. В 1975 г. женская сборная СССР стала серебряным призером первенства мира. В 1976 г. советские гандболисты завоевали звание олимпийских чемпионов.

Правила гандбола предусматривают возможность проведения соревнований в залах и на открытых площадках. Размеры поля — 20×40. В игре участвуют две команды, состоящие из шести полевых игроков и вратаря. Игра ведется небольшим мячом, вес и окружность которого для мужских и женских команд различны. Мяч для игры мужских

команд и команд юниоров должен иметь перед началом игры окружность 58—60 см и вес 425—475 г, для игры женских команд — окружность 54—56 см и вес 325—400 г. Играющие стараются забросить мяч в ворота (2×3). Игра мужских команд продолжается 60 мин., женских — 50 мин.

Все действия с мячом выполняются только руками. В борьбе за мяч не допускается применения грубой силы по отношению к противнику.

В наши дни гандбол занял одно из главных мест среди спортивных игр, включенных в программу физического воспитания в школе. С 4-го по 10-й класс учащиеся могут заниматься гандболом непосредственно на уроках физической культуры. Упрощенный вариант игры — мини-гандбол — доступен детям 9—10 лет.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Технику игры в гандбол принято делить на технику игры в нападении и в технику игры в защите. Классификация технических приемов игры дана на рис. 113.

В нападении и защите участвуют все игроки команды, поэтому каждому из них необходимо в совершенстве владеть всем арсеналом приемов игры.

Техника игры в нападении

В нападении гандболист действует с мячом и без мяча. К действиям без мяча относятся передвижения на площадке, прыжки, повороты, финты, заслоны. Действия с мячом состоят из ловли, передач, ведения, бросков, финтов и заслонов.

Приемы игры без мяча

Высокий уровень владения приемами игры без мяча значительно повышает эффективность действий гандболистов в нападении.

Первое требование, предъявляемое к игроку, — это быстрота и внезапность действий. Но действовать так можно только при условии, если он постоянно находится в исходном положении, называемом основной стойкой. Чтобы создать наилучшие условия для быстрого старта и овладения мячом, игрок сгибает ноги и переносит вес тела на переднюю часть стопы; голова приподнята, руки полусогнуты и готовы к ловле мяча.

Передвижение по площадке — основной прием игры. Бег должен быть быстрым и в то же время экономичным. Нужно учитывать, что во время игры гандболист пробегает более 4—5 км, причем очень часто он делает рывки. Все ускорения выполняют короткими, резкими шагами и сопровождают наклоном туловища и активными движениями руками. Остановки во время бега выполняют прыжками или двойным шагом. При этом сильно сгибают ноги, а верхнюю часть туловища отклоняют назад.

Повороты — специальный прием, помогающий гандболисту успешно действовать на площадке как с мячом, так и без него. Выполняют его на одной или на обеих ногах. Чаще всего в игре используют поворот на 180° , однако встречаются и повороты на 360 и более градусов.

Прыжки — составная часть большинства действий нападающих. Гандболисту необходимо в совершенстве владеть всеми видами прыжков (в длину, в высоту, вперед, в сторону, назад), выполняемых с места, с разбега, толчком одной или двумя ногами. Каждый прыжок состоит из разбега, полета и приземления. Для гандболиста важнейшее значение имеет полет, в момент которого он выполняет всевозможные технические приемы. Овладение техникой приземления при бросках в прыжке с падением уменьшает опасность получения травмы.

Финты (ложные движения), выполняемые без мяча, помогают игроку уйти от защитника. В качестве ложных движений используют наклоны, выпады, повороты, изменения скорости и направления движения и т. п.

Заслоны — важный прием нападения. Это особый вид перемещений, направленный на освобождение нападающих от опеки защитников. Заслоны выполняют без мяча и с мячом. Поэтому техника их описана в следующем разделе главы.

Приемы игры с мячом

С их помощью осуществляют атаки ворот соперника и обеспечивают взаимодействие между играющими.

Ловля мяча — основной прием владения мячом. Способы ловли различают в зависимости от высоты полета мяча и положения нападающего. Ловят мяч одной рукой или двумя.

Ловля мяча двумя руками — наиболее надежный способ. Ловить мяч можно стоя на месте, на бегу, в прыжке. Мяч, летящий на грудь,



Рис. 114.
Ловля мяча двумя руками

ловят следующим образом. Наблюдая за мячом, игрок выносит вперед обе руки. При этом ладони открыты 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, сгибают руки и подтягивают его к груди (рис. 114).

Высоко летящий мяч часто ловят в прыжке. Руки выносят вперед-вверх так, чтобы встретить его возможно раньше. В момент соприкос-

новения с пальцами скорость полета мяча гасится сгибанием рук, после чего его опускают вниз.

При ловле низко летящих мячей руки опускают вниз, ладони сближают, пальцы широко разведены и направлены вниз. Иногда одновременно делают шаг вперед или в сторону. Как только мяч коснется ладоней, его обхватывают пальцами. Руки вначале отводят назад, затем сгибают и подтягивают мяч к груди.

Чтобы поймать катящийся мяч, делают широкий выпад вперед, наклоняются и подхватывают его снизу одной рукой. Почти одновременно надо накрыть мяч сверху и другой рукой.

Ловля мяча одной рукой встречается гораздо реже, когда его невозможно поймать двумя руками. Для этого ближайшую руку выносят вперед — ладонь обращена к мячу, пальцы расставлены и не напряжены. Скорость его полета гасят уступающим движением кисти и сгибанием руки в локтевом суставе. Затем мяч прижимают к предплечью или подхватывают другой рукой.

Удерживают мяч после ловли двумя или одной рукой. Но чаще его держат одной рукой, поскольку это позволяет гандболисту выполнять все последующие действия быстрее и разнообразнее. Особенно важно уметь удерживать мяч, накладывая кисть сверху.

Передачи мяча. Умение своевременно, быстро и точно передавать мяч партнеру, находящемуся в более выгодном положении, — главное условие успеха коллективных действий в нападении. Передавать мяч можно двумя руками и одной. Передачи одной рукой встречаются гораздо чаще: этим способом можно быстро и точно передать мяч на любое расстояние и в любом направлении. Передачи двумя руками используют в сложных условиях единоборства, когда не хватает времени или пространства, чтобы отдать мяч одной рукой.

Передача согнутой рукой сверху — самый распространенный способ передачи. Этим способом можно передать мяч на различное расстояние и из самых различных исходных положений.

При передаче с места одной рукой разноименную ногу выставляют вперед. Мяч, удерживаемый над плечом на открытой ладони ненапряженными пальцами, заносят назад. Руку при этом сгибают, локоть оказывается впереди мяча; плечи поворачивают в сторону замаха, согнутую свободную руку выносят вперед. Из этого положения вес тела толчком переносят на находящуюся впереди ногу, грудью начинают поворачиваться в направлении передачи. Согнутую руку с мячом ускоряющим движением посылают вперед. Пройдя вертикаль, предплечье обгоняет локоть, и захлестывающим движением кисти мяч направляют в цель (рис. 115).

Эту же передачу можно выполнять в движении. Тогда замах осуществляется на протяжении одного-двух шагов, а бросок — вместе с последним шагом.

Передавать мяч согнутой рукой сверху можно и несколько ниже-сбоку от туловища. Замах при этом выполняют как обычно, а бросок — в горизонтальной плоскости (рис. 116).

Иногда эту передачу сочетают с наклоном в сторону передающей руки.



Рис. 115.
Передача согнутой рукой сверху



Рис. 116.
Передача мяча согнутой рукой сбоку

Передача прямой рукой снизу используется в тех случаях, когда необходимо послать мяч на близкое расстояние при активном противодействии соперника.

Готовясь к передаче, игрок принимает более низкую стойку и выставленной ногой надежно прикрывает мяч. При замахе руку с мячом у бедра отводит назад. Бросок начинается с переноса веса тела вперед; туловище разворачивают, руку с мячом резким движением посылают вперед. Мяч кистью направляют партнеру.

Эту передачу можно выполнять и с замахом в обратном направлении, т. е. вперед: руку с мячом, прижатым к предплечью, выносят вперед, а затем резко посылают обратно.

Передача за спиной. Ее выполняют после замаха для передачи 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 посылают партнеру (рис. 117).

Очень сходна с этим приемом передача над плечом за головой. Ее начинают обычным замахом для передачи согнутой рукой сверху, но затем игрок быстро сгибает руку в локте и кистью за головой направляет мяч расположенному сбоку нападающему (рис. 118).

Кистевая передача в последнее время получила широкое распространение. Как и две предыдущие, она относится к разделу скрытых передач. Готовясь к передаче, игрок одной рукой сверху удерживает мяч перед собой. Затем резким движением предплечья и особенно кисти отсылает мяч партнеру (рис. 119).

Двумя руками мяч передают от груди сверху и снизу. Техника выполнения этих передач не отличается от используемой в баскетболе.

Ведение мяча. С мячом в руках нападающий может сделать не больше трех шагов. Передвижение на большее расстояние осуществляется с помощью ведения, так называется способ передвижения, при котором нападающий, выпустив мяч из рук, вновь касается его одной рукой



Рис. 117.
Передача мяча за спиной



Рис. 118.
Передача мяча над плечом за головой



Рис. 119.
Кистевая передача

цами. Легким толчком его снова посылают вниз. Далее все движение повторяется. Во время ведения важно наблюдать за изменением обстановки на площадке.

Если ведение используют для обводки соперника, то мяч переводят на дальнюю руку и обязательно защищают туловищем и ногами. Снижение высоты отскока мяча облегчает контроль за ним.

Броски в ворота. Проводят их в основном теми же способами, что и передачи мяча. Однако в этом приеме есть и свои отличия, определяющиеся необходимостью бросить мяч с максимальной силой и точностью.

Броски в ворота почти всегда выполняют одной рукой. Их проводят из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к воротам, с места, на бегу, в прыжке и в падении.

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 — основной способ броска мяча в ворота. Чаще всего им пользуются, находясь в движении

после отскока от площадки. При использовании ведения с одним ударом мяч берут в руки сразу же после первого отскока.

Такой способ передвижения позволяет маневрировать с мячом на площадке. Даже после ведения с одним ударом нападающий может сохранять контроль над мячом на протяжении четырех-семи шагов (три шага до удара, один в момент удара и снова три после ловли мяча).

Перед ведением мяч, удерживаемый одной или двумя руками, выносят в сторону-вперед. Начиная движение, игрок кистью направляет мяч вниз. Точка удара мяча выбирается сбоку от направления движения нападающего. Выпустив мяч, игрок продолжает движение и встречает отскакивающий мяч широко расставленными паль-

или прыжке. Бросок с места выполняют реже, и он почти не отличается от известного способа передачи мяча.

Бросок в движении проводится после подскока, двух или трех шагов, во время которых делается замах. Шаги разбега выполняют поразному, в зависимости от того, какая нога окажется опорной в момент броска. Опорной, как правило, бывает нога, разноименная бросающей руке. Выставив ее вперед, игрок облегчает тем самым возможность приложения максимальной силы. Бросок с опорой на одноименную ногу сложнее по координации и слабее по силе, но быстрее по выполнению.

Бросок после подскока — самый быстрый из всех бросков из опорного положения. Готовясь к приему мяча, игрок делает небольшой подскок вперед и в полете ловит мяч. Приземляется он вначале на правую, а потом на левую ногу, ставя ее для большего упора с пятки (рис. 120). Одновременно он делает замах, а затем, разворачиваясь грудью к воротам и перенося вес тела на находящуюся впереди ногу, выполняет бросок. Руку с мячом согнутой пронесит над плечом, а затем разгибают и захлестывающим движением предплечья и кисти направляют мяч в ворота. Бросок завершается энергичным наклоном туловища и шагом вперед правой ногой.

Быстротой и неожиданностью отличается бросок согнутой рукой сверху в движении без остановки (с ходу). Замах выполняют на протяжении только одного шага одноименной ногой (правой, если бросают правой). Верхнюю часть туловища и плечи поворачивают в направлении замаха; руку с мячом почти полностью выпрямляют и отводят в крайнее заднее положение (рис. 121).



Рис. 120.

Бросок согнутой рукой сверху после подскока

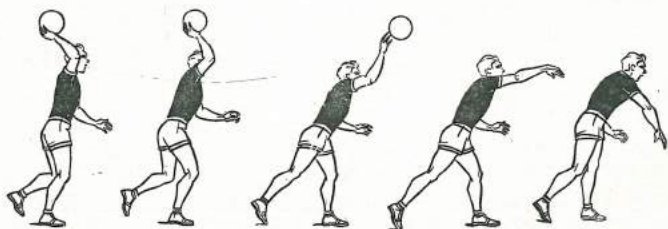


Рис. 121.

Бросок согнутой рукой сверху с ходу

Бросок совершается вместе со следующим шагом левой ногой. Игрок резко поворачивается грудью к воротам; сгибая в локте руку с мячом, начинают ускоряющееся движение вперед. Мяч выпускают в момент, непосредственно предшествующий постановке левой ноги на землю.

Бросок согнутой рукой сверху в движении после скрестных шагов занимает больше времени, поэтому применяется реже. Замах при этом выполняют на протяжении трех шагов. Причем второй и третий шаги делают скрестными (стопу

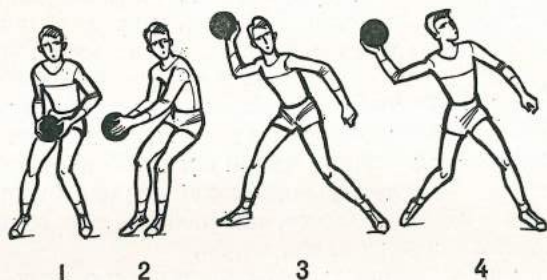


Рис. 122.

Бросок согнутой рукой сверху после скрестных шагов

разворачивают под углом к линии разбега). Вместе с последним шагом игрок оказывается боком к воротам. Согнутая рука с мячом отведена в конечное положение замаха.

Бросок начинается поворотом туловища грудью к воротам и переносом веса тела вперед. Руку с мячом посылают вперед; как только она пройдет вертикаль, ее разгибают хлестким движением предплечья и кисти, направляя мяч в ворота. Дальнейшее продвижение игрока задерживается шагом правой ногой (рис. 122).

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке часто используют при атаке в трудных условиях единоборства. Особенно успешно им пользуются игроки высокого роста, которым прыжок позволяет направить мяч в ворота, минуя блок защитников. При завершении атаки из зоны, прилегающей к площадке вратаря, игрок может прибегнуть к прыжку в длину. Это позволит ему уйти от защитников и приблизиться к воротам.

Бросок в прыжке складывается из разбега, толчка, полета и приземления; отталкивание чаще всего выполняют разноименной ногой. Замах и бросок совершаются в безопорном положении. Приземление происходит обычно на толчковую ногу, а в необходимых случаях — и на руку.

Бросок в прыжке вверх выполняют после разбега в два-три шага. При броске правой рукой игрок отталкивается левой ногой. В полете маховую ногу сгибает и выносит вверх-в сторону; руку с мячом заносит за голову; туловище и плечи поворачивает в сторону замаха. Бросок выполняет, как только достигнет высшей точки взлета. Игрок разворачивается грудью к воротам и одновременно с активным движением маховой ногой назад посылает мяч в цель (рис. 123). Если защитник

мешает ему, то бросающий может выполнить бросок, выпрямляя руку вверх, над блоком или же бросить мяч, наклоняясь в сторону.

Бросок в прыжке можно выполнить и с поворотом. Его используют при движении вдоль площадки вратаря. Поворот к воротам происходит после отталкивания. Наиболее труден бросок в прыжке после ловли мяча непосредственно в полете.

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке в длину часто используют игроки, действующие у площадки вратаря. Разнообразие условий выполнения обуславливает большую вариативность этого броска. Наиболее эффективен бросок с впрыгиванием в зону над площадью вратаря. Умение сохранить скорость разбега и выполнить дальний прыжок имеют решающее значение.

При броске с крайних позиций игрок делает разбег в два-три шага параллельно линии ворот или к семиметровой отметке. Чтобы не наступить на линию, ногу ставят параллельно ей; отталкиваются разноименной ногой и как бы под себя. При разбеге мяч удерживают двумя руками и проносят под руками или в стороне от защитников. После толчка бросающую руку выносят вверх-за голову. Одновременно игрок наклоняется в сторону (в зависимости от положения по отношению к воротам). Это позволяет увеличить угол попадания мяча в ворота и лишает соперника возможности помешать броску. Приземление совершается на толчковую ногу (рис. 124).

Наибольшей результативностью отличаются броски в прыжке с падением в площади вратаря. Это позволяет не только значительно сократить расстояние до ворот, но и освободиться от противодействия соперника.

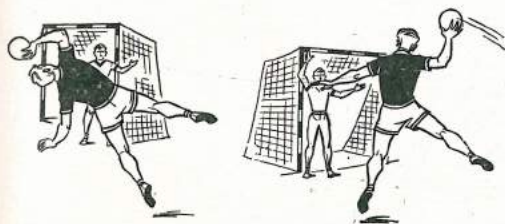
Впрыгиванию обычно предшествует обыгрывание защитника и разбег, благодаря которому игрок выходит к шестиметровой линии. Энергично оттолкнувшись, нападающий в полете делает замах: заносит мяч за голову и разворачивает в этом же направлении верхнюю часть туловища и плечи. После броска он приземляется вначале на свободную руку и маховую ногу, а затем, после переворота, встает (рис. 125).

Броски согнутой рукой сверху в падении позволяют атаковать из так называемых закрытых позиций. Различают броски в падении вперед, в сторону и назад.

Рис. 124.
Бросок в прыжке с края



Рис. 123.
Бросок согнутой рукой сверху в прыжке



рукой сверху в падении вперед часто используют при семиметровом штрафном броске. В исходном положении игрок встает боком к воротам, удерживая мяч перед собой двумя руками. Начиная замах, он переносит вес тела на ногу, находящуюся сзади. Затем толчком полностью передает его на находящуюся впереди ногу. Маховую ногу сгибает и выносит в сторону. Начиная падение, игрок разворачивается грудью к воротам, прогибается в пояснице и быстрым движением посылает руку вперед. Мяч выпускают перед самым касанием пола свободной рукой. Приземляются сначала на руки, а затем на грудь (рис. 126).

Бросок согнутой рукой сверху в падении в сторону — один из наиболее сложных технических приемов нападения. Обычно его выполняют вместе с финтом. Вызвав ответную реакцию защитника и сблизившись с ним, игрок переносит вес тела на ближайшую к направлению броска ногу. Из этого положения он начинает падение в сторону. При этом падение совершается как бы на спину. Мяч возможно дальше заносят за голову. Бросок выполняют под руками защитника в самый последний момент перед приземлением (рис. 127).

Бросок согнутой рукой сбоку также используют при атаке с закрытых позиций. Его можно выполнять на разной высоте (в зависимости от ситуации): у пояса, бедра, голени. Броску предшествуют скрестные шаги. Начиная бросок, игрок наклоняется в сторону бросающей руки, согнутой в локте рукой с мячом начинает движение параллельно площадке, предплечье и кисть несколько отстают. Затем

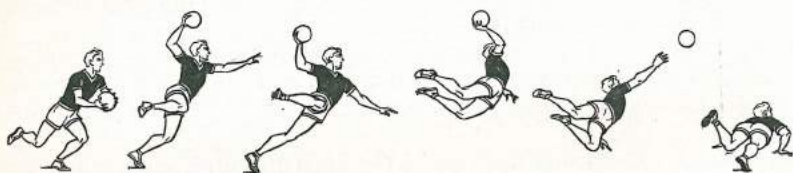


Рис. 125.
Бросок в прыжке с падением

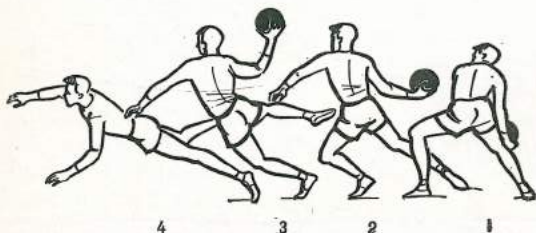


Рис. 126.
Бросок в падении вперед

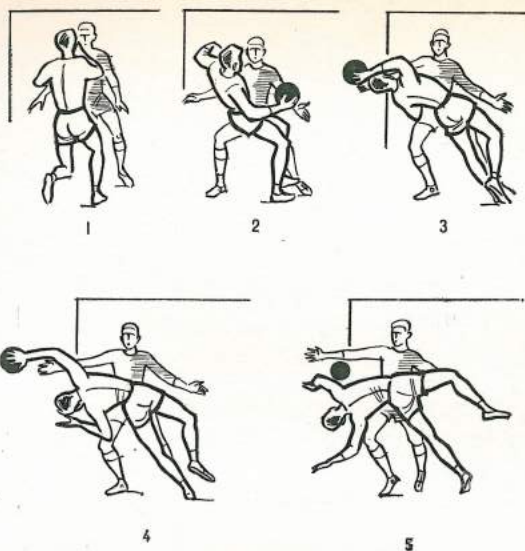


Рис. 127.
Бросок в падении в сторону



Рис. 128.
Бросок согнутой рукой сбоку

руку выпрямляют и захлестывающим движением предплечья и кисти направляют мяч в цель (рис. 128).

Помимо бросков с наклоном в сторону бьющей руки довольно часто применяют броски с наклоном в противоположную сторону.

Для атаки с закрытых позиций используют также броски прямой рукой. Их преимущество состоит в том, что они могут выполняться, когда нападающий находится спиной к воротам. В этом случае замах осуществляют движением вперед. Броски прямой рукой подразделяют на броски сверху, снизу и сбоку. Бросающий этим способом может стоять на месте, передвигаться бегом или бросать в падении.

Бросок прямой рукой сверху (с замахом вперед) используют, когда нападающий оказывается спиной к воротам и сзади его опекает защитник. Начиная замах, игрок подводит кисть бросающей руки под мяч и прижимает его к предплечью. Вес тела переносит на разноименную ногу. Из этого положения бросающая рука

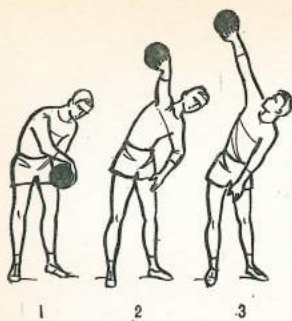


Рис. 129.
Бросок прямой рукой сверху (с замахом вперед)

ногу; затем, резко оттолкнувшись, начинает поворачивать туловище грудью к воротам. Бросающая рука выпрямляется и на уровне груди движется в горизонтальной плоскости в том же направлении. Вес тела полностью переносят на ногу, на которой выполняют поворот. Бросок завершается активным направляющим движением кисти (рис. 130).

Бросок прямой рукой снизу (с замахом вперед) используют для атаки из положения спиной к воротам. При замахе игрок, прижав мяч к предплечью, быстро выносит руку вперед, а затем маятникообразным движением вниз, назад резко посылает ее обратно. Мяч выпускают



Рис. 130.
Бросок прямой рукой сбоку (с замахом вперед)

после того, как рука начинает подниматься вверх.

Добивание. Очень часто брошенный в ворота мяч отскакивает от вратаря или штанги. Его можно снова направить в ворота ударом кисти одной или двух рук. Добивают мяч в прыжке с падением в площадь вратаря (рис. 131).

Перебрасывание выполняют через вышедшего вратаря. Нападающий имитирует бросок обычным способом, но в последний момент, перед тем как выпустить мяч, кистью направляет его через вратаря в ворота (рис. 132).



Рис. 131.
Добивание мяча ударом двумя руками

Броски после отскока мяча от площадки задерживать труднее. Поэтому их используют при атаке ворот из всех положений. При бросках с крайних позиций мячу придают вращение влево или вправо. Тогда после отскока он круто изменяет направление полета.

Финты. Финты — это сложные приемы, состоящие из двух-трех элементов. Назначение

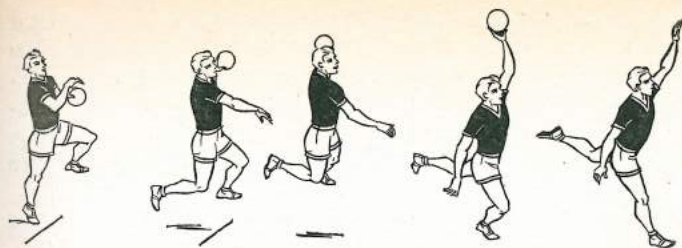


Рис. 132.
Бросок с высокой траекторией полета мяча — перебрасывание

первого движения — вызывать реакцию защитника, второго — использовать ее. Поэтому первое движение выполняют чуть замедленнее, а второе — максимально быстро. Различают финты без мяча и с мячом. Финты, выполняемые без мяча, помогают игроку освободиться от опеки и получить мяч. Игрок с мячом прибегает к финту, чтобы атаковать ворота или передать мяч партнеру.

В качестве финтов используют все технические приемы игры в падении, а также наклоны, выпады, повороты, остановки, изменения направления и скорости бега.

К числу наиболее распространенных финтов относятся:

ложная передача одним способом с последующей передачей мяча другим;

ложная передача с последующим броском;

ложный бросок с последующей передачей (рис. 133);

ложный уход в одну сторону с последующим уходом в другую;

ложный бросок с последующей обводкой.

Простейший пример финта — имитация броска в прыжке с последующим приземлением, ударом мяча в пол и обводкой защитника.

Заслоны. Их выполняют без мяча и с мячом. Различают заслон боковой и передний.

При боковом заслоне нападающий без мяча располагается сбоку от защитника, ноги широко расставлены, руки согнуты



Рис. 133.
Финт — ложный бросок с последующей передачей мяча



Рис. 134.
Боковой заслон

и несколько выставлены вперед. Используя заслон, освобождающийся старается пройти возможно ближе к заслоняющему. Последний, чтобы самому освободиться после заслона, выполняет поворот на ноге, ближе расположенной к воротам, и выходит на мяч.

Если боковой заслон ставит игрок с мячом, то он передает мяч после того, как остановится и сделает поворот перед защитником (рис. 134).

Передний заслон отличается тем, что заслоняющий становится не сбоку, а между своим партнером и его защитником. Если последний попытается обойти заслон, то нападающий, повернувшись, помешает ему.

Различают также заслоны подвижные и статические.

Подвижный заслон используют, если есть необходимость освободить нападающего от опеки соперника на более длительное время. Заслоняющий передвигается после передачи мяча параллельно направлению выхода партнера.

Групповой заслон — это заслон, в котором участвуют два-три нападающих. Они располагаются вплотную друг к другу и лишают защитников возможности приблизиться к игроку с мячом.

Техника игры в защите

Все игроки в равной мере должны владеть приемами нападения и защиты. Специальные приемы игры в защите позволяют отбирать мяч у соперника и предотвращать броски в ворота. К ним относятся стойка и передвижение, перехват и выбивание мяча, блокирование бросков, переклещивания и прескальзывание, а также защита ворот.

Стойка защитника. В защите используется более низкая стойка, чем в нападении, 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 ($45-50^\circ$) и на уровне груди чуть разведены в стороны, ладони открыты к мячу (рис. 135). В единоборстве с игроком, владеющим мячом, защитник занимает стойку, выставив вперед (на 30—40 см) ногу (обычно левую). Для большей устойчивости носок правой ноги разворачивают в сторону. Левая рука (ближайшая к мячу) поднята вверх и приближена к мячу, правая согнута перед грудью (она амортизирует столкновение или мешает прицеливанию игрока). При тесном соприкосновении с игроком защитник телом и руками отесняет соперника в менее выгодную позицию.

Передвижение. Играющим в защите часто приходится передвигаться спиной вперед и приставными шагами. Техника передвижений гандболиста не отличается от аналогичных приемов игры в баскетбол.

Перехват. Защитник всегда должен стремиться к перехвату мяча. Поэтому, играя против нападающего, ему нужно занять правильную

позицию. Перехватывать мяч лучше, когда защитник заранее смещается в направлении возможной передачи и вытягивает ближайшую к сопернику руку вперед. В момент приближения мяча защитник, опережая нападающего, резко отталкивается дальней ногой и, сделав другой ногой широкий шаг, ловит мяч. Возможен также перехват с выходом из-за игрока, ожидающего передачу стоя на месте.

Выбивание мяча. Выбивать мяч можно при ведении и замахе. Чтобы выбить мяч у ведущего, нужно сблизиться с ним и некоторое время двигаться рядом. Лучше это делать в тот момент, когда мяч окажется не защищен телом игрока и начнет подниматься вверх после удара о площадку. Защитник проносит свою руку под рукой нападающего и толчком кисти отбивает мяч.

Особенно важно выбивание, которое называют «снятие мяча у бьющего». Его применяют против игроков, вышедших к линии площадки вратаря. Сблизившись с нападающим, защитник движется вместе с ним и выжидает удобный момент для замаха. Когда игрок заносит руку с мячом назад, защитник быстро вытягивает свою руку и, преградив путь броску, кистью снимает мяч с руки бросающего (рис. 136).

Блокирование. Это основной прием, предотвращающий броски и обеспечивающий овладение мячом и переход в контратаку. Направление броска перекрывают руками, туловищем, а в отдельных случаях — и ногой. При блокировании броска защитник от середины смещается на 40—60 см к бросающей руке, чтобы быть на середине воображаемой оси, соединяющей его с мячом. Это не только облегчает блокирование, но и позволяет вратарю лучше видеть мяч.

Готовясь к блоку, защитник внимательно следит за игроком, стараясь определить момент и направление броска. Заметив начало движения, он делает шаг вперед и быстро выносит выпрямленные руки навстречу мячу. Чтобы точнее перекрыть бросок, защитник несколько сгибает руки в локтях (угол 120—140°), кисти соединены, пальцы напряжены и расставлены (рис. 137). Мяч встречают ладонями. Если



Рис. 135.
Стойка защитника



Рис. 136.
Выбивание мяча у бросающего



Рис. 137.
Блокирование броска

бросок несильный или выполнен с дальней дистанции, то в момент соприкосновения с кистями его направляют вниз.

Блокирование выполняют в опорном положении. Прыжок можно использовать только против игрока, закончившего ведение. Если бросок проводится в стороне от защитника, то руки выносят в сторону и при этом защищают лицо от мяча.

Переключение. Это прием, позволяющий сохранить контроль за опекаемыми игроками. Применяют его главным образом, когда ставят заслоны. Защитник, которому ставят заслон, сразу же отступает на один-два шага назад и в дальнейшем опекает этого игрока. Его партнер, наоборот, делает шаг вперед и встречает выходящего из-под заслона игрока.

Техника игры вратаря

Игра в воротах — наиболее трудная и сложная часть техники защиты. В ходе игры вратарю приходится отражать 40—70 бросков, часть из которых проводится с расстояния всего лишь несколько метров. Чтобы справиться с этой задачей, ему необходимо не только обла-



Рис. 138.
Стойка вратаря



Рис. 139.
Ловля мяча

дать специальными качествами, но и в совершенстве владеть специальными защитными приемами.

Техника игры вратаря складывается из стойки, передвижения, ловли и задерживания мяча руками, задерживания мяча ногами, передач и финтов.

Стойка. Вратарь должен постоянно находиться в готовности к действию. Для этого ему необходимо все время наблюдать за мячом и, выбрав позицию, принимать нужную стойку.

Вратарь обычно располагается примерно в полуметре от линии ворот. Ноги полусогнуты и расставлены на ширине 20—30 см, вес тела равномерно распределен на передние части стоп. Туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и разведены в стороны, ладони обращены к мячу (рис. 138).

Если броском угрожают с края, то вратарь выходит к штанге ворот, выпрямляется и поднимает обе руки вверх или одну опускает в сторону, одну ногу ставит вплотную к штанге, развернув носки в направлении от линии ворот. Вес тела полностью перенесен на ближнюю к штанге ногу.

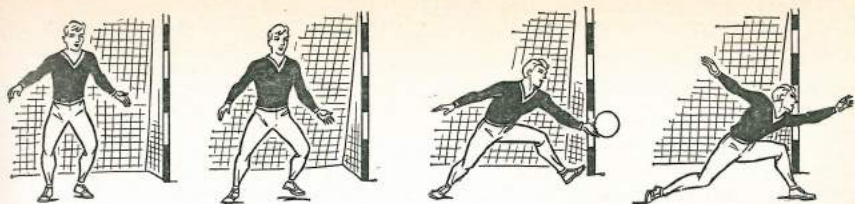


Рис. 140.
Задерживание мяча рукой

Передвижение. Вратарь должен владеть техникой передвижений (резкие старты, прыжки, остановки, бег спиной вперед). Чаще всего приходится пользоваться приставными шагами. Но важно уметь выполнять и выпады, шпагаты, кувырки, перекаты. Передвигаясь, вратарь должен стремиться как можно дольше сохранять опорное положение, чтобы в любой момент начать новое движение.

Ловля мяча. Вратарь должен стремиться как можно быстрее овладеть мячом, так как от этого зависит, насколько быстро команда перейдет в контратаку. Лучше всего ловить его двумя руками. Если сразу поймать мяч нельзя, нужно стремиться как можно быстрее овладеть им после отскока (рис. 139).

Задерживание мяча рукой. Сильно летящий мяч поймать почти невозможно, особенно если он летит от игрока. В этом случае вратарь только задерживает его — преграждает ему путь выставленной в сторону рукой. Если мяч летит в угол, вратарь делает короткий шаг с ближней ноги и встречает его ладонью или предплечьем (рис. 140). При этом локоть несколько расслаблен, а мышцы предплечья напряжены. В момент соприкосновения с мячом предплечье немного смещается назад, чтобы уменьшить силу удара. В отдельных случаях можно задерживать мяч в прыжке с последующим падением. Для этого вратарь вначале делает короткий приставной шаг к мячу, затем мощно толкается. В полете он задерживает мяч одной или двумя руками, после чего перекатом приземляется и сразу встает (рис. 141).

Отразив трудный мяч, вратарь должен стремиться направить его в сторону от игроков или за пределы поля.

Задерживание мяча ногой. Броски, направленные в нижнюю часть ворот и ударом мяча о площадку, задерживают ногами. Падения в этом случае нерациональны, поскольку требуют значительно больше времени. Мяч задерживают ближайшей ногой, для чего делается шаг или выпад в сторону. Стопу и голень разворачивают и низко над площадкой выносят к мячу (рис. 142). На пол ногу ставят с пятки. Низко летящий мяч отражают совместным движением рук и ноги.

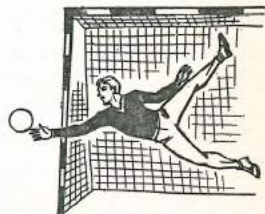


Рис. 141.
Задерживание мяча в прыжке с падением

Так же задерживают броски в дальний нижний угол ворот, выполненные с крайних позиций.

В отдельных случаях, особенно при выходах на игрока (рис. 143), вратарю приходится задерживать мяч туловищем.

Передачи мяча. От того, насколько быстро и точно вратарь передает мяч, зависит успех контратак защищающейся команды. Особенно точно он должен уметь передавать мяч на дальнее расстояние — «в отрыв».

Финты. Финты могут применяться при отражении мяча и передачах. В качестве финтов используют движения руками, наклоны туловища, перемещения, а также ложные передачи мяча.

Умышленно занимая перед броском один из углов, вратарь в момент движения бросающей руки делает шаг в направлении оставленного открытым угла ворот, куда обычно и направляет свой бросок нападающий. Точно так же он может заранее расположить руки, чтобы прикрыть одно направление для бьющего. Это уменьшает нападающему возможность выбора.



ТАКТИКА ИГРЫ

В гандболе используют различные системы организации действий команды в нападении и защите. Все они основываются на более простых групповых и индивидуальных тактических действиях (классификация игры дана на рис. 144).

В нападении команды обычно организуют свои действия, располагая игроков в две линии: в первой (в зоне, непосредственно прилегающей к площади вратаря) могут действовать от одного до четырех игроков; во второй (за девятиметровой линией) — от двух до пяти нападающих. Чаще других применяют расстановку 3—3. В этом случае нападающие располагаются так, как показано на рис. 145.

Защита также обычно организуется из двух линий. Места игроков в защите определяются с учетом их позиций в нападении. Чаще других применяют зонную защиту 5—1. В этом случае игроки занимают такие позиции: 6 — линейный игрок, 7 — левый край-

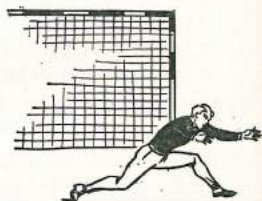


Рис. 142.
Задержание мяча ногой

ний, 4 — левый полусредний, 3 — средний защитник, 2 — правый полусредний, 5 — правый крайний, 1 — вратарь.

В ходе игры игроки постоянно меняются местами, но ненадолго — игра на привычной позиции обычно успешнее.

Тактика игры в нападении

Атака — решающая фаза игры. Она осуществляется с момента овладения мячом. Способ организации атаки определяется сложившейся ситуацией и избранным командой планом ведения игры. Характер и содержание индивидуальных и групповых действий игроков диктуются избранной системой игры и всегда согласуются с основными прин-



Рис. 143.

Выход вратаря и отражение броска с близкого расстояния

ципами организации тактических действий в нападении. Это сохранение контроля за мячом, расстановки и своих мест в ней, а также разнообразие используемых технических и тактических средств.

Индивидуальные действия гандболиста в нападении подчинены решению общей задачи. Наиболее важные элементы тактики — это правильная оценка обстановки и рациональный выбор места. Игрок без мяча должен прежде всего освободиться от опеки соперника и получить мяч в позиции, удобной для атаки ворот или дальнейшего развития ее передачей мяча партнеру. Игрок, овладевший мячом, должен сразу же искать возможность самостоятельно обыграть своего опекуна. Успех единоборства зависит от правильного выбора момента и способа обыгрывания.

Групповые взаимодействия складываются из согласованных действий отдельных игроков. Они могут быть заранее разучены или возникать в ходе игры. Нападающие должны уметь использовать обе эти формы взаимодействий, но все же предпочтение следует отдавать разученным действиям, поскольку они более результативны.

Быстрый прорыв

Эта система нападения применяется в момент перехода от защиты к нападению. Атака быстрым прорывом отличается результативностью, поскольку она осуществляется против команды, не успевшей организовать оборону.

Суть быстрого прорыва заключается в том, что команда, овладевшая мячом, немедленно атакует соперника, стараясь опередить его на пути возвращения к своим воротам. Здесь важно действовать возможно быстрее (длительность атаки не должна превышать 3—6 сек.), избегать поперечных и лишних передач (3—4 передачи), атаковать по всей ширине площадки, двигаясь к воротам по кратчайшему пути, атаковать всей командой, чтобы в случае необходимости завершить прорыв атакой с ходу игроками второго эшелона.

Быстрый прорыв может быть организован при внезапном перехвате мяча, после овладения мячом, отскочившим от вратаря или ворот, при вбрасывании или выполнении свободных бросков. Существуют два основных способа атаки быстрым прорывом: прорыв длинной передачей на вышедшего вперед игрока и прорыв короткими передачами между несколькими игроками, передвигающимися без смены и со сменой мест.

Быстрый прорыв длинной передачей — самый простой и эффективный способ атаки. Обычно эту передачу делает игрок, первым овладевший мячом, и чаще всего вратарь.

Длинную передачу направляют игроку, сумевшему опередить возвращающихся защитников. Чтобы такой отрыв был успешным, необходимо выполнять его в момент, предшествующий овладению мячом. На прием мяча первым выходит игрок либо ближе к воротам соперника, либо находящийся на дальней стороне от мяча.

Передачу осуществляют сразу на выход игроку. Однако она не должна быть слишком длинной или высокой.

Один из вариантов атаки длинной передачей показан на рис. 146. Поймав мяч, вратарь передает его бегущему в прорыв игроку. Остальные партнеры немедленно включаются в атаку, стараясь опередить ближайших защитников.

Довольно часто передачу вышедшему игроку делают через игрока, получившего мяч вблизи площадки вратаря. Этот способ применяют, когда вратарь лишен возможности сделать длинную передачу или когда нападающий запаздывает с началом отрыва и передвигается вместе с соперником. Такая передача рассчитана на ошибку защитника, возвращающегося к мячу спиной. Передачу чаще всего направляют по краю, через голову защитника.

Быстрый прорыв короткими передачами используют, когда команда овладевает мячом в зоне перед воротами и соперник успевает прикрыть

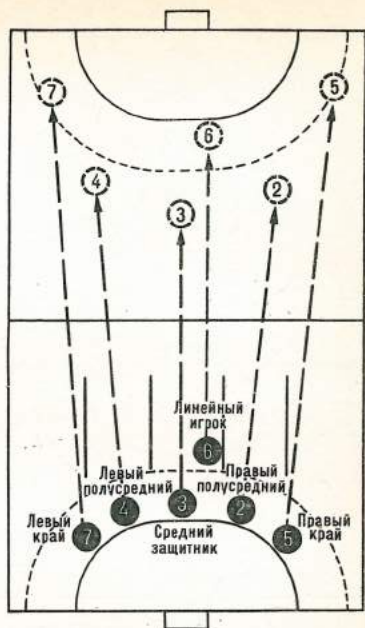


Рис. 145.
Расстановка игроков

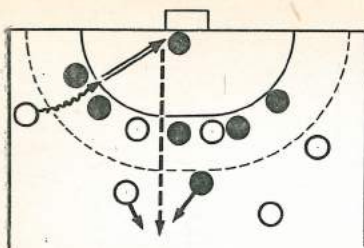


Рис. 146.
Прорыв длинной передачей

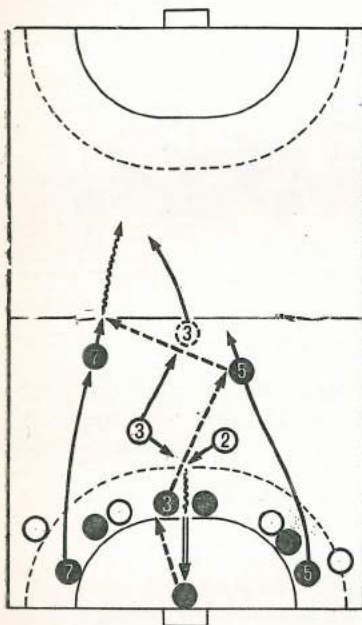


Рис. 147.
Прорыв короткими передачами

гих здесь применяют продольные передачи на выход игроку.

Во время маневра нападающие стремятся занять всю ширину площадки, чтобы растянуть защиту и занять удобные позиции для завершения атаки. Передвижение с максимальной скоростью (преимущественно со сменой мест) сочетается с быстрой передачей свободному от опеки партнеру.

Прорыв завершается чаще всего при численном перевесе нападающих над защитниками (1 : 0, 2 : 1, 3 : 2). Здесь важно вывести на бросок из зоны перед воротами «лишнего» игрока. Для этого игрок с мячом своими активными действиями отвлекает защитников, а затем отдает мяч занявшему удобную позицию партнеру (рис. 148). Если же нападающие не имеют численного перевеса (2 : 2, 3 : 3), они не должны от-

ушедших вперед игроков (рис. 147). В этом случае в прорыв устремляются все игроки. Занимая всю ширину площадки, они двигаются двумя линиями на расстоянии нескольких метров одна от другой. Передачи выполняют быстро и по возможности вперед, не входя в соприкосновение с защитниками. Возникающий в начале атаки численный перевес обычно реализуют броском из площадки вратаря.

Если же сопернику удастся сохранить равенство сил, то в атаку включаются игроки «второго эшелона», создающие численный перевес — 4×3, 5×4. В этом случае атака может завершаться броском с дистанции через свободное «окно».

Групповые действия при быстром прорыве. Быстрый прорыв складывается из трех фаз: овладение мячом и переход от защиты к нападению, маневр в движении по площадке, завершение атаки. В начале атаки важно своевременно начать отрыв от защитников, правильно выбрать направление выхода и быстро передать мяч игроку. Поэтому основная форма взаимодействия между двумя игроками в этой фазе атаки — передача на выход отрывающемуся игроку. Чтобы избежать перехвата, выходящий должен двигаться под углом к воротам, преграждая защитнику выход к мячу. Передающий игрок должен правильно выбрать направление и траекторию передачи. Чаще дру-

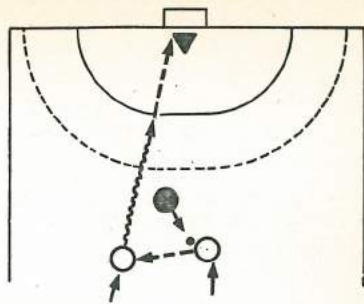
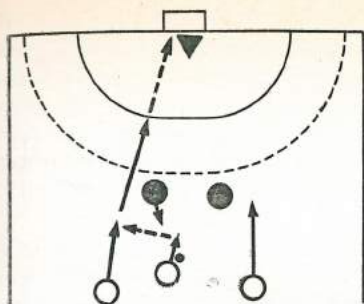
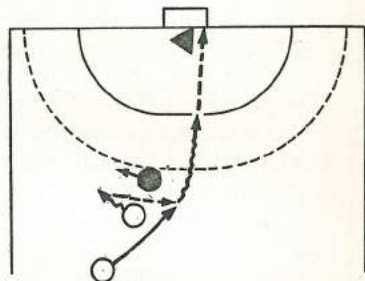


Рис. 148.
Взаимодействие игроков в завершающей фазе быстрого прорыва (2×1 и 3×2)



казываться от броска и ждать остальных партнеров. Быстрые согласованные перемещения и передачи позволяют и в этих условиях использовать трудности при обороне малыми силами большого игрового пространства и довольно легко создавать возможность для броска.

С изменением правил игры и введением ограничений времени на атаку значение быстрого прорыва увеличилось. Каждая команда должна в совершенстве владеть этим грозным оружием нападения в современном гандболе.

Позиционное нападение

Если команда не сумела провести быстрый прорыв, она вынуждена действовать против организованной защиты соперника. Для этого прибегают к позиционному нападению. Оно отличается длительностью подготовки, постоянным участием всех игроков, широким использованием заранее разученных приемов группового взаимодействия. Конечная цель такого нападения — создание кратковременного численного перевеса на одном из участков площадки.

Хотя позиционное нападение и менее эффективно, чем быстрый прорыв, но в определенных случаях оно более целесообразно. Переход к позиционному нападению позволяет менять темп игры. Однако в современном гандболе это скорее вынужденный переход к новой форме атаки после неудавшегося быстрого прорыва.

Позиционное нападение складывается из начальной фазы, подготовительной и завершения атаки.

В первой фазе происходит расстановка игроков, определяется система защиты соперника и избирается план действия.

Распределение игроков по позициям определяется их возможностями. Игроки первой линии (крайние и линейные) должны уметь действовать в сложной обстановке жесткой опеки, обыгрывать соперника в единоборстве и владеть бросками в прыжке. Играющим во второй линии (полусредние и разыгрывающий), наоборот, важно владеть бросками из-за девятиметровой линии и уметь вести комбинационную игру со сменой мест и позиций в обеих линиях. Поэтому и предусматривается разделение функций игроков в нападении.

Как только игроки займут свои позиции, команда приступает к осуществлению запланированных действий. В этой подготовительной фазе осуществляются групповые взаимодействия, в которых участвуют два-шесть игроков. Перемещения мяча и игроков предпринимаются для создания численного превосходства на одном из участков площадки, удобном для завершающего броска.

Следующая фаза — завершение атаки. Одновременно с броском в ворота команда готовится к продолжению атаки и организованному возвращению к своим воротам.

В позиционном нападении различают два основных варианта организации атаки:

с одним линейным игроком (расстановка 3—3 — рис. 149, а) и с двумя (расстановка 4—2 — рис. 149, б).

Использование линейных игроков, действующих в наиболее опасной для взятия ворот зоне, сковывает защиту и затрудняет ее действия против других нападающих. Зоны действия и функции линейных игроков меняются. В каждом отдельном случае выбирают наиболее рациональный способ организации атаки и использования линейных нападающих.

Групповые действия при позиционном нападении. В каждой фазе атаки используют свои способы взаимодействия. В первой фазе игроки меняются местами и занимают наиболее удобное для последующих действий положение. Во второй фазе используют различные комбинации, простые и сложные. Самые простые из них — взаимодействия между двумя игроками, наиболее сложные — с участием всех шести игроков. Отработанные приемы взаимодействия двух-трех игроков позволяют быстро создать условия для взятия ворот.

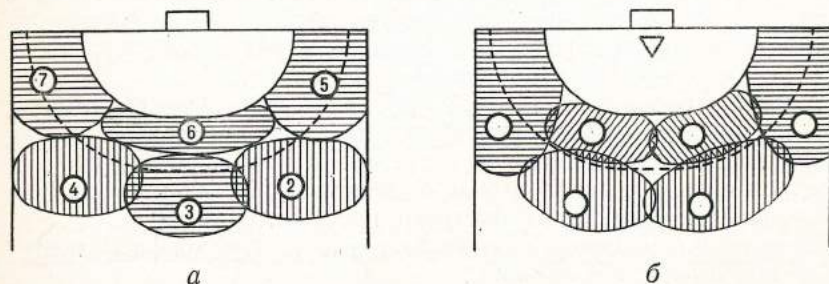


Рис. 149.
Расстановка нападающих и зоны их действия

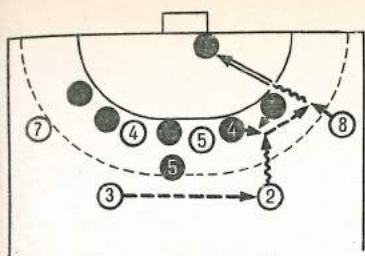


Рис. 150.
Передача игроку, выходящему на свободное место

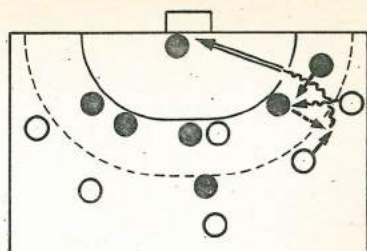


Рис. 151.
Использование скрестного передвижения

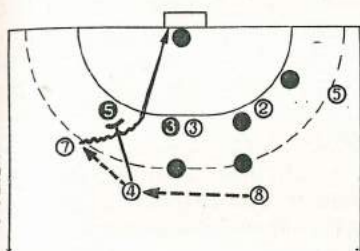


Рис. 152.
Использование заслона

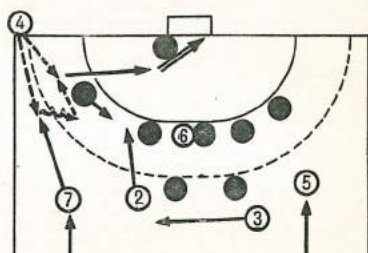


Рис. 153.
Сковывающая атака

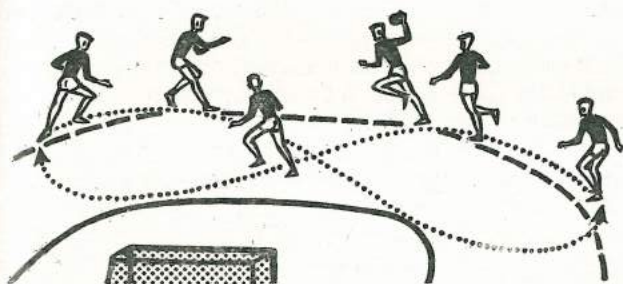


Рис. 154.
Атака «восьмеркой»

К числу эффективных способов освобождения от защитников относится передача мяча игроку, выходящему на свободное место (рис. 150), смена при скрестном и встречном передвижении (рис. 151), одиночный и групповой заслоны (рис. 152), сковывающая атака — имитация прохода между двумя защитниками с последующей передачей мяча освободившемуся партнеру (рис. 153).

В этих комбинациях участвуют два-три игрока. Взаимодействия большего количества игроков складываются из простейших комбина-

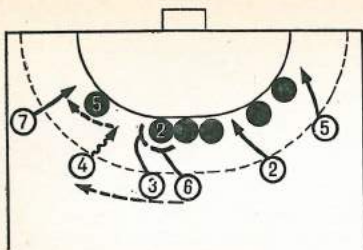


Рис. 155.
Взаимодействие при девятиметровом свободном броске

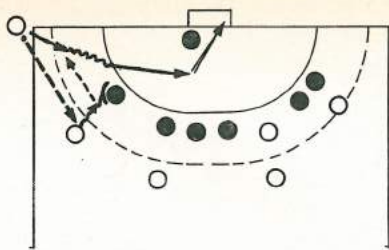


Рис. 156.
Взаимодействие при угловом броске

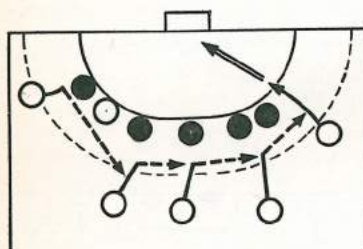


Рис. 157.
Взаимодействие при численном преимуществе

в стандартных положениях (при девятиметровом свободном броске, угловом или штрафном броске и при неравных составах команд). При девятиметровом свободном броске обычно используют один из вариантов группового заслона (рис. 155). Угловым броском стремятся завершить атакой с близкой дистанции (рис. 156).

Во время штрафного броска игроки располагаются так, чтобы суметь овладеть отскочившим мячом и предупредить контратаку соперника.

При численном преимуществе используют атаку с выходом двух нападающих к линии площадки вратаря (рис. 157).

Если команда осталась в меньшинстве, она стремится активными действиями сохранять контроль за мячом возможно более длительное время.

Тактика игры в защите

Команда оказывается в роли защищающейся с того момента, как теряет мяч. Теперь цель ее действий — не дать сопернику забросить мяч в ворота и возможно быстрее вновь овладеть им.

Только при отличной организации действий защитников можно решить эту трудную задачу. Прочная защита — фундамент победы. Защита должна быть активной, гибкой, эшелонированной. Основные принципы организации защиты — это постоянная атака игрока с мя-

ций, выполняемых при заранее согласованных перемещениях игроков.

В качестве одной из форм организации атаки может быть использована атака с постоянным перемещением всех игроков, последовательно занимающих различные позиции на площадке. К ним относятся атаки, которые носят названия «восьмерка» (рис. 154), «волна», «два треугольника» и т. п.

Особое место в тактике позиционного нападения занимают действия

чом, сохранение равновесия сил на каждом участке и в каждый момент атаки, создание численного перевеса на главном направлении атаки.

В защите нельзя ограничивать свои действия предотвращением броска в ворота. Нужно активно мешать ведению атаки. Защита без подстраховки одного игрока другим невозможна. Обыграв одного, нападающий всегда должен переключаться на другого защитника.

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 характер и содержание индивидуальных и групповых действий определяются избранной системой игры.

Индивидуальные тактические действия включают выбор места при держании игрока без мяча и с мячом, отбор мяча и противодействия бросками в ворота.

Защитник всегда располагается между нападающим и своими воротами на расстоянии, позволяющем в нужный момент активно вступить в борьбу. Если он опекает игрока без мяча, ему следует сместиться несколько в сторону от мяча, чтобы в случае необходимости помочь своим партнерам. Опекая игрока с мячом, защитник располагается со стороны его сильнейшей руки, а если возникает угроза броска, вплотную сближается с ним (рис. 158) и старается предупредить бросок — наложить руку на мяч или на плечевой сустав (ближе к ключице) соперника.

Если нападающий выходит к мячу, то защитник должен опередить его и затруднить ему выход, заблаговременно располагаясь на пути. Ведущего оттесняют ближе к боковым линиям или в сторону его слабой руки, стараясь одновременно выбить мяч или заставить взять его в руки.

Мяч отбирают, перехватывая передачи или выбивая при удобном моменте. Перехват возможен, если защитник займет позицию вблизи линии предполагаемой передачи и предугадает ее момент.

Нужно взять за правило: не допускать ни одного броска без блокирования. Эффективность этого приема во многом зависит от внимания, смелости и решительности блокирующего. Главное — точно уловить момент начала броска: это лишает нападающего возможности обвести блок. Предварительное сближение с бросающим также позволяет успешно осуществить блок. Защитник всегда атакует бросающую руку нападающего и прикрывает наиболее опасное направление — ближний угол ворот по ходу броска.

Эффективность игры вратаря во многом определяется его умением выбрать место и согласовать свои действия с действиями защитников. Перемещаясь перед воротами, он почти всегда должен быть на линии,



Рис. 158.
Атака игрока с мячом

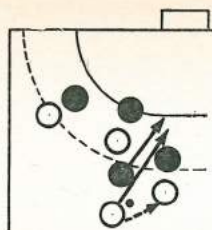


Рис. 159.
Подстраховка

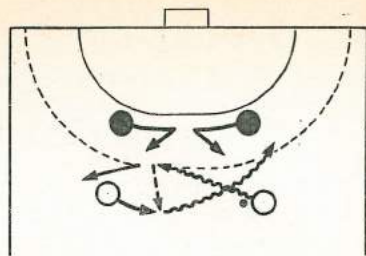


Рис. 160.
Переключение

которая делит пополам угол, образованный игроком с мячом и боковыми стойками ворот. Отсюда он готовится выйти вперед, чтобы уменьшить угол попадания. Выходить так обязательно против бьющего с близкого расстояния из зоны перед воротами (см. рис. 143). Вратарь приближается к игроку на расстояние 2—2,5 м и останавливается или прыгает с широко разведенными руками и ногами. При этом он должен быть готов быстро отступить назад, если мяч перебросят.

При бросках под углом 30—20° вратарь может смело выходить вперед, так как это значительно сократит возможный угол попадания, а перебросить мяч через него очень трудно. При бросках под углом 30—40° вратарю целесообразно занять место в 30—50 см от ближней стойки.

При пробитии семиметрового штрафного броска вратарь выходит из ворот и приближается к бьющему на расстояние 4—5 м, а при пробитии девятиметровых бросков занимает место в углу, неприкрытом стенкой игроком.

Вратарь должен постоянно руководить действиями защитников и согласовывать с ними свои действия. Защитникам же следует стремиться закрыть ближний угол и бьющую руку нападающего, но не заслонять мяч от вратаря и дать ему возможность четко видеть движение бьющей руки. При правильном взаимодействии с защитником вратарь в основном сосредоточивает внимание на отражении броска в дальний угол ворот.

К групповым тактическим действиям защитников относится подстраховка, переключение, проскальзывание, групповое блокирование, взаимодействие при численном превосходстве нападающих.

Подстраховка означает создание численного перевеса на главном направлении атаки — защитники смещаются к партнеру, атакующему игрока с мячом. С обеих сторон к нему приближаются защитники, создавая «защитный треугольник» (рис. 159).

Переключения используют при заслонах, встречных и скрестных перемещениях, смене мест нападающими. Сблизившись друг с другом, защитники по сигналу обмениваются подопечными игроками (рис. 160).

Проскальзывание заключается в том, что одному из защитников создают возможности неослабно контролировать подо-

печного игрока. Обычно это необходимо при плотном держании нападающих. Тогда защитник, к которому приблизился партнер с нападающим, делает шаг назад от опекаемого, пропуская другого по кратчайшему направлению за уходящим нападающим.

Групповое блокирование осуществляют два-три игрока. Оно позволяет наглухо закрыть бьющего. Этот прием используют при пробитии девятиметрового свободного броска, когда нападающие образуют «стенку» перед воротами (рис. 161), а также непосредственно в игре. В таком случае обычно взаимодействуют два защитника, перекрывающие возможные броски в углы ворот.

Взаимодействие при отборе мяча характерно для агрессивных систем защиты. К нему прибегают в борьбе против игрока, владеющего мячом. На помощь опекающему его защитнику внезапно приходит ближайший (или свободный) партнер, который атакует передвигающегося с мячом игрока или остановившегося после ведения, пытаясь выбить или перехватить у него мяч.

Взаимодействуя при численном меньшинстве (2×3, 3×4 и т. д.), защитники стараются задержать развитие атаки, помешать передаче или перехватить ее и заставить соперника выполнить бросок из невыгодной позиции. Для этого они отступают к вратарской площадке и располагаются посередине перед воротами. Ложной атакой они вынуждают нападающего с мячом сделать поспешную передачу, которую стремится перехватить другой защитник. Прикрывают обычно игрока с мячом и ближайших к нему партнеров. Игроки, расположившиеся на дальней стороне от мяча и у боковых линий, остаются свободными; игрока с мячом оттесняют от середины, чтобы он выполнил бросок под более острым углом.

Система личной защиты

При этой системе организации действий команды каждый игрок получает задание держать определенного нападающего. Распределяют опеку с учетом позиций, физических и других качеств или же по принципу ближайшего игрока в момент потери мяча.

Личная защита имеет три разновидности: по всей площадке, на своей половине и в зоне, непосредственно прилегающей к вратарской площадке.

Осуществлять личную защиту довольно трудно: нападающие с мячом имеют право сделать три шага до ведения мяча и после него; возможности отобрать мяч у игрока, полностью контролирующего его, также ограничены. Однако в отдельных случаях личная защита становится единственным способом добиться победы.

Личная защита по всей площадке оправданна, когда защищающаяся команда имеет очевидное превосходство или когда соперник, ведя

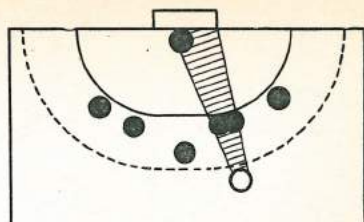


Рис. 161.
«Стенка» при пробитии свободного броска

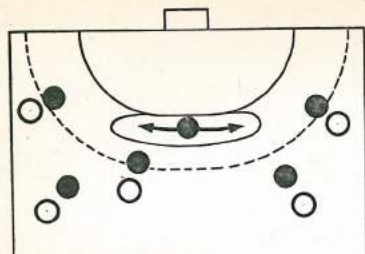


Рис. 162.
Личная защита на своей половине поля

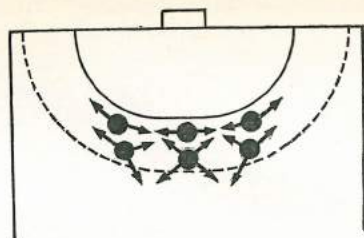


Рис. 163.
Зонная защита 3×3

в счете, затягивает игру. Потеряв мяч, защитники сразу же разбирают игроков и неотступно следуют за ними, мешая принять мяч и действовать с ним.

Личная защита на своей половине поля преследует ту же цель, что и защита по всей площадке.

Личная защита у площади вратаря используется, чтобы установить полный контроль за действиями каждого нападающего. Она особенно эффективна при численном перевесе защищающихся. В этом случае свободный защитник занимает место в центре зоны и подстраховывает всех игроков (рис. 162).

Система зонной защиты

Она отличается тем, что защитники действуют только в определенной, отведенной каждому зоне.

Любого нападающего, оказавшегося в зоне, опекает защитник. Преодолеть зонную защиту довольно трудно, поскольку действия в основном сосредоточены на ограниченном участке площади перед воротами — в зоне наибольшей результативности бросков (от середины до угла 40°). К тому же против игрока с мячом почти всегда действует не один, а несколько защитников.

Расстановка защитников может быть различной. Существует несколько вариантов зонной защиты: 6—0 (или шесть в линию), 5—1, 4—2 и 3—3 (рис. 163).

Выбор того или иного варианта определяется подготовленностью защищающихся и тактической схемой игры соперника. В игре с командами, атакующими преимущественно дальними бросками, вперед выдвигают двух-трех игроков, остальные остаются у шестиметровой линии. Встречаясь с командами, ведущими игру линейными и крайними нападающими, большинство защитников остается во второй линии. Каждый из этих вариантов имеет свои разновидности в расстановке игроков и характере их действий. Цель их, как правило, — обеспечить постоянный контроль в любой фазе атаки за каждым нападающим, а особенно за игроком с мячом.

Взаимодействие между защитниками в зоне сводится к согласованию выходов на игрока с мячом за девятиметровую линию (с защитой

освободившейся зоны) и к переключению защитников при передвижениях и заслонах нападающих (рис. 164).

Смешанная система защиты

Она строится на принципах систем личной и зонной защиты и таким образом дополняет и усиливает их. Смешанная защита позволяет сковать инициативу сильнейших игроков соперника и в то же время сосредоточить главные силы на основном направлении атаки. Чаще всего она проявляется в плотном держании одного-двух нападающих, в то время как остальные игроки располагаются 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.

Каждая команда должна иметь на вооружении несколько систем и вариантов защиты. В ходе игры их используют в различных сочетаниях. Переход от одной системы к другой возможен и на протяжении одной атаки соперника, что дает защищающимся большие преимущества: соперник вынужден неоднократно перестраиваться по ходу игры, а делать это очень трудно.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В процессе обучения и тренировки гандболисты овладевают специальными знаниями, умениями и навыками, совершенствуют физические, психологические 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 происходит совершенствование изученного ранее и обучение новым, более сложным приемам техники и основам тактики игры в нападении и защите.

На третьем этапе начинается спортивная тренировка, ставящая целью — достижение высокого уровня владения техникой и тактикой, подготовку организма к максимальным нагрузкам и напряжениям.

Физическая подготовка

Игра в гандбол предъявляет высокие требования к организму занимающихся. Чем выше уровень развития физических качеств, тем легче достичь спортивного мастерства. С совершенствованием функциональ-

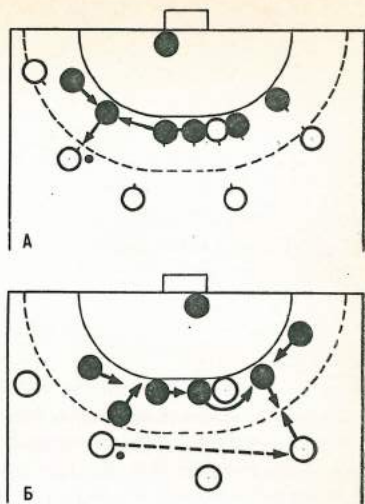


Рис. 164.

Взаимодействие защитников при зонной защите 6—0

ных возможностей организма увеличивается эффективность использования приемов техники и тактики игры.

Для общей физической подготовки гандболистов используют общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и на снарядах; упражнения из легкой атлетики (бег, прыжки, метания), гимнастики и акробатики, тяжелой атлетики, плавания и других видов спорта. Очень полезны разнообразные подвижные игры, а также футбол, хоккей, бадминтон.

Упражнения, включаемые в специальную физическую подготовку, принято делить на две группы: 1) упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, быстроты реакции, ориентировки и других качеств; 2) упражнения, направленные на совершенствование приемов игры.

Для развития силы используют упражнения динамического характера, выполняемые в переменном темпе, для развития «взрывной» силы — упражнения с малыми отягощениями, выполняемые в максимальном темпе. Наиболее эффективны упражнения с весом, составляющим 30% максимального. Выполнение их 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 удастся увеличить силу, не нарушая структуру техники игровых приемов. Поэтому в тренировке гандболистов широко используют утяжеленный мяч (до 600 г), упражнения с набивными мячами и на блочных аппаратах (с отягощением). В тренировки включают также разнообразные упражнения со штангой, гантелями, эспандером, резиновыми шнурами, с преодолением собственного веса и сопротивления партнера, бег в усложненных условиях (по песку, снегу) и т. п.

В гандболе одинаково важна как скорость отдельного движения, так и способность длительное время действовать в максимальном темпе.

Быстроту развивают с помощью упражнений, выполняемых с наибольшей частотой в течение 4—6 сек. Их периодически повторяют с интервалами отдыха. Такой повторный метод работы успешно сочетается с методом переменной и интервальной тренировки.

Для развития скоростных качеств и приобретения так называемой игровой скорости используют разнообразные упражнения, выполнение технических элементов с максимальной скоростью передвижения и учебные игры с сокращением времени, уменьшением размеров площадки и количества играющих. Большое значение имеют также различные виды скоростного бега, и особенно рывки на 20—60 м, всевозможные игры и эстафеты.

Основой скоростной выносливости является общая выносливость, развиваемая в процессе длительного выполнения упражнений с небольшой интенсивностью. Для развития специальной выносливости, наоборот, необходимы упражнения, выполняемые с повышенной интенсивностью. Поэтому выносливость у гандболистов развивают в процессе переменной и интервальной работы. Тогда интенсивность упражнений должна достигать 80% максимально возможной. В конце упражнения пульс может достигать 180 ударов в минуту, а само упражнение про-

должается 30—90 сек. и примерно столько же пауза для отдыха, в которой пульс снижается до 120—140 ударов.

Основные упражнения, развивающие выносливость,— это кроссовый бег по пересеченной местности в сочетании с ходьбой и общеразвивающими упражнениями, подготовительные и игровые упражнения, выполняемые продолжительное время (футбол, плавание, лыжи и другие виды спорта, учебные игры и соревнования).

Совершенствуют выносливость, постепенно увеличивая нагрузку, повышая ее интенсивность, увеличивая темп и продолжительность выполнения упражнения.

Ловкость совершенствуется вместе с улучшением общей координации, равновесия и ориентировки. Развивать ловкость (общую и специальную) необходимо систематически.

Для этого используют упражнения с мячом и без мяча на ограниченном пространстве, подвижные игры, акробатические упражнения, спортивные игры (футбол, регби, хоккей) и другие виды спорта (прыжки в воду, бокс и т. п.), специальные упражнения в необычных условиях (с внезапной сменой ситуаций, усложнением противодействия соперника и др.).

Гандболистам необходимо постоянно совершенствовать гибкость (особенно вратарям) и прыгучесть. Для этого в тренировки включают упражнения, с помощью которых развивают гибкость в других видах спорта.

Целенаправленное развитие всех физических качеств помогает достичь гармонического единства их проявления в игровых, соревновательных условиях.

Техническая подготовка

Овладение отдельным приемом происходит в определенной методической последовательности. Постепенно усложняются и внешние условия. Если вначале движения выполняют без элементов соревнования, то позднее включают элементы состязаний в точности и скорости, а также упражнения с противодействием соперника. Сначала он пассивен, но постепенно его активность увеличивается. Возрастает и число условных соперников.

Совершенствуют изучаемые приемы в специальных игровых упражнениях и учебных двусторонних играх.

Изучают технику одновременно с индивидуальной тактикой. В дальнейшем осваивают приемы техники, необходимые при групповых взаимодействиях, и основы командной тактики.

Обучение технике игры без мяча. Эти элементы технически проще других, поэтому изучают их в первую очередь. Сначала выполняют в замедленном темпе, без соперника, затем скорость увеличивают и включают сопротивление. Закрепление и совершенствование техники игры без мяча проводятся в эстафетах и в игровых условиях.

Вначале изучают бег и передвижение приставными шагами. Затем переходят к остановкам, поворотам, бегу спиной вперед. Заверша-

ется этот раздел изучением финтов и всевозможных сочетаний различных способов передвижений.

Обучение технике игры с мячом. Это наиболее сложный и обширный раздел. Задача преподавателя — научить занимающихся не только правильно, но и разумно обращаться с мячом.

Обучение начинается с овладения способами держания мяча (одной рукой и двумя). Одновременно изучают ловлю и передачу: вначале осваивают ловлю двумя руками и передачу согнутой рукой сверху, а затем — передачи другими способами. Ловлю одной рукой, финты и скрытые передачи изучают позднее.

К освоению ведения переходят после того, как занимающиеся овладевают ловлей двумя руками и передачей одной рукой сверху. Ведение вначале выполняют по прямой, затем — с изменением направления и обводкой соперника. Этот раздел заканчивают изучением финтов в сочетании с ведением и другими приемами.

Броскам в ворота обучают после того, как освоена передача 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 осваивают изолированно от других элементов, но в дальнейшем их все больше связывают с различными приемами, и особенно с финтами.

Вначале осваивают финты с задержкой выполнения, с изменением направления, потом — с изменением способа передачи. В такой же последовательности изучают финты при бросках в ворота и обводку соперника. Вначале финт выполняют на месте и без сопротивления или в движении в замедленном темпе. Затем скорость выполнения увеличивается и вводят соперника.

Технику игры в защите изучают параллельно с овладением приемами нападения, но при некотором опережении последних. После того как будут освоены стойка и передвижение приставными шагами, изучают перехваты при передачах, блокирование бросков в ворота, выбивание при ведении и «снятие» мяча при бросках. Изучаемый прием выполняют вначале изолированно, а затем при замедленном действии атакующего. Постепенно прием делают быстрее и быстрее. Далее включается выбор момента и способа противодействия, так как нападающему разрешается самому определять способ атаки. Закрепление и совершенствование проходят в игровых упражнениях с единоборством и в двусторонних играх.

Изучение техники игры вратаря начинается с овладения стойкой и передвижениями. Затем обучают ловле и задерживанию мяча руками (в опорном положении), после этого — задерживанию мяча ногой (с шагом, с выпадом, в шпагате) и передачам мяча. Позднее осваивают 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 те же приемы, выполняемые вне ворот и в облегченных условиях (набрасывание мяча, броски в

определенную точку и т. п.). Полезны также имитационные упражнения (без мяча).

В тренировке вратаря важное место занимают действия в усложненных условиях: броски с ближнего расстояния, отражение нескольких следующих подряд бросков; задерживание бросков после поворота к бросающему по сигналу и т. д.

Упражнения, используемые для технической подготовки, проводят в парах, шеренгах, колоннах, кругах, квадратах и треугольниках. Занимающихся делят на несколько подгрупп (в зависимости от количества мячей и оборудования). Все упражнения выполняют поточно, с паузами для объяснений, исправления ошибок и отдыха. В дальнейшем совершенствование техники проходит одновременно с решением задач физической и тактической подготовки. Для этого используют комплексные упражнения, влияющие на развитие физических качеств и специальных двигательных навыков, а также индивидуальные и групповые упражнения в технике и тактике игры на своих позициях в команде.

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. Занимающиеся должны овладеть индивидуальными, групповыми и командными действиями в нападении и в защите.

Обучение индивидуальным тактическим действиям. Вначале занимающиеся овладевают основами индивидуальных действий в нападении. Изучая технику, они последовательно осваивают действия, обеспечивающие приемы мяча от партнеров: выход к мячу без обыгрывания и с обыгрыванием защитника. С этой целью используют упражнения в передачах мяча с выходами и упражнения в единоборстве. Одновременно в таких упражнениях учатся закрывать игрока без мяча и защитники.

Получив мяч, нападающий должен уметь правильно распорядиться им. Поэтому в дальнейшем важно научить занимающихся понимать и правильно решать простейшие игровые задачи. Это прежде всего выбор способа индивидуального обыгрывания или коллективного взаимодействия. Действия с мячом осваивают в упражнениях с обыгрыванием соперника в единоборстве или с помощью партнера.

Позднее нападающие учатся помогать партнерам действиями без мяча: отвлекать защитников, ставить заслон и т. д.

В такой же последовательности ведется и обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Когда занимающиеся научатся выбирать место в действиях против игрока без мяча, переходят к овладению действиями против игрока с мячом, а далее — действиями против двух нападающих.

При держании игрока без мяча защитник прежде всего осваивает основной принцип расположения между нападающими и воротами.

Для этого используют упражнения в единоборстве с игроком, пытающимся выйти в намеченную точку.

Позднее переходят к освоению держания игрока без мяча непосредственно вблизи ворот. При этом защитники изучают способы предотвращения выхода и получения мяча нападающим в опасной зоне. Одновременно осваивают расположение защитника между игроком и мячом (важное правило «отсечения»), изучают технику игры в перехват.

Обучение действиям против игрока с мячом подразделяется на следующие этапы: выбор позиции (в зависимости от положения нападающего), противодействие ведущему (атака со стороны сильнейшей руки, оттеснение к боковым линиям, выбивание мяча), блокирование бьющего (расположение по отношению к бросающей руке и воротам, выход, противодействие обводке), борьба с играющим у линии площадки вратаря (предотвращение выхода, «снятие» мяча при броске).

Закреплять индивидуальные тактические действия и совершенствовать их лучше всего в двусторонней 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 осваивают вместе с определенной тактической системой.

Изучение групповых действий в нападении начинается с овладения взаимодействием двух игроков. Сначала осваивают действия в условиях численного перевеса (2×1), а затем — численного равенства (2×2).

Основу взаимодействия двух игроков составляет передача мяча свободному партнеру. Эти действия первоначально осваивают как элементы системы нападения быстрым прорывом: передачи между двумя игроками,двигающимися параллельно, передачи со сменой мест, длинная передача прорывающемуся партнеру, завершение атаки при численном перевесе.

К изучению взаимодействия двух игроков при позиционном нападении приступают вскоре после того, как начнут осваивать быстрый прорыв. Действия здесь ведутся в условиях численного равенства, и осваивают их в передачах с последующим выходом и обратным получением мяча при продольном, встречном и скрестном передвижении. Позднее приступают к изучению заслонов, поставленных игроком без мяча и с мячом. При освоении этих действий используют упражнения в парах на определенных участках площадки. Изученные приемы закрепляют в двусторонних играх как элементы атаки из определенных расстановок игроков (вначале $6-0$).

Следующий этап — изучение взаимодействия большего числа игроков ($3, 4$ и т. д.). В нападении быстрым прорывом осваивают передачи со сменой и без смены мест, завершение атаки при численном перевесе ($3 \times 2, 4 \times 3$) и численном равенстве. В тактике позиционного нападения изучают взаимодействия внутри звеньев (например, край, полусредний, разыгрывающий). Вначале осваивают комбинации с передачами и выходами игроков, а затем — заслоны. Важно придерживаться принципа логической взаимосвязи приемов, наращивания нового на изу-

ченный ранее материал. После этого приступают к освоению согласованных действий всей шестерки нападающих. Обычно избирается расстановка 3—3 и используется какой-либо из вариантов нападения с передвижением всех игроков — «волна», «восьмерка».

В завершение изучают действия в стандартных положениях и при неравных составах команд.

Обучение групповым взаимодействиям в защите также начинают с действий двух защитников. При этом первой изучают систему личной защиты.

Взаимодействие двух защитников изучают в такой последовательности:

1) подстраховка — смещение к защитнику, атакующему игрока с мячом;

2) переключение — смена подопечных при перемещениях, обыгрывании и заслонах;

3) действия против численно превосходящего соперника.

Затем эти же взаимодействия изучают с участием трех и более защитников.

К обучению зонной защите переходят после овладения личной защитой на своей половине и по всей площадке. Она начинается с изучения зонной защиты 6—0, где взаимодействия между защитниками наиболее просты и вместе с тем типичны. В дальнейшем разучивают варианты зонной защиты 5—1, 4—2 и 3—3.

После этого переходят к овладению смешанной защитой — 5—1 и 4—2 и действиями при стандартных положениях и неравных составах команд.

Необходимо, чтобы занимающиеся научились в игре переходить от одной системы к другой и самостоятельно умели находить приемы в ответ на действия соперника. Много внимания с самого начала следует уделять обучению организованному переходу от нападения к защите и обратно.

При обучении тактическим системам ведущее значение имеют учебные игры на одни и двое ворот (с ограничениями в выборе средств нападения и защиты).

Примерные упражнения

1. Ловля и передача мяча при сопротивлении защитника.
2. Ведение мяча с обводкой защитника.
3. Передача и ведение мяча в движении по дуге, восьмерке, в двух треугольниках.
4. Передача мяча партнеру с последующим выходом, ловлей мяча и броском в ворота.
5. Бросок мяча в ворота после ведения, преодолевая сопротивление защитника.
6. Передача мяча партнеру с постановкой заслона его защитнику.
7. Бросок мяча в ворота после заслона.
8. Передача мяча в прорыв, бросок мяча в движении.
9. Скрытый пас в линию для броска в ворота при скрестном передвижении.

10. Преодоление тремя нападающими сопротивления двух защитников в передовой зоне.
11. Перехват мяча, посланного крайнему нападающему, переход в прорыв.
12. Игры «Борьба за мяч», «Мяч своему», «Защита ворот» и др.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Систематическое обучение игре в гандбол обычно начинают с 10—11 лет (в школе — с 4-го класса). Привлекать детей к занятиям помогает упрощенный вариант игры — мини-гандбол.

В обучении и тренировке детей и подростков имеется целый ряд особенностей. Важнейшие из них сводятся к следующему. В занятиях с ними особенно важно соблюдать **всесторонность, наглядность, постепенность, обеспечивать активный, воспитывающий характер процесса обучения и тренировки.**

Всесторонность важна не только для достижения гармоничного физического развития — основы высшего спортивного мастерства, но и для технико-тактической подготовки юных спортсменов. Недостатки в технике отрицательно сказываются на тактической деятельности игрока. Изучение большого количества передач, бросков, взаимодействий позволяет ребятам в каждой ситуации выбрать самый выгодный способ решения. Ограничение в выборе делает игру стереотипной и малоэффективной. Каждый игрок должен владеть тремя-четырьмя способами бросков, финтов и передач мяча.

В тактической подготовке всесторонность означает универсальность в выполнении различных игровых функций. Важно, чтобы каждый игрок умел играть на любом месте. Разносторонне подготовленный спортсмен сумеет найти нужный способ решения любой игровой ситуации. Это позволит использовать самые активные, динамичные формы тактических действий в нападении и защите.

Постепенность необходима прежде всего в повышении интенсивности тренировочных нагрузок, в последовательности овладения двигательными навыками. Лучше в совершенстве освоить несколько приемов, чем посредственно владеть многими.

Постепенность предполагает широкое использование подводящих игр и упражнений. К их числу в первую очередь относятся упражнения с малыми мячами. На первом этапе можно использовать обычные детские мячи (резиновые или пластиковые). Особенно важно правильно отбирать изучаемый материал, имея в виду завершение подготовки юного гандболиста лишь на последнем этапе, непосредственно перед переходом его в команду взрослых.

Постепенность нужна и в отношении участия в соревнованиях, которые следует рассматривать как часть тренировочного процесса. Соревнования — это своего рода проверка работы тренера и подготовленности игроков.

Следует также предупредить ненужное стремление выигрывать каждое соревнование. Это избавит ребят от форсированной подготовки

и даст возможность юным спортсменам испытать настоящую радость победы. Поэтому к участию в соревнованиях ребят надо готовить постепенно, не подчеркивая необходимость победы.

Наглядность процесса обучения при работе с детьми и подростками играет исключительно важную роль. Достигается она качественным показом, сопровождаемым точным, кратким и ясным объяснением. Использование кино, фотографий, рисунков, макетов вызывает интерес у ребят.

Специфика возрастного развития вынуждает использовать в занятиях с детьми главным образом игровой метод. Закрепляют изучаемое в простейших играх и игровых упражнениях. Обучение должно быть живым, приближенным к самой игре.

Обучая тактике, нужно стремиться привить детям прежде всего навыки коллективных действий в игре. Все типовые игровые ситуации необходимо детально разъяснить и показать. Простейшие взаимодействия в этих ситуациях следует отрабатывать до появления автоматизма, чтобы с успехом применять их во всех подобных случаях. Следует избегать схематизма, поощрять инициативу и творчество ребят.

Сознательное, активное отношение юных гандболистов к изучению игры, к процессу тренировки и самосовершенствования необходимо воспитывать. Не последнюю роль здесь играет воля и трудолюбие, настойчивость в достижении цели. Исключительно важно прививать ребятам понятия спортивной чести и этики, развивать стремление к постоянной взаимопомощи и выручке. Задачи облегчаются, если сформирован здоровый детский коллектив с самых первых дней занятий.

Изучение игры начинается с овладения индивидуальными тактическими действиями. Причем вначале осваивают более простые действия без мяча. Навыки владения мячом первоначально ограничиваются ловлей и передачей. Так, в 10—12 лет изучают ловлю летящего высоко мяча двумя руками, передачи согнутой рукой сверху и двумя руками от груди, броски сверху в опоре и в прыжке над площадью вратаря. Тогда же начинается специализированная подготовка вратарей: они овладевают отражением мячей, брошенных с позиции полусреднего.

В 13—14 лет приступают к изучению других способов ловли, передачи сверху в прыжке, снизу, ударом об пол, бросков в прыжке и в падении; финтов с мячом (при передачах). В дальнейшем (в 15—16 лет) арсенал осваиваемых технических приемов расширяют, а позже (в 17—18 лет) основательно совершенствуют его.

Тактическая подготовка в полном виде начинается в 13—14 лет. Занимающиеся овладевают индивидуальными действиями с мячом, системой личной защиты, элементами быстрого прорыва и позиционного нападения (без линейных игроков). В 15—16 лет переходят к изучению зонной и смешанной защиты (5—1), прорыва с участием двух-трех игроков, позиционного нападения с одним линейным игроком. В качестве основных избирают комбинации с участием не более трех игроков.

Изучение основных тактических систем ведения игры завершается в 17—18 лет. В дальнейшем закрепляют изученное ранее и приобретают

умение правильно использовать приемы в изменяющихся условиях соревнования.

Изучение отдельного тактического взаимодействия у детей должно строиться по нескольким этапам:

- 1) полное объяснение и разбор всех случаев возможного решения; выбор наиболее подходящего варианта;
- 2) овладение технической стороной изучаемого взаимодействия (согласование действий по месту и времени);
- 3) закрепление комбинации в постоянных условиях;
- 4) закрепление в изменяющихся условиях, когда игроки должны сами оценить и выбрать способ взаимодействия.

Такая последовательность позволяет развивать тактическое мышление и творческие способности юных гандболистов. Каждый из них должен научиться мыслить и действовать в игре самостоятельно, творчески применяя свои знания и навыки. Поэтому одна из главных задач подготовки детей и подростков — приобретение соревновательного опыта.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Для решения задач физической и технико-тактической подготовки гандболистов широко используют различный вспомогательный инвентарь и специальное оборудование. В своем большинстве это те же приспособления, которые применяют в тренировке в других спортивных играх. К числу наиболее полезных относятся:

1. Переносные ворота (3×2 м). Они позволяют увеличить плотность бросковой подготовки.
2. Тренировочный щит (3,5×2,5 м) с контуром ворот. Его используют при отработке точности бросков.
3. Подвесные квадраты (50×50 см). Они служат в качестве мишеней.
4. Переносной наклонный щит для отработки бросков в процессе индивидуальной тренировки.
5. Щит ребристый. Он используется для развития быстроты реакции.
6. Малый батут. Его применяют при совершенствовании передач мяча.
7. Манекены (стационарные и качающиеся). Они служат для отработки бросков из-под защитника.
8. Стойки для обводки.
9. Подвесные мешки. Их используют для совершенствования ориентировки при ведении.
10. «Пропеллер». Простейший прибор с электромеханической схемой. Изготавливается в виде мишени. Попадание мяча в движущуюся стрелку замыкает цепь и вызывает загорание лампочки. Используется для совершенствования точности передачи мяча.
11. Макет площадки с фигурками игроков.
12. Магнитная доска.
13. Инвентарь, используемый при выполнении упражнений для развития физических качеств: силы, выносливости (гантели, набивные мячи, скакалки, утяжеленные пояса, мешки с песком, резиновые амортизаторы и пр.).

СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ

Игра в футбол — это соревнование двух команд, каждая из которых стремится овладеть мячом и забить как можно больше мячей в ворота соперника. В ней участвуют две команды по 11 человек.

Поле для игры представляет собой прямоугольник длиной 90—110 м и шириной 45—75 м. Игра продолжается 90 мин., разделенных на две половины по 45 мин.

Первые официальные правила игры были разработаны в Англии в 1863 г. В дальнейшем они постоянно изменялись: в 1875 г. на воротах вместо веревки появилась перекладина; в 1883 г. было введено правило вбрасывания мяча из-за боковой линии двумя руками, в 1912 г. вратарю разрешается играть руками только в пределах штрафной площади; в 1920 г. отменено правило «вне игры» при вбрасывании мяча, в 1926 г. изменено правило «вне игры» (вместо трех игроков — два); 1931 год — в случае неправильного вбрасывания мяч передается сопернику, вратарю разрешается пробежать с мячом не два, а четыре шага; в 1939 г. вводятся номера на футболках и т. д.

Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение техникой и умение целесообразно применять ее в сложной игровой обстановке. Как во время атаки, так и в обороне очень важно внимательно следить за расположением и всеми действиями партнеров и соперников, а также местонахождением мяча.

Во время атакующих действий игроки команды должны уметь так выбирать место, чтобы обыграть соперника и забить мяч в его ворота.

В обороне нужно занимать такую позицию, которая позволяла бы перехватить мяч, идущий к сопернику, а если тот овладел им, — облегчить отбор его или лишить возможности свободно выполнить прием.

Двигательная деятельность футболиста очень разнообразна, отличается сложностью и большой вариативностью средств, различных по своей структуре и характеру. Частота сердечных сокращений у футболиста во время игры — более 200 уд. в минуту, что влечет за собой значительный расход энергии. Техника футбола отличается сложностью. Действия с мячом выполняют ногами в борьбе с соперником, что требует большой ловкости, быстроты, точности движений и способности к тончайшей их координации. Это, в свою очередь, требует высокого уровня функционального развития всех систем организма, и особенно центральной нервной системы.

Футбол в нашей стране очень популярен. Им занимаются миллионы взрослых, юношей и детей. В России в эту игру начали играть в 70-х годах прошлого столетия. Большую роль в ее 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. Футбольные команды к этому времени появляются и в других городах России.

В 1901 г. была создана Петербургская лига. Это была первая попытка буржуазных клубов подчинить себе все футбольные организации столицы.

Начиная с 1910 г. русские футболисты принимают участие в международных встречах. Эти первые встречи показали, что футбольные клубы, имевшие в своем составе далеко не всех лучших игроков страны, могут успешно соревноваться с футболистами других стран. Рост числа футбольных лиг в городах России, стремление вывести футбол на международную спортивную арену ускорили процесс перехода от территориальных лиг к Всероссийскому союзу. Организация такого союза в 1911 г. была новым шагом в развитии футбола. В 1912 г. Всероссийский футбольный союз вступил в Международную федерацию футбола (ФИФА). Команда России в этом году впервые приняла участие в олимпийских играх. К 1914 г. Всероссийский футбольный союз объединял уже 155 организаций 33 городов.

Великая Октябрьская социалистическая революция создала самые благоприятные условия для развития футбола.

С 1922 г. начинает разыгрываться первенство страны среди сборных команд городов. Это оказало большое влияние на рост класса игры 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, закрепленные за общественными организациями и профсоюзами.

В 1924 г. впервые разыгрывается первенство РСФСР, которое явилось мощным толчком в развитии массовости футбола.

Крупнейшим событием в жизни физкультурного движения явилась I Всесоюзная спартакиада, состоявшаяся в 1928 г. в Москве. Она показала, что футбол стал самым популярным видом спорта в нашей стране. В этой Спартакиаде приняла участие 21 команда, а также рабочие команды Англии, Финляндии, Уругвая и Швейцарии. Победителем вышла команда Москвы. Введение комплекса ГТО (1931 г.) резко улучшило работу по футболу. Это незамедлительно сказаться и на результатах выступлений наших команд за рубежом. 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 значительно улучшилась учебно-тренировочная работа, и вскоре футбольные команды ДСО «Торпедо», «Крылья Советов», «Локомотив», «Металлург», завода «Красная заря» и другие быстро выдвинулись в число лучших команд страны.

В том же году был установлен новый принцип розыгрыша первенства СССР по футболу. Если раньше первенство страны проходило между сборными командами городов, то теперь звание чемпиона стало разыгрываться между командами ДСО.

Одновременно был учрежден Кубок СССР по футболу. Первым обладателем Кубка СССР стала команда «Локомотив» (Москва).

Вероломное нападение на нашу страну фашистских захватчиков в 1941 г. прервало дальнейшее развитие футбола.

В 1944 г., когда еще шла ожесточенная битва с врагом на фронтах Отечественной войны, советские футболисты возобновили розыгрыш Кубка СССР, а в 1945 г. снова стали проводиться и соревнования на первенство страны. В том же году советские футболисты провели ряд матчей за рубежом. Особенно значительными были встречи московской команды «Динамо» с профессиональными футболистами Англии, считавшимися лучшими в мире. Динамовцы Москвы, встречаясь с сильнейшими командами «Челси», «Кардифф», «Арсенал» и «Глазго-Рейнджерс», одержали блестящую победу, забив в ворота соперников 19 мячей и пропустив в свои лишь 9. Победа советских футболистов стала сенсацией. Впервые за всю историю существования футбола английские футболисты потерпели поражение от иностранной команды на своих полях.

Начиная с 1949 г. в нашей стране ведется постоянная работа по повышению мастерства советских футболистов, привлечению широких масс молодежи к занятиям футболом.

С каждым годом растет 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. сборная команда СССР впервые приняла участие в олимпийских играх, но дебют ее был неудачным. Участие в XV Олимпийских играх и других международных встречах того времени показало серьезное отставание наших команд в технике игры.

В последующие годы началась кропотливая работа по совершенствованию технического мастерства футболистов. На XVI Олимпийских играх в Мельбурне сборная команда СССР завоевала золотые медали олимпийских чемпионов.

В 1958 г. сборной команде страны предстояло выдержать серьезное испытание в играх чемпионата мира по футболу. До этого наши футболисты никогда не мерились силами в официальных соревнованиях с профессиональными командами. Играя в одной подгруппе с командами Австрии, Англии, советские спортсмены вышли в $\frac{1}{4}$ финала, но, проиграв матч хозяевам чемпионата — команде Швеции, выбыли из борьбы за титул чемпиона мира.

В 1960 г. наша сборная команда добилась высоких результатов в Кубке Европы, завоевав первое место. Репутацию сильнейших советские футболисты подтвердили в играх VIII чемпионата мира, проходившего в 1966 г. в Англии, — они заняли четвертое, призовое, место.

На IX чемпионате мира, состоявшемся в 1970 г. в Мексике, наши футболисты выступили слабее, чем в Англии, войдя лишь в число восьми сильнейших команд мира.

К сожалению, наша команда незаконно была лишена возможности участвовать в финальной части X чемпионата мира (1974 г.).

Характерные черты современного футбола — сочетание высокого athleticism и работоспособности с отличным техническим и тактическим мастерством игроков. Это, в свою очередь, повлияло на расширение диапазона их действий и умение результативно сыграть на различных участках поля. В итоге интенсивность игровых действий футболистов значительно возросла.

X чемпионат мира подтвердил исключительную роль индивидуального мастерства футболистов. Только на базе универсального технического мастерства, широких тактических знаний и умений возможно воспитать футболиста высокого класса. Современные тенденции развития футбола нашли свое яркое воплощение в игре динамовцев Киева, которые в 1975 г. вышли победителями в розыгрыше Кубка европейских чемпионов и завоевали приз сильнейшей клубной команды европейских стран (Суперкубок). Нападающий этой команды Олег Блохин был признан лучшим футболистом Европы 1975 г.

У нас в стране сложилась самобытная школа игры в футбол. Она отличается ярчайшим коллективизмом, высокой физической подготовленностью спортсменов, разнообразием тактических средств и исключительно высокими морально-волевыми качествами футболистов, свойственными всем советским людям.

Советская футбольная команда — это прежде всего крепкий, дружный коллектив.

Принцип коллективизма, в основе которого лежит взаимная помощь, осуществляется по правилу «один за всех, и все за одного». Поведение нашего футболиста во время игры определяется не интересами личного характера, а общими интересами всей команды.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Технику игры в футбол принято делить на два основных раздела: техники игры в нападении и техники игры в защите (рис. 165). Характерными чертами техники современного футбола являются простота и предельная рациональность каждого приема. Настоящего мастерства футболист достигает, когда овладеет всем арсеналом техники, выполняет прием быстро, точно и непринужденно обеими ногами. Особенно важно умение безошибочно владеть мячом при быстром передвижении и непосредственном противодействии соперника.

Технику игры можно разделить на общую, которой должны владеть все игроки, независимо от занимаемого места в команде, и специальную, которой игрок пользуется с учетом своих игровых функций.

Техника игры в нападении

В нападении используют следующие приемы: бег, остановки, повороты, прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение и обводки с помощью финтов, вбрасывания.

Передвижения. По способу выполнения бег весьма разнообразен: обычный, спиной вперед, скрестный и приставными шагами. Применение того или иного способа бега зависит от ситуаций, складывающихся в игре. Техника бега футболиста отличается от техники бегуна-спринтера. Быстрое изменение направлений, неожиданная смена ритма, внезапные остановки, быстрые старты, смена положения ног при ведении мяча, подход к мячу для нанесения удара, не снижая скорости, — все это возможно лишь тогда, когда центр тяжести игрока находится как можно ниже, а шаг делается короче, чем у спринтера.

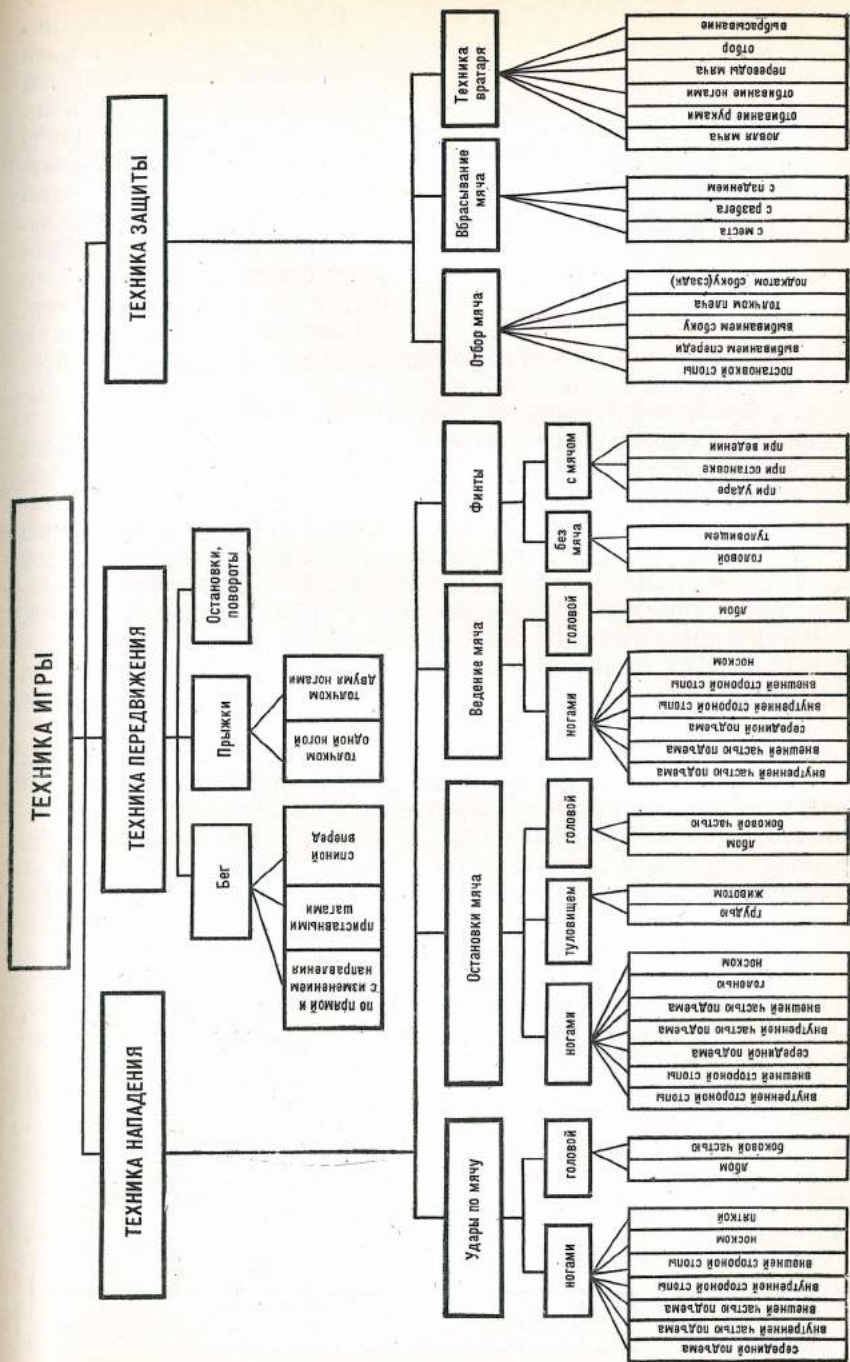


Рис. 165
Классификация техники



Рис. 166.
Ударная поверхность стопы

В футболе часто применяют прыжки, с помощью которых ведут борьбу за высокие мячи. Когда игрок находится в движении, прыжки выполняют толчком одной ногой, а также с места толчком двумя.

Удары по мячу. Они составляют основу техники игры в футбол. При помощи ударов игроки передают мяч партнеру, бьют по воротам, осуществляют ведение мяча и т. д. По способу выполнения их делят на удары серединой подъема (прямым подъемом), удары внутренней частью подъема, удары внешней частью подъема, удары внутренней стороной стопы, удары носком и пяткой (рис. 166). Кроме этих основных способов существуют удары внешней стороной стопы, подошвой, бедром. Но в игре их используют сравнительно редко.

Удары наносят по неподвижному, катящемуся, летящему мячу и по мячу, только что отскочившему от земли. Выполняют удары по мячу и головой.

Следует руководствоваться основным правилом, по которому перед ударом вес тела следует перенести полностью на опорную ногу, для выполнения сильного удара обеспечить максимальную амплитуду движения стопы. Если время для осуществления удара ограничено, то выполняют его с коротким замахом.

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то нога и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперед. Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки и по мере движения бьющей ноги вперед сгибают еще больше, вес тела переносят на всю ступню; затем, в момент отрыва мяча от стопы, поднимаются на носок.

Удар серединой подъема. Называется он так потому, что бьющая нога с оттянутой стопой соприкасается с мячом серединой подъема (рис. 167).



Рис. 167.
Удар серединой подъема

Имеется некоторая разница и в движении рук. Если у спринтера руки движутся строго параллельно туловищу, то у футболиста — слегка в горизонтальном положении, что создает лучшие условия для удержания равновесия; но футболист должен уметь бегать и по-спринтерски (когда ему нужно, например, догнать мяч или соперника).

С последним шагом разбега опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят на линию с мячом, несколько сбоку от него (в 15 см). Бьющую ногу, находящуюся сзади согнутой в колене, резко посылают к мячу. В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом. Чтобы мяч полетел низко, тело игрока в момент удара наклонено вперед (голова должна быть над мячом или несколько впереди него).

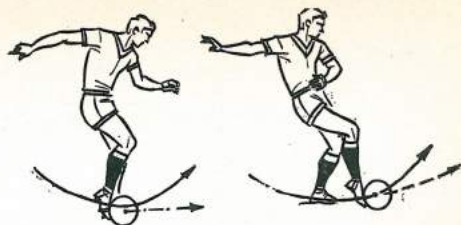


Рис. 168.

Положение опорной и бьющей ног

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 положения туловища и точки нанесения удара. Нанесение удара серединой подъема не в центр мяча придаст ему вращение вперед-вправо или вперед-влево.

Удар серединой подъема в футболе можно считать основным и наиболее трудным. Он дает возможность направлять мяч сильно, точно и на любой высоте. Этот удар чаще всего применяют в игре и в большинстве случаев выполняют по движущемуся мячу. Сделать это труднее, чем по неподвижному, потому что игроку приходится согласовывать свои движения с движением мяча во времени и пространстве.

В игре удар серединой подъема выполняют, догоняя катящийся мяч, по мячу, катящемуся навстречу игроку или сбоку от него.

Наиболее сложно выполнять этот удар с лёта и полулёта. Трудность удара по мячу, находящемуся в воздухе, объясняется тем, что игроку приходится рассчитывать высоту, силу и направление его полета, причем выполняют его иногда в прыжке.

Полет мяча тем ниже, чем ближе был он к земле при соприкосновении с бьющей ногой, чем дольше бьющая нога сохраняет согнутое положение в тазобедренном и коленном суставах и чем больше стопа оттянута вниз. В игре часто приходится ударять мяч, летящий сбоку от игрока. Чтобы он полетел низко над землей, игрок должен отклониться в сторону опорной ноги и нанести удар в середину мяча (рис. 168). При отклонении туловища в сторону бьющая нога делает движение в горизонтальной плоскости, заставляя мяч лететь параллельно земле. Если удар выполнен по мячу, находящемуся впереди игрока, высота его полета значительна.

С лёта выполняют удары в ворота, при быстрых передачах мяча партнеру и при защите своих ворот.

Удар с полулёта наносят всеми частями стопы, но чаще серединой и внешней частью подъема. Делают это сразу же после отскока мяча от земли. Здесь нужен очень точный расчет. Чтобы мяч полетел низко, необходимо голень и стопу в момент удара держать в вертикальном положении. Даже при незначительном усилии мяч летит с большой



Рис. 169.
Удар внутренней частью подъема

скоростью и на далекое расстояние. Таким образом чаще всего выполняют удары в ворота.

Удар внутренней частью подъема наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше (рис. 169). Согнутую в колене опорную ногу ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют 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 приемом пользуются чаще всего при высоких передачах на средние и длинные расстояния, а также при штрафных, свободных и угловых ударах.

Внутренней частью подъема посылают так называемые крученые мячи, применяемые при передачах, штрафных, свободных, угловых ударах и ударах в ворота. При выполнении такого удара бьющая нога наносит удар в край мяча и делает «проводку» в направлении его полета и в сторону опорной ноги.

Удар внешней частью подъема выполняют частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади. Бьющей ногой делают замах, туловище наклоняют вперед так же, как при ударе серединой подъема, а стопу с оттянутым носком поворачивают внутрь. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ног. Этот удар очень точен благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом. Применяют его 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 также посылают крученые мячи. При выполнении такого удара бьющая нога делает «проводку», как и при ударе внутренней частью подъема, т. е. в сторону полета мяча.

Удар внутренней стороной стопы осуществляют ногой, развернутой носком наружу (рис. 170). Опорную ногу, согнутую в колене, ставят несколько сбоку от мяча; бьющую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивают в тазобедренном суставе наружу. Удар выполняют с небольшим замахом и резким движением напряженной ногой с закрепленным голеностопным суставом.

Благодаря большой площади соприкосновения ноги с мячом и небольшому замаху этот удар отличается наибольшей точностью, поэтому наряду с ударами подъемом он является одним из основных приемов. Им пользуются во всех случаях, когда требуется наиболее точная передача на короткое и среднее расстояние, при



Рис. 170.
Удар внутренней стороной стопы

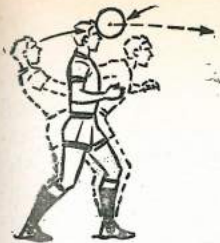


Рис. 171.
Удар лбом

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 бьющую ногу больше поворачивают внутрь, носок не оттягивают вниз и стопа соприкасается с мячом значительно ближе к пятке. Техника удара та же, но опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько дальше. Этот удар менее сильный. В игре выполняют при ударах в ворота по катящемуся сбоку мячу.

Удар носком. Осуществляют его по неподвижному и катящемуся мячу и очень редко — по летящему. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади него; бьющую ногу, согнутую в колене в момент замаха, при соприкосновении с мячом почти выпрямляют. Носок ее приподнят вверх, опущенная вниз пятка почти касается земли. Бьющая нога выполняет удар по мячу в тот момент, когда начинается движение вверх. Туловище наклонено вперед. Удар носком наносится в центр мяча. Но если мяч надо послать верхом, то удар наносят ниже. Удар в край придает мячу полет по дуге вправо, влево. Если удар нанесен выше центра мяча, то он пойдет низко и несильно. Используют такой удар при атаке ворот, и чаще в ситуации, когда нет возможности применить другой способ.

Удары по мячу головой. Нападающие пользуются ими в тех случаях, когда мяч летит высоко и ударить ногой его невозможно. Применяют их при передачах мяча партнеру, для защиты своих ворот и при атаке ворот соперника. Умение точно выполнять необходимо для каждого нападающего.

Удары головой могут выполняться без прыжка и в прыжке, лбом и боковой частью головы.

Удар лбом по мячу, летящему навстречу, без прыжка выполняют таким образом. Ноги ставят в положение шага и сгибают в коленях. Туловище вместе с головой отклоняют назад; вес тела полностью переносят на ногу, находящуюся сзади (рис. 171).

Удар осуществляют, резко выпрямляя стоящую сзади ногу и одновременно делая движение туловищем вперед. В конечной фазе делают резкое движение головой, усиливающее удар.

При ударе по мячу, летящему сбоку (например, слева), делают шаг правой ногой вперед-вправо и, сгибая ее в колене, переносят на нее вес тела, поворачивая туловище влево-назад. Затем наносят удар лбом.

Этот наиболее сильный и точный прием используют для передачи мяча и поражения ворот соперника.

Удар боковой частью головы осуществляют резким разгибанием ноги и выпрямлением туловища навстречу мячу.

При ударе по мячу, летящему справа, туловище отклоняют, а вес тела переносят на согнутую левую ногу. Удар выполняют резким разгибанием левой ноги, делая туловищем движение навстречу мячу. В последний момент резким движением наносят удар по мячу боковой частью головы. В момент удара вес тела переносят на правую ногу.

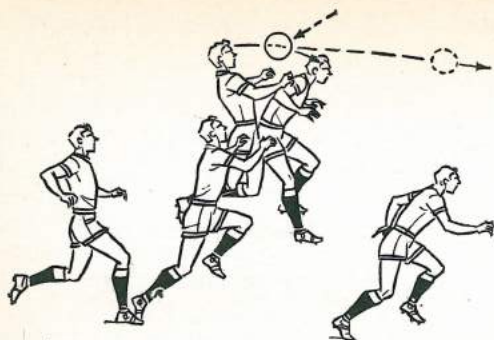


Рис. 172.
Удар лбом в прыжке

При ударе по мячу, летящему слева, положение соответственно меняется. Удар лбом и боковой частью головы часто выполняют в прыжке (рис. 172).

В футболе распространены также переводы, откидки и скидки мяча ногами, головой и грудью.

Остановка мяча. Остановки бывают полные и неполные. При неполной остановке мяча, отскочив от игрока, меняет направление полета, но остается под

его контролем. Останавливать мяч можно ногами, туловищем и головой.

Нужно сделать уступающее движение по отношению к мячу, чтобы тот, замедлив движение, остановился или откатился несколько вперед или в сторону.

Остановку ногой выполняют подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы, серединой подъема, голенью, бедром и носком. Для остановки катящегося мяча подошвой игрок мягко встречает его ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена). Туловище слегка наклоняет над мячом. Если мяч опускается, то прежде всего надо рассчитать место его приземления и остановить выставленной вперед ногой, слегка согнув ее в колене. Для полной остановки носок опускают, прижимая мяч к земле. В момент соприкосновения мяча с землей его накрывают подошвой (рис. 173). При неполной остановке мяча в момент соприкосновения с подошвой останавливающую ногу немного поднимают. Тогда мяч отходит несколько вперед или в сторону от ноги.

Остановка внутренней стороной стопы мяча, катящегося навстречу, выполняется так: игрок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу, в момент соприкосновения с мячом ногу отводит немного назад, уступая движению мяча (рис. 174). При остановке мяча, падающего сверху, расслабленную ногу следует отвести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону (если он опускается сбоку).

Угол наклона туловища и останавливающей ноги изменяется в зависимости от высоты полета мяча. Если он падает под большим углом, останавливающую ногу сгибают больше, и наоборот.

Остановку мяча внешней стороной стопы выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной. При приеме мяча ногу расслабляют.

Остановка мяча серединой подъема осуществляется так: выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема, после чего вместе с мячом резко опускается на землю (рис. 175). Так же выполняют остановку мяча бедром.

Остановку мяча голеньями (голенью) осуществляют следующим образом: в момент соприкосновения мяча с землей игрок сгибает сомкнутые в коленях ноги, становясь на носки. Мяч при отскоке от земли ударяется о голени (голень) и останавливается перед игроком (рис. 176).

Остановка мяча головой, как и остановка ногой, производится уступающим движением, и чаще лбом.

Остановка мяча лбом осуществляется так: надо предварительно сделать движение туловищем и головой навстречу мячу, в то время как ноги, почти прямые, находятся в положении шага. В момент соприкосновения мяча со лбом их резко сгибают, а туловище и голову отводят назад. Мяч в этом случае почти не отскакивает от головы, а падает перед игроком.

Остановка мяча головой наиболее трудна, поэтому пользуются ею только в случаях, когда мяч нельзя остановить иначе.

Остановка мяча грудью осуществляется в положении шага развернутой вперед грудью; руки отведены в стороны и назад. Как только мяч коснется груди, туловище резко отводят назад; находящуюся сзади ногу сгибают, плечи выдвигают вперед, а грудь как бы убирают (рис. 177). Благодаря этому движению мяч не отскакивает, а падает перед игроком. Можно остановить мяч грудью, отклони туловище назад.

Ведение мяча. Ведение мяча по прямой линии осуществляют сильными последовательными толчками внешней или внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема или носком. Удары наносят в нижнюю часть мяча, придавая ему обратное вращение, что позволяет игроку лучше контролировать мяч. В тех



Рис. 173.
Остановка мяча подошвой



Рис. 174.
Остановка мяча внутренней стороной стопы



Рис. 175.
Остановка мяча серединой подъема



Рис. 176.
Остановка мяча голеньями (а) и голенью (б)



Рис. 177.
Остановка мяча
грудью

случаях, когда есть непосредственная угроза нападения соперника, не рекомендуется отпускать мяч далеко от себя.

При атаке, предпринятой соперником сбоку, игрок, ведущий мяч, наклоняет туловище вперед, в сторону соперника. Когда соперник нападает, игрок, владеющий мячом, старается обвести его. Обводка осуществляется либо посылком мяча вперед и резким увеличением скорости бега, либо с помощью финтов. Мяч можно вести по воздуху головой, бедром.

Финты. Когда в борьбе с соперником возникают трудности, пользуются финтами. Их выполняют туловищем, ногами, головой и взглядом.

Например, игрок, находясь в непосредственной близости перед атакующим соперником, показывает, что он будет передавать мяч налево. Для этого он должен повернуть голову налево, вес тела перенести на левую ногу, одновременно наклонить туловище влево и сделать замах правой ногой. В тот момент, когда соперник сделает резкий рывок вправо, чтобы перехватить мяч, нападающий переносит правую ногу через мяч и обводит соперника (справа от себя) или передает мяч партнеру.

Нападающие выполняют также вбрасывание мяча из-за боковой линии (см. раздел «Техника игры в защите»).

Техника игры в защите

Если атакующая команда потеряла мяч, все игроки ее переключаются на выполнение защитных функций и стараются отнять мяч у соперника, не дать ему завершить атаку ударом по воротам. Успешная защита возможна только при умении быстро бегать, делать резкие остановки и повороты, высоко прыгать, отбирать мяч, перехватывать его, выбивать и вбрасывать из-за боковой линии.

Бег, остановки, повороты, прыжки. Защищаясь, футболист должен владеть не только способами передвижения, применяемыми нападающими, но и быстро бегать спиной вперед во время отступления перед атакующим соперником, передвигаться приставными шагами, быстро выполнять повороты, ускорения и остановки (в зависимости от действий нападающих), хорошо прыгать в борьбе за высокие мячи.

Отбор мяча. Здесь важен точный расчет. Отбор часто осуществляется как **перехват мяча**. Если перехватить его не удалось, необходимо атаковать соперника и попытаться отобрать мяч в момент приема, т. е. когда он еще неполностью контролирует мяч. Но если не удалось перехватить мяч и атаковать в момент приема мяча, тогда нужно принять удобную стойку и выждать действия соперника, сосредоточив все внимание на мяче.

Отбор мяча выполняют напряженной ногой и так, чтобы в момент соприкосновения с соперником не получить травмы голеностопного или коленного сустава.

Если сопернику удалось обыграть (обвести) атакующего его игрока, тот должен быстро развернуться в сторону движения соперника и попытаться выбить у него мяч с помощью подката. Подкат может быть выполнен сзади, сбоку и спереди. Техника выполнения подката состо-



Рис. 178.
Отбор мяча подкатом



Рис. 179.
Вбрасывание мяча

ит в том, что отнимающий игрок в падении на правый или левый бок стремится вытолкнуть мяч из-под ног ведущего (рис. 178).

Вбрасывание. Мяч, вышедший за пределы поля через боковую линию, вбрасывают руками. Игрок занимает исходное положение: одна нога впереди, другая сзади, вес тела перенесен на ногу, находящуюся сзади; мяч держит двумя руками и заносит за голову. В момент замаха обе ноги согнуты в коленях; нога, находящаяся сзади, поставлена на носок. Мяч берут таким образом, чтобы большие пальцы почти соприкасались. Бросок выполняют энергичным разгибанием стоящей сзади ноги, сгибанием туловища и движением рук (рис. 179). Вбрасывание может выполняться и из стойки ноги врозь.

Игрок, производящий вбрасывание, должен быстро ориентироваться в создавшейся на поле обстановке и уметь сильно и точно бросать мяч.

Техника игры вратаря

Она резко отличается от техники игры полевого игрока. В технику игры вратаря входят следующие приемы: ловля мяча, отбивание руками, остановки, переводы, отбор, ведение, выбрасывание и выбивание мяча ногой. Ловля мяча в игре вратаря занимает главное место. Этот прием подразделяют на ловлю низких мячей, полувысоких и высоких. Выполняют его без падения, в падении, в броске и в прыжке.

При ловле низких мячей, катящихся по земле, вратарь, находясь лицом к мячу, встречает его, стоя на одном колене или на прямых, почти сомкнутых ногах. Как только мяч приблизится к вратарю, он, быстро наклоняясь вперед, подхватывает его руками снизу и прижимает к груди (рис. 180). Ладони в момент ловли поворачивает вперед, пальцы разводит слегка в стороны — они почти касаются земли.

Если вратарь не успевает добежать до мяча, идущего в стороне от него по земле или над землей, он ловит его в падении. Падение осуществляется энергичным толчком ногами, во время которого руки вытягивают, ладони поворачивают к мячу (рис. 181). Как только мяч коснулся ладоней, вратарь, сгибая руки, захватывает его и сгибает ноги, чтобы иметь возможность быстрее встать.

Падать надо на бок и мяч ловить обеими руками. Иногда в падении мяч приходится брать на грудь или живот.



Рис. 180.
Ловля мяча, катящегося по земле



Рис. 181.
Ловля мяча, катящегося по земле, в падении

только мяч коснулся ладоней, его прижимают к туловищу. Это самый простой, но наиболее надежный прием. Мяч, летящий несколько выше груди, вратарь встречает ладонями рук, выставленных навстречу так, чтобы он не проскочил. Как только мяч коснется ладоней, мягко подхватывают его и прижимают к груди. Мяч, летящий в стороне от вратаря, ловят выставленными в сторону руками, ладони повернуты в направлении полета мяча. Как только мяч коснется ладоней, его притягивают к туловищу.

Ловля высоких мячей. Вратарю часто приходится ловить мячи, летящие выше головы. Тогда он ловит их без прыжка, в прыжке или в броске. Если вратарь выполняет прыжок с места, он делает энергичный толчок обеими ногами, поднимая руки вверх. Руки находятся в положении ладонями вперед. Пальцы слегка разведены, что создает большую площадь для приема мяча. Руки сгибает и притягивает мяч к туловищу.

Мячи, летящие далеко в стороне от вратаря, ловят с прыжком в сторону-вверх. Чтобы поймать такой мяч, вратарь делает энергичный толчок ногами в сторону полета мяча. Одновременно руки выбрасывают вверх ладонями к мячу. Когда мяч коснется рук, его притягивают к туловищу. При падении на землю вратарь группируется (см. рис. 183).

Отбивание мяча иногда может быть единственно возможным средством защиты ворот, особенно в борьбе за мяч в пределах штрафной площадки. Когда мяч летит высоко и взять его руками не представляется возможным, надо применять удар по мячу кулаком.

При выполнении этого приема вратарь, прыгая, отводит бьющую руку, согнутую в локте, назад-вверх, а затем резким движением вперед наносит удар по мячу. Вратарь всегда должен быть лицом к мячу.

При отбивании мяча двумя кулаками руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулак, соединены и тыльной частью обращены наружу. Удар производят обоими кулаками, резко разгибая руки.

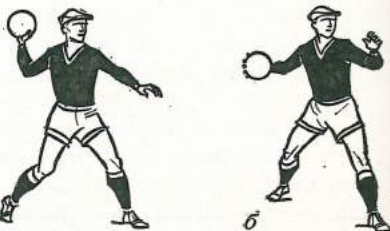


Рис. 182.
Вбрасывание мяча от плеча, сбоку

Вратарь может также отбить мяч одной или обеими ладонями. Эти приемы он применяет в тех случаях, когда не имеет возможности взять руками мяч, летящий с большой силой в стороне от него. Отбивание выполняют в прыжке или броске напряженными руками (рукой). Вратарь должен отбивать мяч туда, откуда не мог бы последовать удар, перевести его через перекладину или за боковую стойку.

Вбрасывание мяча. Пойманный мяч вратарь может отправить в поле не ударом ноги, а броском. Этим способом вратари пользуются для того, чтобы быстрее и точнее передать мяч партнеру. Броски мяча выполняют одной рукой от плеча, сбоку или снизу (см. рис. 182).

Выбивание мяча. При выбивании мяча от ворот наиболее распространенными способами являются удары внутренней частью или серединой подъема. Поймав мяч, вратарь выполняет удар по мячу, выпускаемому из рук. Ударяет его серединой подъема в воздухе или в момент отскока от земли (с полулёта). Таким ударом вратарь может послать мяч на очень большое расстояние.

Остановки мяча вратари выполняют как одной, так и двумя руками.

Переводы осуществляют, когда мяч невозможно поймать, отбить или остановить.

К отбору мяча вратарь прибегает, как правило, в момент прорыва, когда игрок выходит для нанесения удара по воротам с близкого расстояния.

Ведением мяча вратарь пользуется после того, как поймал мяч и есть возможность беспрепятственно продвинуться вперед по штрафной площадке.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика футбола отличается большим разнообразием действий. Она основывается на инициативности, творчестве и постоянном перемещении игроков.

Тактические задачи в игре решают индивидуальными и групповыми действиями игроков, используемыми в зависимости от ситуаций, возникающих в игре (рис. 184).

К индивидуальным тактическим действиям следует отнести выбор места, ведение мяча и обводку, финты, удары по воротам, отбор, выбивание, отбивание и перехват мяча.

К групповым тактическим действиям относятся: передача мяча, отбор мяча у соперника согласованными действиями.

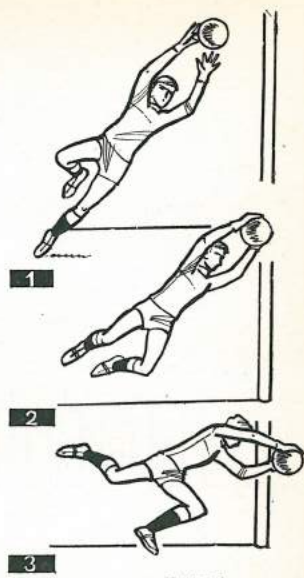


Рис. 183.
Ловля мяча, летящего высоко и в стороне от вратаря

В ходе игры происходит постоянная смена атакующих и оборонительных действий, поэтому каждый футболист должен уметь хорошо действовать как в нападении, так и в обороне.

Тактика игры в нападении

Главной задачей действий команды в нападении является создание условий, которые позволили бы завершить атаку взятием ворот соперника. Решают ее с помощью индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные тактические действия. В нападении игроки действуют как с мячом, так и без мяча. Эффективность их действий зависит от умения выбирать позицию, быстро оценить ситуацию и принять решение.

Для этого нужно:

- 1) видеть мяч и партнеров, расположение защитников;
- 2) предугадать развитие ситуации;
- 3) своевременно освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для получения мяча;
- 4) уметь обыграть одного или нескольких соперников;
- 5) выбрать выгодную позицию для нанесения удара по воротам.

Решают индивидуальные тактические задачи с помощью технических приемов. Успех здесь зависит также от уровня физической и психологической подготовленности и индивидуального мастерства игрока. Индивидуальные действия во многом определяются местом игрока в команде.

Групповые тактические действия. Хорошо организованную оборону, имеющую, как правило, численное превосходство над атакующими, трудно преодолеть только индивидуальными действиями. С этой целью широко используют согласованные действия двух, трех и более игроков, которые, взаимодействуя между собой, проводят различные тактические комбинации.

Наиболее простая тактическая комбинация в нападении — передача мяча между двумя или несколькими нападающими, стремящимися обыграть защитников и создать на определенном участке численное превосходство над соперником. Во время игры передачи применяют:

для быстрого продвижения мяча к воротам соперника;

для перевода мяча с одного участка поля на другой к партнеру, находящемуся в более выгодном положении;

для удержания мяча у игроков своей команды.

Способы передачи чрезвычайно разнообразны. Выбор способа зависит от обстановки, сложившейся на поле (расстояние между игроками, особенности перемещения игрока, которому передается мяч, и т. п.). Передачи разделяют на короткие (до 12 м), средние (до 25 м) и длинные (более 25 м). Длинные 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 соперника и обыгрывания его целесообразнее продольные и диагональные передачи. Передачи поперек поля применяют реже, так как они менее эффективны для развития атаки. Передавать мяч можно низко или высоко. Низкая передача удобнее высокой, так как переданный таким способом мяч не обязательно останавливать и легче принять на бегу. Низко летящий или катящийся по земле мяч достигает цели быстрее, так как путь его короче.

Высокие передачи обычно применяют при необходимости передать мяч на значительное расстояние и тогда, когда мяч, посланный низом, может перехватить соперник. Передачи выполняют на игрока или на свободное место. При передаче на игрока мяч направляют точно в ноги партнеру. Такую передачу применяют когда принимающий мяч стоит на месте. Двигающемуся игроку мяч следует посылать несколько вперед, «наход».

Если игрок закрыт соперником, необходимо передавать мяч партнеру и на свободное место с таким расчетом, чтобы он оказался у мяча раньше игрока противоположной команды.

По способу выполнения наиболее эффективными, но в то же время и трудными считаются передачи мяча в одно касание. Для такой передачи партнеры игрока, владеющего мячом, должны правильно и своевременно открыться, создав условия для немедленной передачи мяча в нескольких направлениях. Однако обстановка игры не всегда позволяет передавать мяч сразу же после того, как он получен. Задержат передачу целесообразно, если партнер закрыт и нужно отвлечь соперника на себя.

Эффективной комбинацией, осуществляемой с помощью передачи, является так называемая стенка. Владеющий мячом игрок, имея перед собой соперника, выполняет передачу стоящему впереди партнеру и быстро выходит на свободное место. Партнер отправляет мяч выходящему игроку сразу или после небольшой задержки. Преимущество игрока, владеющего мячом, состоит в том, что он находится лицом к воротам, а его опекун (защитник) — спиной.

В более сложных комбинациях передачи мяча выполняют со сменой мест. Их применяют, когда соперник плотно прикрывает партнера и приходится передавать мяч на «свободное место». В игре часто используют передачу мяча между тремя игроками, получившую название «треугольник». Эти передачи могут осуществляться без смены и со сменой мест.

Командные тактические действия. Это определенная система ведения игры. Тактические системы являются самым динамичным компонентом тактики и в современном футболе довольно часто меняются.

Если раньше тактические системы существовали несколько десятилетий, то теперь они меняются на каждом новом чемпионате мира. Так, если на VI чемпионате с большим успехом применяли тактическую систему с расстановкой игроков 4+2+4, то уже спустя четыре года — на VII чемпионате — ее сменила расстановка 4+3+3, а на X чемпионате лучшие команды мира строили игру, располагая игроков по всей длине поля в четыре, пять и более линий (рис. 185).

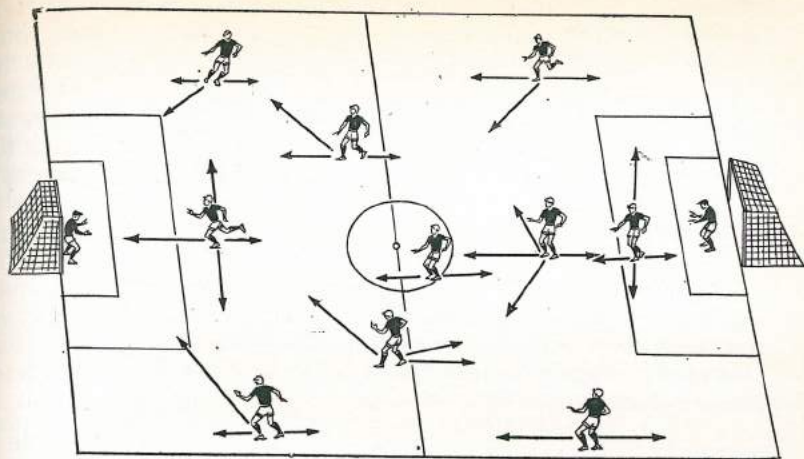


Рис. 185.

Схема расположения и действия игроков команды ФРГ на X чемпионате мира

Характерно также усиление атакующих действий за счет подключения в нападении игроков средней линии и защитников и взаимозаменяемости игроков, позволяющей сохранять мощную организацию обороны.

Для современного футбола характерно расширение зон действий и круга обязанностей нападающих. Необходимым условием успешных действий в нападении является широкий маневр, разнообразие форм атаки с нарастанием темпа в завершающей фазе и взаимозаменяемость между игроками передней и средней линии команды.

Тактика нападения основана на рациональном сочетании индивидуальных и коллективных действий, в которых применяются быстрая смена мест, разнообразные передачи с выдвиганием игрока в зону предполагаемой передачи рывком, максимальное использование индивидуального обыгрывания соперника.

Эффективным средством усиления нападения являются:

- неожиданный перенос атаки с одного участка поля на другой длинной передачей с выходом одного из игроков в зону приземления мяча;
- выдвижение одного нападающего на грань нарушения правила «вне игры», т. е. в непосредственную близость к свободному центральному защитнику («чистильщику») с последующим уводом его на фланги;

- максимальное использование всей глубины поля за счет более частых передач мяча вперед;

- активное участие в атакующих действиях полузащитников;
- определение наиболее рациональной меры участия центрального и крайних защитников в атакующих действиях.

Уметь вести игру таким образом — значит максимально использовать потенциальные возможности своей команды и слабые стороны соперника.

В футболе различают два метода ведения атаки. Одним из них является **быстрый прорыв**, который осуществляют опережением соперника и применяют в тех случаях, когда тот не сумел организовать свою оборону. Выполняют его в виде длинной передачи мяча нападающему, находящемуся на половине соперника. Эту передачу осуществляет, как правило, игрок, отобравший мяч в борьбе в непосредственной близости к своей штрафной площади. Прорыв возможен и с помощью двух-трех передач, осуществляемых в одно касание.

Вторым методом атаки является розыгрыш мяча, медленное продвижение вперед с целью выискать слабые места в обороне соперника и создать условия для молниеносного вывода нападающих на ударную позицию. Такую форму атаки называют **позиционным нападением**. При этом чаще всего используют передвижение игроков поперек поля, смену местами, «скрещивание», игру в «стенку» и индивидуальное обыгрывание защитников.

Тактика игры крайних нападающих

Крайние нападающие организуют и проводят атаки чаще всего по краю. Их главной тактической задачей является прорыв обороны соперника на фланге. Но это не исключает возможности действий крайних нападающих на других участках поля. В современном футболе крайний нападающий действует по всему фронту.

При выходе на свободное место крайний нападающий должен уметь выбирать момент для перемещения. Если он выйдет слишком рано, соперник успеет закрыть его. В случае опоздания тот раньше завладеет мячом.

Крайним нападающим приходится решать тактические задачи и самостоятельно, и совместно с партнерами. Стремление решать большинство задач коллективно является отличительной чертой лучших крайних нападающих советских команд. Прорыв обороны индивидуально решается с помощью обводки, а коллективно — посредством таких комбинаций, как «стенка», «скрещивание», продольная передача по флангу и т. п.

Крайний нападающий выполняет и защитные функции, обеспечивая во время атаки соперника страховку вышедшего далеко вперед защитника или «закрывая» далеко отступившего крайнего нападающего соперника. Он должен также преследовать находящегося поблизости соперника с мячом.

Тактика игры центральных нападающих

В современном футболе центральный нападающий действует на главном направлении атаки и располагает большими возможностями для взятия ворот. Он играет не только в зоне перед воротами соперника, но и отходит назад (в глубину поля) для организации атаки. Центральные нападающие широко маневрируют постоянно, поэтому игра их отличается разнообразием и особой сложностью.

Центральный нападающий, потеряв мяч у ворот соперника, отходит назад, участвуя в обороне. Как только команда овладела мячом, он стремится выйти на свободное место, оторваться от опекуна и кратчайшим путем как можно быстрее выйти на ударную позицию для поражения ворот.

Центральный нападающий должен уметь играть на любом месте линии нападения и выполнять не только атакующие, но и оборонительные функции.

Тактика игры в защите

Главные задачи обороны — затруднение развития атаки соперника и предотвращение прицельного удара по воротам. Чтобы осуществить их, необходимо прежде всего овладеть мячом. Для этого осуществляют индивидуальные и групповые действия.

В защите огромное значение имеет своевременная **страховка** друг друга. Перед защитниками стоит задача разгадать, разрушить тактические планы соперника, защитить свои ворота, а в случае отбора мяча немедленно организовать атаку своей команды. Поэтому игроки защиты должны обладать высокоразвитыми физическими и психическими качествами, в совершенстве владеть всем арсеналом технических приемов, уметь выбирать место, чтобы закрыть соперника в зоне и взаимодействовать друг с другом.

Индивидуальные тактические действия. Индивидуальные тактические действия в защите направлены как против нападающего, владеющего мячом, так и против игрока без мяча. Успех защитных действий зависит прежде всего от правильности выбора места и способа противодействия нападающему. К ним относятся: передвижения, выбивание и отбор мяча, финты, перехваты и отбивание мяча. Место выбрано правильно, если защитник сможет участвовать в борьбе за мяч до того, как соперник примет его. Отбор мяча возможен, если учитывается истинное намерение соперника, направление возможной передачи и правильно выбран момент вступления в борьбу за мяч.

Следует помнить, что перехватить мяч, идущий к сопернику, гораздо легче, чем отобрать уже принятый.

Чем ближе соперник находится к воротам и к мячу, тем внимательнее и плотнее надо опекать его. Когда же мяч находится далеко от него, держать его следует так, чтобы можно было перехватить любой направленный ему мяч или атаковать в момент получения мяча.

Для перехвата мяча, направленного опекаемому игроку, необходимо выбрать позицию между мячом и соперником, что позволит защитнику выйти на мяч раньше.

Владеющего мячом игрока защитник должен атаковать в тот момент, когда он на какое-то мгновение потерял контроль над мячом. Одновременно защитник обязан оказывать помощь своим партнерам, осуществляя постоянную страховку. От правильной оценки игровой ситуации и выбора позиции, согласованности действий и активности зависит успех действий защитника.

Групповые тактические действия. Решить все задачи защиты только посредством индивидуальных действий невозможно. Главным в организации обороны всегда является коллективность действий.

Взаимодействия игроков защиты зависят от принятой тактической схемы расположения. В большинстве команд применяют комбинированный метод обороны, но встречается персональный, или зонный, принцип защиты. Однако чаще в обороне действует на одного игрока больше, чем в нападении. «Лишний» игрок осуществляет страховку партнеров по обороне. В командах, которые играют без специального (свободного) защитника, эффективность защиты достигается хорошо налаженной взаимостраховкой (крайние защитники страхуют центральных, и наоборот).

Командные тактические действия. Действия команды в защите и расстановку игроков организуют с учетом определенной тактической системы игры. В современном футболе применяют различные принципы организации оборонительных действий: личная защита (держанье определенного игрока), зонная (игра в определенной зоне) и комбинированная защита (использование личной и зонной защит).

Л и ч н а я з а щ и т а. В ее основу положен принцип игры защитника против определенного игрока команды соперника. Личную защиту осуществляют по всему полю или только на своей половине в зоне штрафной площади. К ее достоинствам можно отнести высокую личную ответственность, рациональную расстановку сил команды и постоянное давление на соперника.

К отрицательным сторонам личной защиты нужно отнести трудности взаимостраховки партнеров по обороне и возможность освобождения опасной зоны для развития и завершения атаки.

В современном футболе личную защиту широко используют против сильнейших игроков соперника.

З о н н а я з а щ и т а. Смысл ее состоит в том, что всю свою половину поля делят на определенные зоны, каждую из которых обороняет защитник. Он отвечает за действия любого игрока, появляющегося в отведенной ему зоне. При такой организации обороны внимание сосредоточивается не на определенном игроке, а на мяче. Это позволяет лучше взаимодействовать и создавать численное преимущество на главном направлении атаки соперника, обеспечивает более прочную оборону и облегчает переход от защиты к атаке. К недостаткам организации защиты по зонному принципу следует отнести создание численного превосходства нападающих на отдельных участках поля, а также отсутствие соперника в определенной зоне.

При зонной защите применяют расстановку игроков 4+2+4; 4+3+3; 1+3+3+3; 4+4+2; 1+4+2+3.

К о м б и н и р о в а н н а я з а щ и т а. В настоящее время этот принцип защиты наиболее распространен. Сущность его заключается в использовании принципов личной и зонной защит. Это означает, что в зависимости от обстановки игроки переключаются с персонального держания подопечного на игру в зоне, и наоборот.

Применяют несколько вариантов комбинированной защиты:

три защитника персонально опекают трех нападающих, четвертый

играет в зоне сзади своих партнеров, подстраховывая их; этот вариант получил название игры с «чистильщиком»;

два центральных защитника действуют в отведенных для них зонах, а два крайних защитника осуществляют персональную опеку крайних нападающих соперника;

на ближних подступах к воротам все игроки от зонной защиты переключаются на плотную персональную опеку;

в районе нахождения мяча ближайших к нему игроков держат персонально защитники и полузащитники, а игроки противоположного фланга охраняют соответствующие зоны.

Комбинированная защита наиболее прочна, и для ее преодоления требуется совершенная тактика нападения.

Тактика игры вратаря

С изменением тактики игры и введением правила «четыре шагов» изменилась и тактика игры вратаря. Современный 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 одновременно выходить на мяч, чтобы расстраивать комбинации соперника 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 играть не только на «линии ворот», но и на всей штрафной площадке.

Умение вратаря играть на всей территории штрафной площадки помогает игре защитной линии команды. Кроме защиты ворот вратарь принимает самое активное участие в организации нападения. Все мячи он выбивает или точно выбрасывает рукой партнеру (чаще всего).

Тактика игры крайних защитников

Основные задачи крайних защитников — нейтрализация игры крайних нападающих, страховка партнеров и активное участие в атаке.

Игра крайнего защитника не должна строиться на плотном прикрытии своего подопечного. От него требуется умение играть не только по принципу персональной опеки, но и в зоне (в своей и чужой). Так, при перемещении крайнего нападающего в центр защитник чаще всего передвигается вслед за ним, чтобы воспрепятствовать ему свободно действовать и предупредить возникновение в другой зоне численного перевеса. Такая тактика подвижной обороны позволяет успешно защищать ворота.

Помимо того что крайний защитник обязан плотно закрывать крайнего нападающего соперника, он должен помогать и своим партнерам. Например, при атаке соперника правым флангом правый защитник не держит плотную левую крайнего, а смещается со своего места к зоне правого центрального защитника. Заняв позицию в стороне и несколько сзади правого центрального защитника, он обеспечивает

ему помощь 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 ближайшем углу ворот, страхует вратаря. Поведение защитника при осуществлении плотного держания определяется действиями его подопечного.

Не всегда защитник должен плотно держать своего подопечного. Если уход крайнего нападающего в ту или иную зону не дает преимуществ сопернику и оттуда невозможно начать атаку, то он занимает такую позицию, которая позволила бы перехватить мяч и обеспечить страховку своим партнерам. Крайние защитники выполняют не только оборонные функции. Они являются и организаторами, и участниками атакующих действий команды. Отобрав мяч у соперника или получив от партнера, защитник должен точно передать его полузащитнику, крайнему нападающему своего фланга или же центральным нападающим. Крайние защитники должны избегать отбивать мячи. Однако в некоторых случаях они вынуждены отбивать мяч дальше от ворот, а иногда за боковую линию или за линию ворот, чтобы ликвидировать непосредственную угрозу у ворот. Когда вратарь поймает мяч, защитники должны выйти на свободное место, облегчая игру вратарю.

Тактика игры центральных защитников

В современном футболе два центральных защитника являются основными фигурами в организации обороны. Они прикрывают доступы к воротам на главном направлении атаки.

Характер игры центральных защитников зависит от тактики игры нападающих соперника, и особенно центрального нападающего, который применяет гибкую и разнообразную тактику. Поэтому позиционная игра обоих центральных защитников нецелесообразна.

Один из центральных защитников должен играть в расширенной зоне, стремясь своими действиями подавлять активность центрального нападающего не только перед воротами, но и на дальних подступах к ним, а в некоторых случаях — и на половине соперника. Для этого необходимо, чтобы при перемещении центрального нападающего передний центральный защитник не оставался в своей зоне, а передвигался вместе с ним. Задний центральный защитник обязан страховать своих партнеров; центральные защитники — действовать в обороне согласованно друг с другом, постоянно быть готовыми к взаимостраховке.

При атаке с флангов ближайший к мячу центральный защитник плотно прикрывает своего подопечного центрального нападающего, а центральный защитник противоположного фланга занимает такую позицию, которая бы позволяла страховать партнера и атаковать подопечного.

Если центральные защитники выдвинулись вперед, крайние защитники должны расположиться так, чтобы они могли страховать покинутую зону, угрожая поставить соперника в положение «вне игры», и тем самым заставить крайних нападающих его задержать свое движение вперед.

В современном футболе центральный защитник является и организатором, и участником атаки. Выгодная позиция в центре связывает его со всеми партнерами, а умелое использование точных передач создает благоприятные возможности для развития атаки.

Тактика игры полузащитников

Полузащитники должны играть против полузащитников соперника. Они являются связующим звеном между защитой и нападением и действуют по всему полю — участвуют в защите своих ворот и активно помогают нападающим в атаках ворот соперника, часто заканчивая их ударом в ворота.

Хотя основной задачей полузащитника и является держание полузащитника соперника, но это вовсе не значит, что он должен следовать только за своим подопечным. В случае необходимости он может переключиться на другого игрока. Так, при развитии атаки на противоположном фланге полузащитник должен занять позицию ближе к центру, обеспечив контроль зоны перед защитниками, а при необходимости — оказать им помощь.

На полузащитников возлагается обязанность завязывать тактические комбинации и развивать контратаки, для чего чрезвычайно важно умение определять выгодное направление передачи мяча. Овладев мячом, полузащитник обязан своевременно и точно передать его одному из партнеров. Если нет возможности сделать передачу, он развивает атаку с помощью ведения мяча.

Использование полузащитников в нападении должно сочетаться с надежной обороной, то есть со своевременным возвращением в оборону.

Выполнение такого большого круга обязанностей требует от полузащитников тонкого знания игры, совершенного владения техникой и отличной физической подготовленности. Очень важно умение играть на любом месте защиты, полузащиты и нападения.

Выполняя свои функции, полузащитники должны помнить, что нейтрализация полузащитников соперника дезорганизует игру команды.

Дополнительные обязанности полузащитников — вбрасывание мяча из-за боковой линии в средней трети поля, выполнение штрафных и свободных ударов на половине соперника, активное участие при подаче угловых ударов. Для четкого выполнения этих функций требуется хорошее взаимодействие и внимательное наблюдение за тактическими действиями своих партнеров.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение и тренировка — единый, тесно связанный процесс. Их нельзя разграничивать, можно лишь говорить о преобладании одного из них на определенных этапах подготовки футболистов.

На этапе обучения футболисту необходимо привить умение правильно выполнять технические и тактические приемы игры и обеспечить разностороннюю физическую подготовку.

В процессе тренировки происходит дальнейшее совершенствование техники и тактики игры, воспитание умений выполнять приемы в сложных условиях, достигается высокий уровень развития специфических качеств футболиста, а также моральных и волевых качеств, расширяется круг теоретических знаний.

Между технической, тактической, физической и психологической подготовкой существует определенная связь, так как достижение высоких спортивных результатов немислимо, если отстает развитие хотя бы одного из этих компонентов. Поэтому в тренировочном процессе решение задач физической, технической, тактической и психологической подготовки должно осуществляться одновременно и систематически. В то же время на определенных этапах тренировки может превалировать один или несколько компонентов. Очень важно использование в учебно-тренировочном процессе комплексных упражнений, которые имели бы органическую связь с игрой и отражали бы специфику действий в нападении и защите с учетом занимаемого места в команде.

В процессе обучения и тренировки футболистов используют самые разнообразные методы, выбор которых определяется видом подготовки.

Физическая подготовка

Физическая подготовка футболиста направлена на всестороннее развитие, укрепление органов и систем организма, развитие физических качеств и расширение функциональных возможностей.

Для достижения высоких спортивных результатов в футболе необходима кроме **общей физической подготовки специальная**, которая предполагает воспитание двигательных качеств, специфичных для футболиста. Специальная физическая подготовка должна строиться с учетом особенностей деятельности игрока.

При воспитании, например, быстроты необходимо учитывать, что речь идет не только о скорости передвижения по футбольному полю, но и о скорости зрительно-двигательной реакции на меняющуюся обстановку игры, быстроте старта из самых различных положений, умении развивать максимальную скорость на коротких отрезках, быстроте ответного действия, быстроте выполнения технических приемов, переключений с одного действия на другое. Для увеличения скорости передвижения футболисту нужна специфическая сила, так называемая динамическая, или взрывная, которая проявляется в быстрых движениях в короткий отрезок времени.

Для воспитания динамической силы используют небольшие отягощения (20% поднимаемого веса), которые не приводят к существенному нарушению структуры движений, характерных для футбола. При этом необходимо учитывать, что чрезмерное увлечение силовыми упражнениями отрицательно сказывается на координационных способностях, что силовая подготовка только до определенного уровня и при определенной направленности влияет на развитие быстроты. К тому же силовые упражнения сказываются положительно на разви-

тии этого качества, когда их применяют в том же движении, в котором нужно показывать наивысшую скорость.

Наиболее рациональным средством воспитания силы и быстроты являются различные прыжковые упражнения.

При воспитании выносливости следует учитывать, что игра в футбол отличается ациклическостью. К такой работе и надо готовить футболистов.

Большая по объему нагрузка, например, при пробегании десятикилометровой дистанции положительно скажется на развитии общей выносливости, но не даст хорошего результата для воспитания выносливости футболиста. Лучший эффект будет получен с помощью упражнений переменной интенсивности (например, в процессе тренировки футболист пробежит 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 в игре).

Для футболиста большое значение имеет гибкость и ловкость, т. е. умение управлять своими движениями.

Совершенствовать специальную физическую подготовленность футболиста необходимо главным образом с помощью упражнений с мячом.

Примерные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Упражнения с диском от штанги

1. И. п.— сидя ноги врозь, диск на прямых руках над головой: наклоны к правой и левой ноге.

2. И. п.— то же. Наклониться и дотянуться диском как можно дальше между ногами.

3. И. п.— лежа на спине, диск за головой на прямых руках. Сесть и наклониться вперед, доставая диском пол (землю), и вернуться в и. п.

4. И. п.— то же. Не отрывая ног, перевести диск до бедер и обратно.

5. И. п.— сидя на полу, диск на прямых руках над головой. Коснуться диска справа, затем слева за спиной как можно дальше.

6. И. п.— лежа на животе, диск на прямых руках сзади на ягодицах. Прямыми руками поднять диск над спиной, ноги прямые.

7. И. п.— то же. Удержать диск, поднятый над спиной, в течение 5 сек.

8. И. п.— ноги нешироко расставлены в стороны, диск на прямых руках над головой. Наклониться и достать диском пол, ноги прямые, вернуться в и. п.

9. И. п.— стоя ноги врозь, диск сзади у ягодиц. Наклониться вперед и достать пол диском, вернуться в и. п.

10. И. п.— стоя на коленях. Прыжком встать на ноги (затем с поворотом направо, налево).

11. И. п.— то же, но встать на одну ногу и другую.

У п р а ж н е н и я с н а б и в н ы м м я ч о м

1. И. п. — стоя у стенки, мяч зажат ступнями. С прыжком бросить мяч в стенку.

2. И. п. — мяч в руках. Удар по мячу бедром в стенку (поочередно правым, левым).

3. Бросок мяча от груди вверх с прыжком.

4. И. п. — стоя. Бросить мяч вверх, сесть, встать и поймать мяч.

5. И. п. — сидя. Бросить мяч вверх, встать, повернуться на 180° и поймать мяч.

6. И. п. — стоя у стены, мяч лежит вплотную к стенке (неподвижно). Удары по мячу подъемом (поочередно) в максимальном темпе (по 20—30 ударов каждой ногой).

7. И. п. — стоя в метре от стены. Удары по мячу, отскакивающему от стены (поочередно) в возможно быстром темпе.

8. И. п. — стоя у стены. Броски мяча поочередно от груди, снизу, сбоку (справа, слева), из-за головы максимально быстро.

П р ы ж к о в ы е у п р а ж н е н и я

1. Прыжки толчком двумя ногами с подтягиванием коленей к груди.

2. То же с выбрасыванием прямых ног вперед.

3. Прыжки в шаге: а) как можно шире шаг; б) как можно выше.

4. Скачки — три на правой ноге, три на левой с заключительным прыжком в яму.

5. Тройной прыжок с места на результат.

6. Выпрыгивание на один, два предмета (с разбега) — соскок с последующим рывком.

7. Прыжки на обеих ногах через набивные мячи.

8. Бег через набивные мячи с максимальной частотой.

9. Три прыжка толчком двумя ногами вверх, на четвертый достать ногами выброшенные вперед руки (ладони).

10. Прыжки толчком двумя ногами вправо, влево через одну, затем две и три веревочки, натянутые на высоте 90, 100, 110 см.

А к р о б а т и ч е с к и е у п р а ж н е н и я

1. Кувырки: короткий — длинный — короткий — длинный.

2. Кувырок вперед — поворот — кувырок назад — поворот и т. д.

3. С разбега кувырок вперед — кувырок назад.

4. Кувырок правым боком — встать, кувырок левым боком — встать.

5. С разбега кувырок боком — поворот — кувырок назад — ускорение к старту.

6. Кувырок боком — ускорение, кувырок боком и снова ускорение.

7. Кувырки вперед (серия из 6—7 кувырков) — встать и вернуться бегом к старту по одной линии.

8. Стоя на коленях, носки оттянуть — прыжок вперед.

С т а р т ы

1. Из упора лежа рывок вперед.

2. То же, но ноги по направлению к старту. Рывок с поворотом.

3. Из упора лежа лицом вверх рывок вперед.

4. Сидя лицом к старту, ноги прямые. Рывок вперед.

5. Сидя, руками взяться за голени разноименных ног. Рывок вперед.

6. В упоре лежа движение ногами к рукам — рывок вперед.

7. Медленный бег на месте, по сигналу — максимально быстро на месте.

8. Сидя ноги вперед. Удары пятками с максимальной частотой, по команде — носками.

9. Упражнение втроем. Руки на плечи партнеру (стоящий в середине кладет обе руки на плечи партнерам, крайние — одну руку). Три, а затем четыре наклона вперед — рывок вперед.

10. Бег на 10, 15, 30, 40, 60, 100 и более метров.

11. Бег зигзагом, углом (5 м прямо, 5 м влево, 5 м назад).

Кроме этих упражнений весьма полезно включать в занятия по физической подготовке встречные эстафеты, эстафеты по кругу, подвижные игры, «пятнашки» мячом, игры в баскетбол, ручной мяч, лапту, а также специализированные кроссы на различные дистанции.

Примерные упражнения для развития выносливости

1. Бег на 200, 400, 600, 800, 1500 м и различные эстафеты.

2. Переменный бег продолжительностью до 60 мин.; интенсивность его колеблется от 20 (медленные участки бега) до 80% (быстрые). К концу подготовительного периода продолжительность бега уменьшается до 15—30 мин., а интенсивность возрастает — быстрые участки пробегают со скоростью 90% максимума, медленные — вполсилы.

3. Повторный бег. Продолжительность колеблется от 3 до 10 мин., интенсивность — 70—80%. Интервалы отдыха подбирают таким образом, чтобы к концу отдыха частота сердечных сокращений уменьшалась до 120 уд. в 1 мин. Число повторений от 2 до 5.

4. Совершенствование скоростной выносливости повторным методом. Бег 10—15 сек., интенсивность — околопредельная, интервалы отдыха — не более 2—3 мин., число повторений — 3—4.

5. Интервальный метод. Продолжительность бега не более 10 сек., интенсивность — околопредельная, длительность интервалов отдыха — 10—30 сек. Бег выполняют сериями — по 3—4 повторения в каждой с отдыхом 3—4 мин. между сериями.

6. Игровой метод: а) игра, разделенная на 6 таймов по 15 мин.; после первого тайма игроки отдыхают 5 мин., после второго — снова пять, после третьего — пятнадцать, после четвертого и пятого — по пять, а затем интервалы отдыха сокращают (кроме интервала между третьим и четвертым таймами, он стабилен — 10—15 мин.);

б) игровые упражнения с мячом (2×2; 3×3; 4×4 и т. п.).

Примерные упражнения для развития гибкости

1. Активные свободные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой (например, наклон туловища вперед до отказа и выпрямление).

2. Повторные пружинящие движения (например, наклоны туловища вперед, в стороны до отказа).

3. Маховые движения до отказа.
4. Активная помощь партнера во время пружинящих наклонов.
5. Наклоны с захватом за рейку гимнастической стенки, притягивание туловища к ногам и т. п.

Примерные упражнения для развития ловкости

1. Жонглирование мячом (произвольное и по заданию в определенной последовательности).
2. Держание мяча в воздухе вдвоем, втроем ногами или головой.
3. Передачи мяча вдвоем, постоянно приближаясь и удаляясь, чередование контрастных передач (длинных, коротких).
4. Передачи, удары правой и левой ногами, обманные движения вправо и влево.
5. «Пятнашки» мячом.
6. Игровые упражнения.

Техническая подготовка

Современный футбол предъявляет высокие требования к технической подготовке игроков.

Техническое мастерство футболиста определяется объемом техники, т. е. количеством приемов, которые выполняет игрок хорошо, ее разнообразностью и эффективностью (точность и быстрота выполнения в сложных условиях, стабильность и рациональность).

Преподаватель должен прежде всего учитывать уровень подготовленности и возрастные особенности занимающихся. Необходимо также руководствоваться определенными методическими положениями:

1. Начинать обучение с тех приемов, которые послужат основой при изучении остальной техники. Так, овладение ударом серединой подъема облегчает изучение всех других ударов.

2. Изучение начинается с объяснения, показа и выполнения всего приема в целом. Если обучающемуся не удастся выполнить прием, следует изучать его по частям, начиная с ведущих элементов движения.

3. Первоначально акцентируют внимание занимающихся на основных элементах движения. Например, при выполнении ударов они прежде всего должны научиться правильно ставить опорную ногу.

4. Изученные приемы закрепляют и совершенствуют в условиях, приближенных к игре, т. е. в движении и при одновременном сочетании нескольких приемов в определенной тактической комбинации.

5. Основной метод закрепления и совершенствования техники — многократное повторение. Для этого используют упражнения в парах, тройках, четверках и т. п.

6. Вначале изучаемый прием выполняют с небольшой скоростью движения и без сопротивления соперника, затем в упражнение включают активного соперника, увеличивают быстроту действий, для чего проводят соревнования и специальные игровые упражнения, используют круговую тренировку. В тренировочном процессе очень важно научить занимающихся «приспосабливать себя к мячу», т. е. научить игрока выполнять прием в любых условиях без предварительной об-

работки мяча. Не следует добиваться от каждого футболиста одинакового владения всем арсеналом техники. Лучше сосредоточить внимание на безукоризненном освоении «своих» навыков, необходимых для игры на определенном месте в команде. Совершенное владение отдельными приемами позволяет игроку проявлять свою индивидуальность.

Больше внимания следует уделять индивидуальной работе с занимающимися, изучая и совершенствуя не только технику вообще, но и специфические приемы, необходимые футболисту при выполнении своих игровых функций.

Обучение ударам ногой по мячу и совершенствование в них

Технике выполнения ударов по мячу обучают в такой последовательности: удар серединой подъема, внутренней стороной стопы, внутренней, затем внешней частью подъема и, наконец, удар носком.

Одновременно с освоением ударов изучают и остановки мяча. Вначале занимающиеся выполняют удары в парах, сочетая их с остановками подошвой. Например: первые номера с небольшого разбега, ударяя серединой подъема, отправляют мяч вторым номерам, которые, остановив мяч подошвой и выведя его несколько вперед, этим же способом отправляют обратно. Это упражнение выполняют правой и левой ногами.

Если у занимающихся не получается упражнение в целом, то преподаватель дает задание: выполнять удар с двух-трех шагов по неподвижному мячу, сосредоточив внимание на постановке опорной ноги и положении бьющей ноги в момент удара.

По мере усвоения удара по неподвижному мячу нужно приступить к изучению удара по мячу, движущемуся навстречу. Только после этого целесообразно перейти к изучению удара при движении самих занимающихся.

Как только будут усвоены удары с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу, можно изучать удары по летящему мячу.

Примерные упражнения для изучения и совершенствования ударов и остановок:

1. Удары по подвешенному мячу или по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока.

2. Удары в стенку, стоя недалеко от нее (определенным способом, правой, левой ногой, 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 в тройках (расположившись треугольником). Упражнение можно выполнять одновременно двумя мячами (с остановками и без остановки).

5. Удары по мячу в цель, изображенную на стенке, в парах. Игроки располагаются на расстоянии 15—20 м от стенки и в 5—6 м друг от друга. Мяч, отскочивший от стенки, можно остановить или выполнять удар без остановки.

6. Удар в ворота по летящему мячу. Бьющий игрок располагается перед воротами в районе штрафной площади и выполняет удар по мячу,

летающему из-за ворот, который набрасывает руками партнер. Удары осуществляют из различных точек. Для упрощения выполнения удара можно разрешить остановку мяча.

7. Удар по мячу в ворота после подыгрыша мяча. Выполняется в парах. Игроки располагаются на расстоянии друг от друга 8—10 м. Стоящий сзади набрасывает мяч игроку, находящемуся у линии штрафной площади; тот, находясь 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° и не давая мячу упасть на землю, отправляет его внутренней стороной стопы третьему игроку.

9. Совершенствование ударов головой и ногой вдвоем. Один из игроков, находясь за линией штрафной площадки, набрасывает мяч второму игроку, стоящему сбоку и впереди от него в районе штрафной, который в прыжке наносит удар по мячу головой, направляя его на ход первому, а тот ударом направляет мяч в ворота.

10. Остановка мяча с последующим ударом в ворота. Игрок сбоку сзади набрасывает мяч партнеру, стоящему спиной к воротам. Как только мяч коснулся земли, второй игрок выполняет остановку мяча внешней стороной стопы или подъема, направляя его в сторону ворот, и, разворачиваясь, бьет в ворота.

11. Игроки располагаются в районе штрафной площадки, один тренер встает у боковой линии, второй (или игрок) — в круг у центральной линии.

Игрок с большой скоростью начинает движение вперед, тренер посылает мяч ему на ход; игрок, догнав мяч (с остановкой или без остановки), правой ногой передает его обратно тренеру и продолжает движение по диагонали влево; теперь другой тренер (игрок) направляет мяч, а игрок уже левой ногой передает его тренеру и возвращается в исходное положение.

Это же упражнение выполняют ударом головы.

Обучение ударам по мячу головой и совершенствование в них

Вначале изучают удар лбом, а затем боковой частью головы. Его выполняют по подвешенному мячу, затем по мячу, подброшенному партнером. По мере овладения этими ударами переходят к изучению удара в прыжке по подвешенному мячу и наброшенному партнером или преподавателем, затем удары выполняют с сопротивлением соперника.

Расположение занимающихся при обучении ударами головой по мячу может быть различное: в парах, в треугольнике, в квадрате, в кругу.

При изучении удара занимающиеся должны обращать внимание на положение туловища и головы, на слитность движений ног, туло-

вища и заключительного движения головы. Основная ошибка при выполнении этого удара — несогласованные действия ног, туловища и головы. Чаще всего раннее разгибание ног опережает движение туловища и головы; в таких случаях занимающийся осуществляет удар только движением головы, что не позволяет послать мяч сильно.

При разучивании ударов головой с детьми и подростками следует использовать облегченные мячи во избежание возможных травм.

Для развития более точной координации движения и выработки точности удара головой в занятия включают упражнения с теннисными мячами.

Примерные упражнения:

1. Удар головой по подвешенному мячу без прыжка и с прыжком.
2. Удары головой по мячу, стоя у стенки.
3. Удары головой в парах, то уменьшая, то увеличивая расстояние между собой и не давая мячу упасть на землю.

4. Четыре-пять игроков располагаются по кругу и один — в центре круга. Находящийся в центре игрок ударом головы направляет мяч поочередно всем игрокам.

5. Восемь-десять игроков располагаются зигзагообразно на расстоянии 8—10 м друг от друга и передают мяч ударом головы партнеру (вначале без прыжка, затем в прыжке).

6. Удары головой в ворота. Два игрока с мячом располагаются сбоку от ворот, остальные — в двух колоннах в затылок друг другу. Игрок, стоящий у ворот, выбрасывает мяч вперед-вверх, на него набегает стоящий в колонне игрок и ударом головы направляет мяч в ворота и т. д.

7. Удар головой в цель (в парах). Игрок набрасывает мяч партнеру, сбоку от которого на земле обозначены круги; партнер пытается нанести удар головой так, чтобы направить мяч в обозначенный круг (удар выполняют 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 3×3, 5×5 и, наконец, в двусторонней игре.

Обучение ведению мяча, обводке и совершенствование в них

Начинать обучение этому приему лучше всего с ведения мяча по прямой на бегу, подталкивая мяч короткими ударами, одной ногой или попеременно то одной, то другой. Скорость бега при этом постепенно увеличивают.

По мере овладения ведением мяча по прямой переходят к обучению ведению по дугам, зигзагам, с обводкой стоек. Постепенно расположение стоек и порядок обводки меняют.

Следующий этап — ведение мяча при сопротивлении соперника. Вначале соперник дает возможность обводить себя, затем все более активно стремится отобрать мяч у ведущего.

В заключение ведение и обводку совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре.

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча по прямой до обусловленного места и обратно.

2. Стоя в двух встречных колоннах на расстоянии 25—30 м — ведение мяча на расстоянии 15—20 м с последующей передачей игроку противоположной колонны.

3. То же с передачей после поворота. Игрок, находящийся впереди колонны, ведет мяч до условленного места, быстро поворачивается, отправляет мяч 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 друг от друга. Поочередно каждый занимающийся ведет мяч, обводя препятствия справа и слева. В порядке усложнения уменьшают расстояние между стойками, изменяют расположение и порядок их обводки, вводят дополнительные задания.

6. Эстафеты: встречная с ведением мяча; встречная с обводкой препятствий; с ведением мяча по кругу и т. д.

7. Ведение мяча в группах по шесть-семь человек на ограниченном поле. У каждого игрока мяч. Нужно вести его так, чтобы не мешать партнерам.

8. Ведение мяча по кругу с передачей. Три игрока располагаются в центре, игрок на линии круга имеет мяч. По сигналу он начинает ведение, затем, пройдя 10—12 м, передает мяч в центр, а сам продолжает движение по линии круга. Игрок, находящийся в центре, без остановки отправляет ему мяч обратно. Приняв мяч, тот снова ведет его 10—12 м, после чего отправляет другому игроку, стоящему в кругу, и т. д.

Совершенствовать ведение мяча с обводкой соперника следует в таких игровых упражнениях, как 2×3, 3×4, 4×5 с различными заданиями. Например, игрок не имеет права передать мяч, не обведя одного, двух соперников. В дальнейшем ведение и обводку совершенствуют в игре.

Для успешных действий в защите необходимо также в совершенстве владеть ударами по мячу в стороны и через себя в движении лицом к своим воротам, перехватом мяча головой и ногами, отбором мяча с помощью выпада и подката.

При изучении и совершенствовании техники защиты необходимо воспитывать у занимающихся умение отбирать мяч, не нарушая правила игры.

Примерные упражнения:

1. Двигаясь лицом к воротам, отбить ногой или головой мяч, летящий справа, слева, в обозначенную зону.

2. Двигаясь лицом к воротам, догнать опускающийся мяч и ударом ноги или головы отправить его через себя в поле.

3. Двигаясь вдоль ворот, отбить ногой и головой мяч, летящий в ворота.

4. Стоя в штрафной площадке, поочередно отправлять мячи ударом

ногой или головой точно партнерам, посылающим к нему мяч от боковых линий и из центрального круга.

5. Рывком выйти на летящий мяч (справа, слева) в штрафную площадку и перехватить его ногой, головой.

6. Выбить мяч подкатом. Нападающий ведет мяч, защитник бежит сбоку и, уловив момент, в падении выбивает мяч.

7. Нападающий ведет мяч, защитник пытается отобрать его.

8. Два нападающих двигаются вперед, передавая мяч друг другу, защитник отступает назад, выбирая правильную позицию и момент для перехвата или отбора мяча.

Тактическая подготовка

Обучение тактике и совершенствование в ней проводится в процессе многократного выполнения действий в конкретной игровой обстановке.

Овладение тактическим мастерством необходимо начинать с простых действий, которые в дальнейшем усложняют и объединяют в сложные тактические комбинации, приближая условия проведения занятий к условиям соревнований.

Для тактической подготовки используют упражнения, а также проводят теоретические занятия с отдельными игроками, линиями и всей командой.

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Изучение игроками тактических действий проходит в процессе обучения и совершенствования техники игры. Главные задачи:

воспитать умение быстро и правильно оценивать игровую ситуацию и выбирать наиболее целесообразные игровые приемы;

научить игрока успешно действовать против одного и нескольких соперников;

воспитать умение варьировать тактические средства в зависимости от условий игры (против определенного соперника, в сырую погоду, против сильного ветра, на поле уменьшенных размеров и т. п.).

Обучение индивидуальной тактике ведется по тем же принципам, что и обучение технике игры.

Тактические действия в нападении разучивают параллельно с тактическими действиями в защите.

Обучение групповым тактическим действиям

По мере освоения индивидуальных тактических действий занимающиеся изучают и совершенствуют групповые взаимодействия. Главная задача преподавателя — добиться сыгранности, взаимопонимания в одновременных действиях двух, трех и более игроков.

Вначале изучают взаимодействие двух нападающих против одного защищающегося. Постепенно вводят второго соперника, затем число атакующих и обороняющихся увеличивается. По такому же принципу осуществляется обучение взаимодействию защитников (два защитника против одного нападающего, затем 2×2 ; 3×3 и т. д.).

Начальное обучение групповым тактическим действиям проходит в облегченных условиях, которые в дальнейшем усложняют введением соперника. Совершенствование осуществляется в специальных игровых упражнениях и в игре.

При изучении и совершенствовании групповых тактических действий в защите необходимо обращать особое внимание на своевременную подстраховку партнера и максимально согласованное взаимодействие при смене мест нападающими соперника.

При обучении и совершенствовании тактических действий преобладают игровые упражнения 3×2 , 4×3 , 4×2 , 5×4 (в кругу, квадрате, прямоугольнике различных размеров). С помощью этих упражнений занимающиеся приобретают умение правильно выбирать место, организовывать защиту против численно превосходящего соперника, совершенствуют взаимопонимание между игроками. Размеры круга, квадрата, прямоугольника увеличивают в зависимости от количества участвующих в упражнении.

П р и м е р н ы е у п р а ж н е н и я :

1. Игра 3×2 в квадрате (30×30 м). Игроки размещаются произвольно и, находясь в постоянном движении, передают мяч своим партнерам, стараясь не дать перехватить его двум защитникам.

2. Игра в футбол 3×3 , «четверо против четырех» и т. д. с малыми воротами. Ее лучше проводить вдоль поля, а ворота устанавливать не на лицевых линиях, а в 15—20 м от них. Разрешается играть за воротами, чтобы голы можно было забивать с обеих сторон ворот. Команды необходимо составлять определенными звеньями.

3. Игра в футбол (6×6) на одной половине поля: четверо нападающих и два полузащитника стремятся забить гол в ворота, защищаемые вратарем. За взятие ворот дается 3 или 4 очка. Игра ведется против четырех защитников и двух полузащитников, которые стремятся подвести мяч к центральной линии и не дальше чем с расстояния 1 м (в любом месте) перебить мяч через центральную линию, за что дается очко.

4. То же самое, но защитники и полузащитники забивают мяч в двое малых ворот ($1,20 \times 1,50$ м), установленных на центральной линии на расстоянии 25—30 м друг от друга. Счет забитых мячей ведется как в обычной игре.

5. То же самое, но защитники и полузащитники, отобрав мяч у нападающих, стремятся отправить его в один из двух или трех квадратов, начерченных в 15—20 м за центральной линией.

6. Игра на всем поле, где на расстоянии 15 м вдоль центральной линии по обе ее стороны чертятся (прокладываются лентой) линии. Пространство, заключенное между линиями, можно проходить только с помощью передачи игроку, находящемуся вне пределов этой зоны, или дальнему игроку, находящемуся в зоне. Вести мяч в самой зоне не разрешается.

7. Игра 5×5 , 6×6 и т. д. в четверо ворот. На ограниченном участке поля устанавливается четверо маленьких ворот. Команды стремятся защитить свои ворота и забить мяч в ворота соперника.

Описанные специальные задания и игровые упражнения, проводимые на площадках различных размеров и участках поля с ограни-

ценным количеством занимающихся, способствуют совершенствованию отдельных тактических комбинаций и тактического умения игроков.

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).

Игроки должны изучить как можно больше тактических комбинаций. Однако трудно рассчитывать на успех, если в игре используются только изученные ранее комбинации. Умение выбрать наиболее выгодную тактическую комбинацию, меняя ее в зависимости от складывающейся обстановки, — главное в игре.

Обучение командным тактическим действиям

После того как игроки освоили основные индивидуальные действия, взаимодействия между двумя-тремя игроками и приобрели теоретические знания о тактике игры команды, можно приступить к изучению тактических систем ведения игры.

Первый этап — учебная игра. В первых учебных играх не следует ставить трудных задач. В них разучивают индивидуальные функции игроков, основные элементы взаимодействий, осваивают основные принципы перехода от нападения к обороне и наоборот. Затем осваивают тактические комбинации в отдельных звеньях и линиях команды при выполнении атакующих действий и в обороне.

Командные действия закрепляют в двусторонних играх — они являются основным средством тактической подготовки.

При проведении двусторонней игры необходимо соблюдать определенную последовательность:

до начала игры на специальном макете давать указания отдельному игроку, звену, линии или команде в целом;

в ходе игры, остановив игроков, указывать на ошибки и несколько раз повторять правильное решение;

после игры проводить теоретический разбор игры, анализировать допущенные ошибки и положительные моменты при активном участии игроков.

При проведении двусторонней игры преподаватель поручает судейство своему помощнику или одному из занимающихся, имеющему определенный 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 звенья, линии. Находясь в зоне действия тренируемого звена или линии, преподаватель, делая указания, помогает игрокам выполнить задание. Игру останавливают лишь в тех случаях, когда нужно сделать общие указания игрокам или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки снижают темп игры, а тем самым — и интерес к ней занимающихся. В тренировочных занятиях по тактике необходимо развивать способности к комбинационным действиям, воспитывать внимание, творческую инициативу, игровую дисциплину, решительность и настойчивость в достижении поставленной цели.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Многолетнюю подготовку футболиста принято делить на два больших этапа:

I этап — базовая тренировка, в которой происходит становление футболиста;

II этап — совершенствование и приобретение футбольного мастерства.

Базовую тренировку в футболе, как в скоростно-силовом виде спорта, условно подразделяют на три этапа:

начальное обучение — 8—12 лет,

начальная спортивная тренировка — 13—15 лет,

подготовка к высшим достижениям — 16—18 лет.

В начале подготовки важно заложить основу для развития общей работоспособности новичков, добиться хорошего физического развития с помощью общеразвивающих упражнений. Они должны занимать значительное место в объеме тренировочных средств. Техническая подготовка направлена на освоение элементарных приемов. Доводя их выполнение до высокой степени автоматизма, преподаватель тем самым создает школу владения мячом.

В тактической подготовке основное место должны занимать элементарные тактические действия, в которых обучающиеся могут осмысленно применять свои физические способности и изученные технические приемы.

На втором этапе решаются задачи воспитания физических способностей и двигательных качеств с учетом специфических требований игры. Большое внимание уделяют развитию быстроты движений и скоростно-силовых качеств. В связи с этим возрастает объем специальных упражнений, используемых в тренировках. С их помощью развивают те качества, которые необходимы для овладения непосредственно техникой игры. Совершенствование техники направлено на достижение высокой разносторонности и воспитание умений выполнять приемы в соревновательных условиях. Объем изучаемых технических приемов значительно расширяется. Тактическая подготовка направлена на совершенствование психических способностей и специальных знаний. Занимающиеся учатся правильно применять тактические средства ведения борьбы с соперником, использовать свои физические способности, технику, а также самостоятельно, творчески решать возникающие ситуации.

На третьем этапе физическая подготовка продолжает специализироваться и углубляться. Она направлена на совершенствование двигательных качеств (особенно скоростно-силовых и выносливости), необходимых для овладения техническим мастерством и командной тактикой игры. Объем специальных средств продолжает возрастать. Однако нельзя недооценивать роль общеразвивающих упражнений на этом этапе: сокращение объема средств общей подготовки задерживает достижение высокого уровня игрового мастерства, рост мастерства замедляется, а в дальнейшем прекращается. Техническая и тактическая подготовка направлена на совершенствование мастерства фут-

болиста, быстроты и точности выполнения приемов; дальнейшее углубление знаний и умений; расширение игровых функций занимающихся и освоение многообразия вариантов тактики.

В занятиях с юными футболистами обязательно придерживаться следующих методических положений:

1. Подбирать средства и методы с учетом особенностей развития детского организма, отличающегося повышенной пластичностью нервной системы.

2. Задачи физической подготовки детей младшего и среднего возраста успешно решаются с помощью упражнений скоростно-силового характера, а также в играх и игровых упражнениях.

3. Следует помнить, что наиболее интенсивное развитие скоростно-силовых качеств происходит в 14—15-летнем возрасте и достигает своего максимума к 18 годам.

4. Не следует стремиться быстрее научить детей играть в футбол в ущерб всесторонней физической подготовке, но в то же время не следует и чрезмерно увлекаться общей физической подготовкой, уменьшая долю специальных упражнений.

5. В одном занятии не рекомендуется решать сразу несколько учебных задач и изучать больше двух новых технических приемов.

6. Стремление детей показать себя с наилучшей стороны следует развивать, проводя соревнования по сдаче нормативов физической и специальной подготовки. Организовывать такие соревнования желательно не реже трех-четырёх раз в год.

7. Важно поддерживать рациональное соотношение между различными сторонами подготовки, изменяя круг средств и их удельный вес по мере роста подготовленности занимающихся.

В занятиях с мальчиками 8—10 лет целесообразно 60% времени отводить на общую физическую подготовку и 40% — на техническую подготовку, а с мальчиками 11—12 лет — 50% на физическую и 50% на техническую подготовку. 20% времени занятий, отводимых на общую физическую подготовку мальчиков 8—10 лет, необходимо посвящать скоростно-силовым упражнениям и 40% — общеразвивающим упражнениям, играм и игровым упражнениям. В занятиях мальчиков 11—12 лет это соотношение соответственно составляет 20 и 30%.

Занятия с футболистами 8—10 лет рекомендуется проводить четыре раза в неделю: два в урочное время по расписанию (по 45 мин.) и два секционных занятия (по 90 мин.). Со школьниками 11—12 лет можно заниматься четыре раза в неделю по 90 мин. Внутришкольные соревнования целесообразно проводить на площадке размером 55×25, 60×40 м. Продолжительность игры — два тайма по 15 мин. с перерывом 10 мин. для ребят 8—10 лет и по 20 мин. с перерывами 10 мин. для мальчиков 11—12 лет.

Занятия ребят 13—15 лет в подготовительном периоде проводят три-четыре раза в неделю, в соревновательном (включая соревнования) — четыре-пять раз. Продолжительность занятий по физической подготовке 1—1,5 часа, комплексных или занятий по технике и тактике — 1,5—2 часа.

Соревнования в году планируются следующим образом: для детей 13—14 лет — 15—18 игр, 15 лет — 18 игр на первенство города, района, области, 2—3 игры кубковые и товарищеские и 2—3—контрольные в конце подготовительного периода.

С юношами 16—17 лет проводят три-четыре занятия в неделю в подготовительном периоде и пять (включая соревнование) в соревновательном, 18 лет — четыре занятия в подготовительном периоде и пять в соревновательном (включая соревнования). В подготовительном периоде занятия по физической подготовке юношей 16—17 лет продолжаются 1,5—2 часа, а комплексное или занятие по технике и тактике — 2—2,5 часа; в соревновательном периоде соответственно 1—1,5 часа и 2—2,5 часа.

Занятия по физической подготовке юношей 18 лет 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, юноши 17—18 лет могут участвовать во всесоюзных юношеских соревнованиях.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

Для полноценной подготовки футболистов необходимо иметь специальное оборудование, которое расставляют на футбольном поле или специальной площадке.

1. Наклонный передвижной щит. Он деревянный. Высота его 2 м, ширина 2 м 60 см. Щит предназначен для совершенствования игры в «стенку», приема мяча, ударов в ворота ногами и головой. Устанавливают его перед воротами в различных направлениях и с различными углами наклона, благодаря чему мяч после отскока летит по различным траекториям. Таким образом создаются самые разнообразные ситуации для приема мяча и выполнения ударов в ворота.

Использование щитов как «стенки» позволяет воспитывать силовую дифференцировку нервно-мышечного аппарата, быстроту и точность выполнения передач, отрабатывать прием мяча и удары в ворота в сложных ситуациях.

2. Наклонный раздвижной батут. Высота его 2 м 50 см, ширина 2 м 57 см. Используют его для совершенствования ударов по мячу ногами и головой, а также приемов и переводов мяча.

Изменение угла наклона батута обеспечивает отскок мяча с самой различной траекторией полета.

Тренировка в ударах по мячу с использованием батута повышает эффективность воспитания силовой дифференцировки.

3. Металлическая переносная корзина. Высота ее 1 м 50 см, диаметр верхнего обода 2 м. Используют такие корзины для совершенствования точности передач, вбрасывания мяча, выбрасывания для вратаря и пространный силовой дифференцировки.

4. Стойки для подвески мячей. Высота стойки сменная — до 2 м, длина кронштейна 2 м 50 см. Предназначена она для совершенствова-

ния ударов по мячу ногами, головой (без прыжка и в прыжке), кулаком (для вратаря) и воспитания прыгучести.

5. Рама с подвесными подвижными чучелами. Ее высота 3 м 90 см, длина 12 м. Используют ее для совершенствования ведения мяча, обводки, обманных движений, воспитания быстроты реакции, скорости движений, двигательной сноровки и внимания.

6. Перекидные переносные ворота. Высота их 2 и 1 м, ширина 3 м. Они служат для совершенствования точности ударов ногами и головой, а также приема мяча (защиты ворот) ногами, туловищем, головой. Используют их также в малых играх.

7. Низкие ворота. Высота их 1 м 20 см, ширина 7 м 32 см. Применяют их для совершенствования точности низовых ударов в ворота.

8. Малые ворота. Их высота 1 м 20 см, ширина 1 м 50 см. Предназначены они для совершенствования точности низовых передач на короткие и средние расстояния. Широко используют их и в малых играх.

9. Стойка для съемных колец переменной высоты. Высота ее до 3 м, диаметр кольца 0,5—2 м. Используют такие стойки для совершенствования точности верховых передач, крученых ударов и ударов головой.

10. Стойка для обводки. Она металлическая, обернутая пенопластом (12 шт.). Высота ее 2 м, диаметр 36 мм. Такие стойки используют для совершенствования ведения мяча, обводки, обманных движений.

Глава VII ХОККЕЙ

СУЩНОСТЬ ИГРЫ. 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 клюшками забросить шайбу в ворота соперника и защитить свои ворота.

Игра продолжается 60 мин. чистого времени (три периода по 20 мин. с перерывами между периодами по 10 мин.).

В игре принимают участие шесть игроков: вратарь, два защитника и три нападающих.

Высокий темп игры в современном хоккее и частая смена игровых ситуаций создают высокую нагрузку.

Появление хоккея с шайбой относится к 60-м годам XIX века, а уже зимой 1879/80 г. студенты университета в Монреале разработали первые правила игры в хоккей. Ровно через 10 лет в Торонто была организована первая хоккейная ассоциация.

Увлекательный характер игры, хорошие климатические условия способствовали широкой популяризации хоккея, а ее зрелищность, огромные кассовые сборы быстро привели к развитию профессионализма. Уже в 1908 г. в Канаде появляются первые профессиональные команды.

К концу XIX столетия хоккей стал развиваться во Франции, Англии, Швеции и других европейских странах как уже оформившаяся спортивная игра, получившая название канадского хоккея.

Начало XX века ознаменовалось бурным ростом хоккейных ассоциаций в европейских странах. Отдельные встречи европейских команд с канадцами всегда заканчивались убедительной победой канадцев.

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. Тогда канадцы и американцы подтвердили свою славу сильнейших, заняв соответственно два первых места.

В нашей стране первые попытки освоить канадский хоккей (у нас он 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 редакцией М. С. Козлова (1939 г.). Однако соревнования по этому виду хоккея начали проводиться только с 1946 г. В этот знаменательный для отечественного хоккея год в борьбу за звание чемпиона страны включились 12 команд из 8 городов страны. Звание первого чемпиона страны завоевала московская команда «Динамо».

Соревнования показали, что ни один вид спорта не осваивался с такой быстротой, как хоккей с шайбой. Это объясняется тем, что целая плеяда хоккеистов принесла в хоккей с шайбой все лучшее, что годами накапливалось в отечественном хоккее с мячом. Так, в хоккей с шайбой перешли известные игроки А. Тарасов, А. Виноградов, В. Бобров, В. Трофимов, В. Блинков, В. Никоноров, З. Зикмунд, И. Новиков, Е. Бабиц, Б. Соколов, А. Чернышев, Вик. и Вл. Федоровы и др.

В 1948 г. была проведена первая международная встреча с чехословацкой командой ЛТЦ. Выиграв первую встречу и сведя вничью третью, советские хоккеисты показали высокое спортивное мастерство.

Сезон 1950/51 г. ознаменовался появлением нового вида соревнований — Кубка СССР по хоккею. Его оспаривали 12 команд первой группы розыгрыша первенства СССР и финалисты кубков — Москвы, Ленинграда, РСФСР, УССР, БССР, Карело-Финской ССР, Литвы, Латвии и Эстонии.

От сезона к сезону растет число хоккейных команд. Хоккей становится массовым видом спорта.

Набираясь опыта в международных встречах, количество которых ежегодно росло, наши хоккеисты в 1954 г. впервые приняли участие в 21-м чемпионате мира.

Участвуя в таком большом и ответственном соревновании, они показали превосходство советской школы хоккея над зарубежной, выиграв первенство Европы и мира. Особенно следует отметить победу советских хоккеистов над многократным чемпионом мира командой

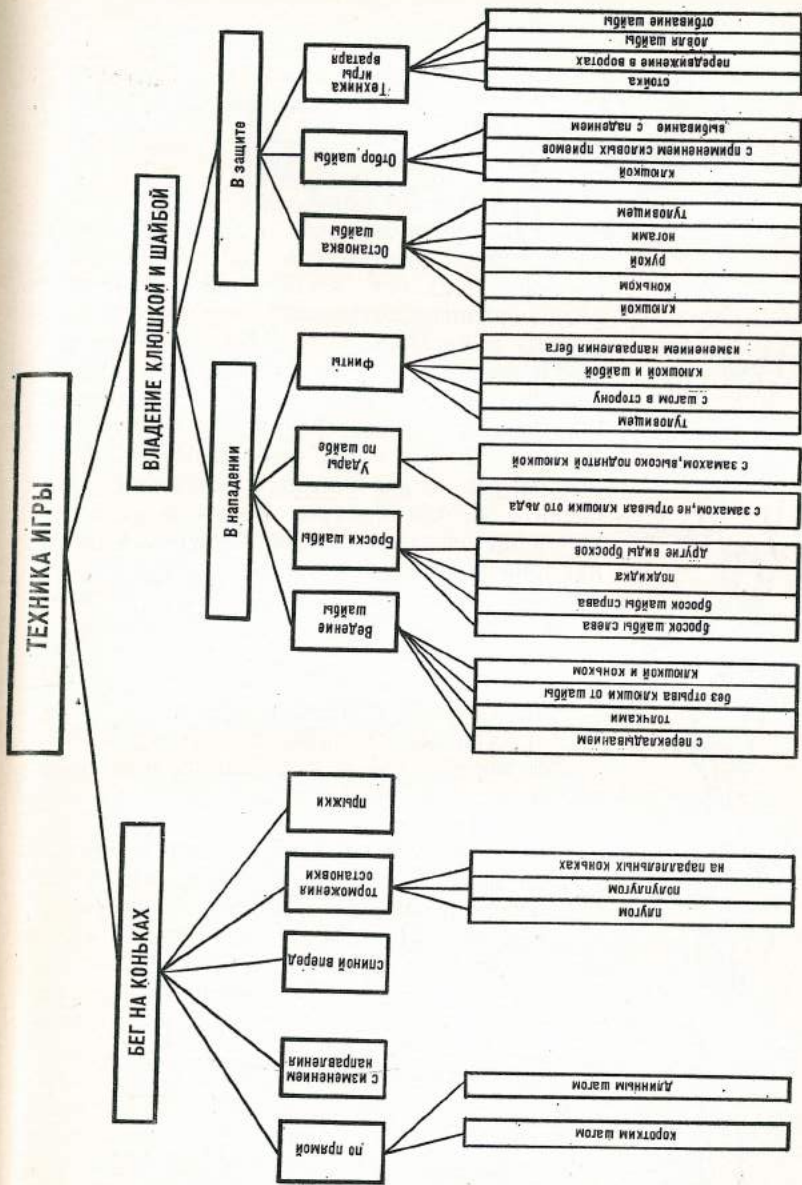


Рис. 186.
Классификация техники игры в хоккее

Канады (7:2). С тех пор наша команда была победительницей не одного чемпионата мира. В 1956, 1964, 1968, 1972 и 1976 гг. сборная команда страны была лучшей и на олимпийских играх.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Все приемы, применяемые в хоккее, принято делить на две группы: передвижение на коньках и владение клюшкой и шайбой (рис. 186).

Передвижение на коньках

Оно является важнейшим, решающим фактором в действиях хоккеиста. Без умения свободно, быстро и технически правильно бегать на коньках невозможно хорошо играть в хоккей. Хоккеист очень часто применяет разнообразные остановки, торможения, повороты и прыжки.

Положение ног и туловища хоккеиста значительно отличается от конькобежца-скоростника. Хоккеист держит голову, как правило, прямо или с небольшим наклоном вперед, так, чтобы контролировать шайбу или следить за ходом игры. Во время движения туловище всегда наклонено вперед. Степень наклона зависит от скорости движения, способа ведения шайбы и индивидуальных особенностей игрока.

Основные способы бега на коньках в хоккее следующие:

- бег коротким (ударным) шагом;
- бег длинным (скользящим) шагом;
- бег перебежкой и с отталкиванием одной ногой;
- бег спиной вперед.

Бег коротким (ударным) шагом обычно применяют, когда игроку нужно быстро набрать максимальную скорость в движении и с места. При беге коротким шагом, особенно в начальной фазе, туловище наклоняют вперед несколько больше, чем обычно, чтобы вынести центр тяжести вперед и создать лучшие условия для работы ног.

Ноги хоккеиста значительно согнуты, носок в момент толчка развернут до 60—70° по отношению к направлению движения. Поочередными толчками внутренней стороной лезвий коньков игрок продвигается вперед.

В момент, когда происходит скольжение на правой ноге, туловище наклоняют вправо вперед, центр тяжести смещают в сторо-



Рис. 187.
Бег коротким ударным шагом (первый способ)

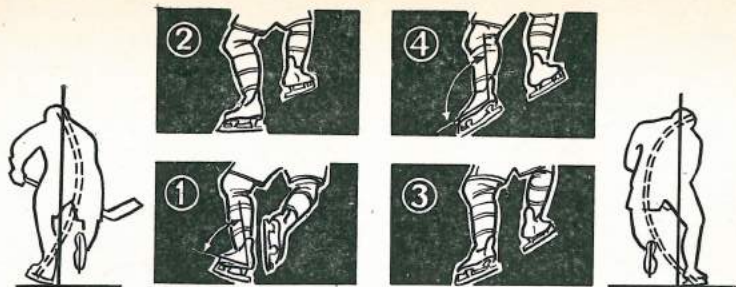


Рис. 188.
Бег коротким ударным шагом (второй способ)

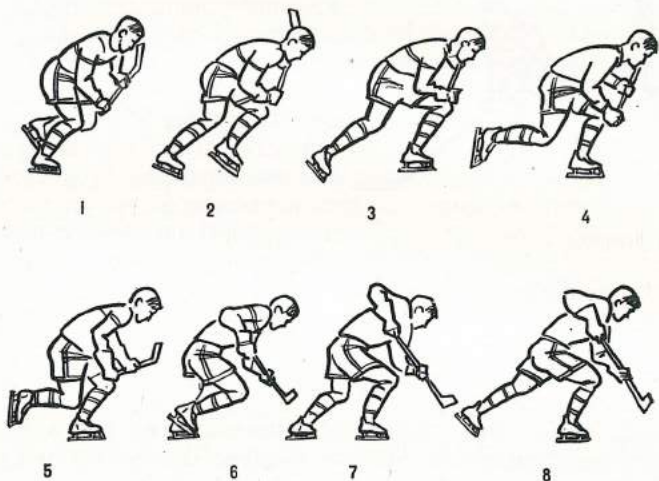


Рис. 189.
Бег длинным (скользящим) шагом

ну опорной ноги, сгибая ее в коленном суставе примерно до прямого угла.

Левую ногу, согнутую в колене, подтягивают к правой и ставят на лед. Затем, выпрямляя правую ногу в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, отталкиваются ото льда под углом вперед-влево, перенося центр тяжести на левую ногу, и т. д. Толчок выполняют ребром конька. Во время движения руки с клюшкой отводят в сторону опорной ноги (рис. 187, 188).

Для бега на коньках коротким шагом характерно частое отталкивание ногами, неполное разгибание ног и короткий момент скольжения.

Бег длинным (скользящим) шагом отличается продолжительным скольжением на одном коньке, плавным перемещением центра тяжести к опорной ноге. Толчок выполняют плавно и почти полностью разгибая опорную ногу, причем после толчка ногу поднимают со льда, выносят

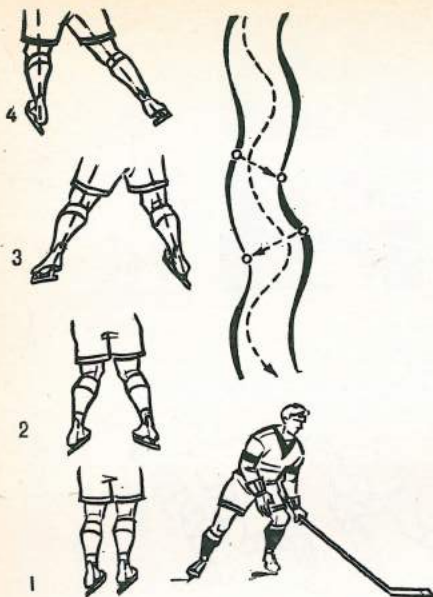


Рис. 190.
Бег спиной вперед

внешней стороне лезвия другого конька. Таким образом возникает фаза двойной опоры при скрещенных ногах.

Толчок левой ногой осуществляют резким выпрямлением ее. Затем игрок скользит на правой ноге, левую ногу выносит вперед, и цикл движений повторяется.

Так создается поступательное движение по дуге и достигается большая скорость передвижения. Многие хоккеисты довольно быстро передвигаются перебежкой вперед, чередуя перебежку влево с перебежкой вправо.

Более простой способ движения по дуге состоит из отталкивания одной ногой и скольжения на другой без скрещивания ног.

Бег спиной вперед. При беге спиной вперед туловище слегка наклонено, согнутые в коленях ноги расставлены на ширину плеч. Хоккеист, выпрямляя правую ногу и поворачивая пяткой наружу, резко разгибает ее в голеностопном суставе, отталкивается ото льда внутренней стороной лезвия конька, заканчивая толчок носковой частью (рис. 190).

В результате толчка хоккеист разворачивается вправо. После толчка правая нога свободно скользит, несколько отставая от левой. При этом расположение коньков сохраняется параллельным. Затем толчок выполняют левой ногой. Хоккеист поворачивается влево, продолжая скользить спиной вперед, и т. д.

При этом способе ноги, как правило, не отрывают ото льда, что позволяет хоккеисту сохранять лучшую устойчивость. Скорость движения зависит от частоты толчков и быстроты разгибания ноги.

к другой ноге (скользящей) и ставят впереди нее под углом $20-30^\circ$ к направлению движения (рис. 189).

Большая скорость в беге длинным шагом достигается за счет силы толчка и максимального использования скольжения.

Удлинение шага дает возможность несколько расслабить мышцы ног и создать условия для отдыха.

Бег перебежкой используют при изменении направления движения. Он отличается от бега по прямой наклоном туловища вперед и в сторону поворота, а также скрещиванием ног во время скольжения и толчка. Хоккеист, выполняя поворот налево, ставит правую ногу впереди левой скрестно и делает толчок внешней стороной лезвия конька левой ноги. Скольжение происходит на внутренней стороне лезвия конька правой ноги и на

При другой разновидности бега спиной вперед исходное положение то же. Начав движение спиной вперед, игрок делает толчок внешней стороной лезвия конька правой ноги, одновременно пронесит левую ногу скрестно перед правой и скользит на ней. Правую ногу после толчка выносят вправо и ставят на внутреннюю часть лезвия конька. Далее выполняют толчок внешней стороной лезвия конька левой ноги, скрестно пронеся правую ногу и скользя на ней до того момента, как вынесут левую ногу 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 простым способом торможения и остановки является «полуплуг», но чаще хоккеисты применяют торможение на параллельных коньках. Применяя этот способ, хоккеист может выполнить полную остановку или, притормозив, изменить направление движения. Для выполнения полной остановки он делает резкий поворот налево или направо, оказывая боком к направлению движения. При этом сгибает ноги, ставит коньки параллельно, туловище отклоняет в противоположную направлению движения сторону. Наклоном туловища можно регулировать степень торможения.

Повороты в игре выполняют переносом веса тела на соответствующую ногу при разнообразных способах торможения или делая «перебежку».

Владение клюшкой и шайбой

Владение клюшкой и шайбой предполагает умение правильно выполнять и применять следующие игровые приемы: ведение, броски и остановку шайбы, удары, финты и отбор шайбы.

Для выполнения различных игровых приемов важны некоторые общие моменты: держание клюшки, исходное положение игрока, наклонение за шайбой и обстановкой на поле.

Клюшку держат двумя руками: одной рукой хватом сверху за конец рукоятки, другой — хватом снизу на расстоянии 40—50 см от конца рукоятки. В отдельных случаях применяют и более широкий хват (80—90 см).

В последнее время часто применяют широкий хват. Это объясняется более «жестким» ведением борьбы за шайбу, когда требуется крепкое держание клюшки.

Большинство игроков держат клюшку правой рукой за конец рукоятки. Смена рук при выполнении бросков и ударов слева и справа не рекомендуется. Очень важно, чтобы нижняя плоскость крюка 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 левая рука перемещается ближе к правой. Если же шайба находится вблизи от игрока, то он сильно сгибает правую руку, а левую опускает ближе к крюку.

Игрок стремится принять стойку, при которой удобно действовать и наблюдать за игровой обстановкой.

Ведение шайбы — это сочетание бега на коньках с одновременным передвижением шайбы клюшкой.

Ведение и обводка соперника занимают большой удельный вес в игре. Команда затрачивает около 60% игрового времени только на ведение шайбы, причем с ростом класса команды этот процент растет.

В игре применяют различные способы ведения шайбы: с перекладыванием клюшки, толчками, без отрыва клюшки от шайбы, клюшкой и коньком.

Ведение шайбы с перекладыванием клюшки игрок выполняет, передвигая шайбу впереди себя зигзагообразно вперед и в сторону, ограничивая клюшкой боковые отклонения. Для этого шайбу сопровождают клюшкой то с одной, то с другой стороны, а крюк почти все время соприкасается с шайбой (кроме момента перекладывания клюшки с одной стороны на другую).

Характерной особенностью ведения шайбы с перекладыванием клюшки является симметричность и синхронность движения 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 при этом направить шайбу вперед, в сторону опорной ноги (рис. 191). При увеличении скорости движения шайба несколько выдвигается вперед, так как руки частично выпрямляются, увеличивается наклон туловища, посадка становится выше.

Ведение шайбы с перекладыванием клюшки — основной способ, позволяющий игроку передвигаться с большой скоростью в различных направлениях, легко переключаясь на выполнение броска или передачи.

Выполнять его можно в темпе шагов, когда шайбу посылают под каждый шаг в сторону движения толчковой ноги, и чаще, когда под один шаг перекладывают клюшку два-три и больше раз.

Ведение шайбы толчками клюшкой состоит в том, что хоккеист, двигаясь на коньках, несильными толчками посылает шайбу на 1—2 м вперед (в направлении своего движения), а затем догоняет ее и повторяет то же действие. Этот способ ведения позволяет хоккеисту быстрее передвигаться. Однако, если шайба после толчка уходит на значительное расстояние, спортсмен теряет контроль за нею — ее может перехватить соперник. В практике этим способом ведения пользуются редко, но он все же должен остаться в арсенале технических средств, ибо отдельные быстрые прорывы по центру или по краю площадки с отскоками шайбы от борта приносят положительные результаты.

Ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы имеет несколько разновидностей. Часто его осуществляют сбоку или с некоторым выносом шайбы назад, причем игрок держит клюшку одной рукой. Ведение шайбы одной рукой позволяет удалить шайбу на значительное расстояние от соперника. Игрок держит клюшку вытянутой в сторону-назад рукой, крюк клюшки нижним краем скользит

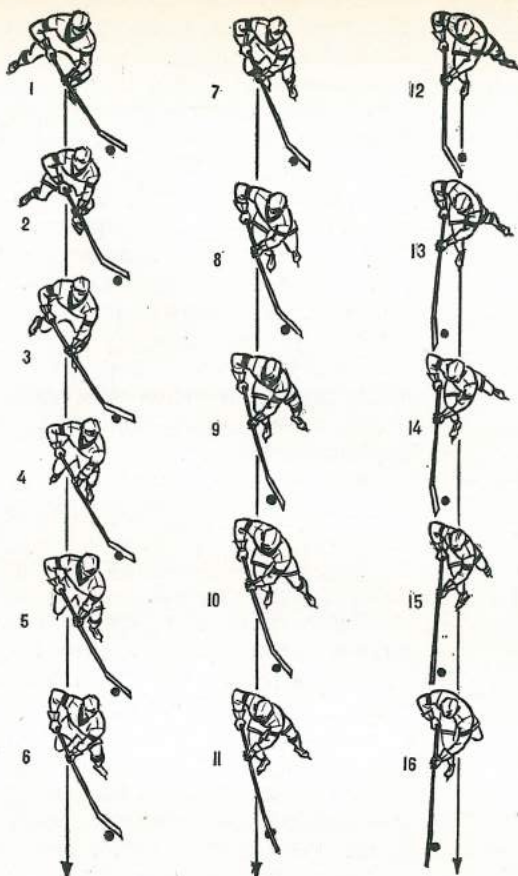


Рис. 191.
Ведение шайбы с перекладыванием клюшки

по льду и немного накрывает шайбу. Свободная рука помогает бегу на коньках. Пользоваться этим способом целесообразно при движении игрока по дуге.

При ведении шайбы двумя руками сбоку (рис. 192) хоккеист держит клюшку в стороне. Такое положение рук, бесспорно, затрудняет движение. Однако этот недостаток компенсируется выгодным положением, обеспечивающим надежную защиту шайбы и возможность для последнего броска.

Ведение шайбы клюшкой и коньком хоккеист выполняет следующим образом. Толчки коньком осуществляют чуть приподнятой ногой (не больше высоты шайбы), чаще внутренней стороной лезвия и слегка развернутым носком.

В игре, как правило, ведут шайбу клюшкой. Когда ее неудобно принять на клюшку или она попадает в ноги, игрок ударяет ее конь-



Рис. 192.
Ведение без отрыва клюшки от шайбы

плеч примерно 1:3 — $\frac{1}{3}$ длины клюшки между кистями и $\frac{2}{3}$ — свободный нижний конец; рис. 193).

Бросок шайбы слева. Исходным положением для выполнения этого броска служит стойка на слегка согнутых ногах, поставленных на ширину плеч, влоборота к цели (впереди правое плечо). Шайба находится перед игроком, на линии левой ноги, на расстоянии примерно $\frac{2}{3}$ длины клюшки и свободно вытянутой левой руки (рис. 194).

Правой рукой (локоть приподнят) держат 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 в направлении к цели поворачивается и правая нога. Переноса вес тела на ногу, находящуюся впереди, игрок выпрямляет левую ногу и скользит на правой.

В начале броска клюшка движется сравнительно медленно, затем скорость увеличивается. Ускорение происходит за счет резкого движения прямой левой руки вперед, правая в это время слегка притормаживает верхний конец клюшки, тем самым создается неравномерное

ком, подыгрывая себе на клюшку, или посылает близко стоящему партнеру.

Броски шайбы. При бросках клюшкой шайба может лететь или скользить по льду. В полете она может вращаться или лететь без вращения. Вращение в полете создается дополнительным движением клюшкой в момент отрыва шайбы ото 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 применяют, когда необходимо неожиданно, сильно и точно послать шайбу в менее защищенную часть ворот или передать ее партнеру, затруднив сопернику перехват.

Высота подъема и дальность полета шайбы зависят от приложенных усилий и их направления.

Броски шайбы принято делить на два способа: слева и справа.

Все остальные броски (точнее, их разновидности, описанные в литературе и существующие в практике) входят в одну из групп данной классификации.

Несмотря на различный характер работы рук при бросках слева и справа, общим является то, что клюшка выполняет роль рычага первого рода. В бросках весьма эффективно используется этот рычаг (отношение длины

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 (исходное положение) скорость шайбы равна нулю, то к концу его (начало свободного полета шайбы) она возрастает до 30—40 м/сек.

Бросок шайбы слева считается основным. Им пользуется подавляющее большинство хоккеистов в различных игровых ситуациях.

Движение хоккеиста при броске складывается из предварительного замаха, движения клюшки с шайбой (с прокатом ее по крюку) и поворота крюка в сторону броска.

Бросок осуществляется в основном за счет движения рук и небольшого поворота верхней части туловища в сторону цели. Его можно усилить, переместив вес тела на правую ногу в последний момент броска. При броске шайбы слева с поворотом крюка игрок поворачивается вполборота или правым боком к цели. Такое положение дает возможность дальше вынести шайбу влево. Во время замаха шайбу с клюшкой, сгибая руки, несколько подтягивают к себе, затем руки постепенно выпрямляют.

Путь крюка с шайбой зависит от силы броска.

На рис. 195 можно проследить за положением шайбы в различные моменты броска. Бросок можно разделить на три фазы. Первая фаза (а) соответствует закрытому положению крюка, вторая начинается с проката шайбы по крюку — крюк раскрывается (б), в этой фазе на-

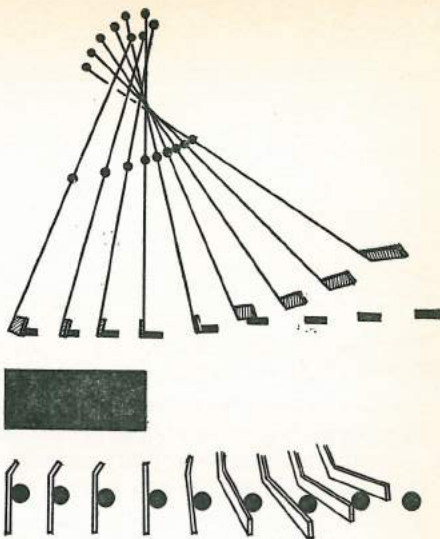


Рис. 193. Схематичное изображение работы рук и движения клюшки при броске шайбы



Рис. 194. Бросок шайбы слева

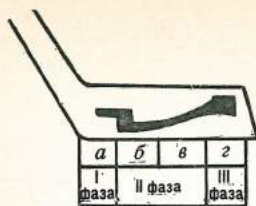


Рис. 195.

Положение шайбы в отдельные моменты броска

чинается и закрывание крюка, т. е. поворот крюка (в). К третьей фазе (г) относится заключительное движение — резкий поворот крюка в сторону броска, увеличивающий скорость и направляющий шайбу в цель.

Этот бросок может быть выполнен также за счет быстрого и резкого движения кистей рук.

Бросок шайбы справа не имеет широкого применения. Это объясняется неудобством исполнения самого броска и его низкой результативностью.

Его легче выполнять с места. Бросающий занимает исходное положение левым боком к цели, ставит шайбу за среднюю линию или за правой ногой. На рис. 196 хорошо видно положение рук при выполнении броска. Левая рука, являясь осью подвижного рычага, тянет клюшку вперед-в сторону броска. Крюк, накрывая шайбу, наклонен вперед-в сторону движения. С приближением клюшки с шайбой к средней линии крюк занимает перпендикулярное положение по отношению ко льду и начинает разворот (открывание). Шайба поднимается на плоскость крюка и подходит к носку его. После этого следует резкое закрывание крюка — поворот в левую сторону, что сообщает шайбе дополнительное ускорение, приводящее к переходу в полет.

Подкидка шайбы — одна из разновидностей броска. Ее выполняют движением рук, в основном кистей и предплечья.

Этот способ используют, когда надо поднять шайбу над льдом на небольшие отрезки пути (например, для передачи шайбы через клюшку, ногу игрока или лежащего вратаря).

Умение бросать с короткого замаха позволяет осуществлять передачи и броски в движении почти не снижая скорости.

Удар по шайбе очень распространен в современной игре, особенно при атаке ворот. Он несколько отличается от обычного удара, ибо соприкосновение клюшки с шайбой происходит не мгновенно, а на протяжении некоторого времени. На рис. 197 показан один из основных вариантов удара по шайбе. Игрок занимает исходное положение вполборота к цели, клюшку держит правой рукой за конец рукоятки, а левой — за середину или несколько ниже, ноги согнуты. Шайба находится на средней линии или напротив правой ноги. Для выполнения удара клюшку отводят назад-вверх, туловище наклоняют впе-

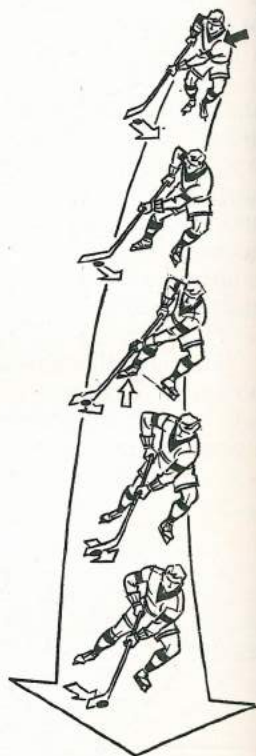


Рис. 196.

Бросок шайбы справа

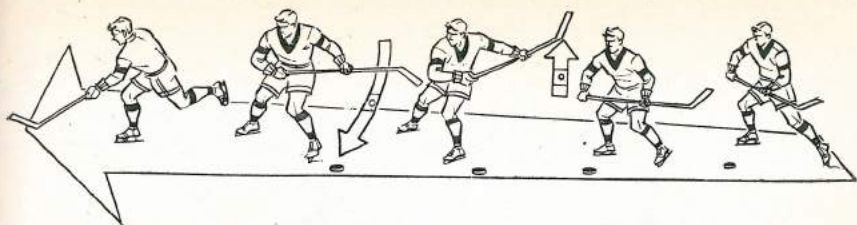


Рис. 197.
Удар по шайбе

ред. С толчком левой ногой наносят удар по шайбе, сопровождая ее движение до полета. Вес тела переносят на правую ногу. Сила удара увеличивается захлестывающим движением клюшки и дополнительным поворотом крюка.

Удар может быть выполнен и без большого замаха, а также с предварительным касанием льда крюком. Удар по шайбе с рикошетом клюшки ото льда отличается большой силой.

Остановка 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, клюшку выставляют на пути движения шайбы, при этом крюк соприкасается со льдом и слегка наклонен в сторону шайбы. Игрок держит клюшку одной или двумя руками и в момент соприкосновения шайбы с крюком уступающим движением слегка отводит ее в сторону движения шайбы, погашая ее скорость. На рис. 198 показаны некоторые способы остановки шайбы. Летящую шайбу надежнее всего остановить рукой. Для этого игрок принимает ее на ладонь. Чтобы избежать болевых ощущений, в момент соприкосновения шайбы с рукой надо немного отвести руку в сторону полета шайбы. Остановку туловищем хоккеисты используют при обороне своих ворот. В последнее время этот способ остановки шайбы применяют все чаще и чаще. Смелый выход игроков на



Рис. 198.
Остановка шайбы:

а — крюком клюшки, *б* — рукояткой, *в* — летящей шайбы крюком, *г* — рукой

шайбу, брошенную в направлении ворот, иногда с падением, становится эффективным приемом защиты (рис. 199).

При остановке шайбы коньком создаются благоприятные условия для последующего действия игрока: подыгрыша себе на клюшку или передачи партнеру. Шайбу останавливают одним коньком (внутренней его стороной). В некоторых случаях, прибегая

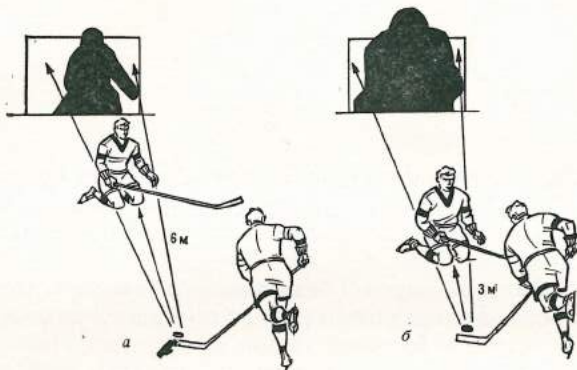


Рис. 199.
Остановка шайбы туловищем

к неполной остановке, рекомендуется ставить конек под углом, чтобы изменить направление отскока шайбы.

Иногда шайбу можно остановить и двумя ногами. Для этого следует развернуть носки наружу и соединить пятки, поставив коньки под углом друг к другу.

В игре команд высокого класса часто применяется задержка шайбы у борта. Прижимать шайбу к борту можно одним или обеими коньками, в зависимости от действий соперника.

Финты. В хоккее, как и во многих других играх, часто применяют различные действия, направленные на то, чтобы ввести соперника в заблуждение. Их называют финтами.

Эффективность финтов зависит от того, насколько соперник поверил в истинность первого движения. Игрок должен быть технически подготовлен, хорошо ориентироваться в обстановке и быстро реагировать на действия соперника.

Выбор финтов зависит от индивидуальных особенностей хоккеиста. Чаще других в игре применяют следующие.

Финты туловищем. Игрок с шайбой идет прямо на соперника и, приблизившись к нему, наклоняет туловище или делает шаг в сторону и туда же переводит шайбу, затем быстро делает движение в противоположную сторону и обходит соперника, который среагировал на первое движение туловищем.

Финты изменением скорости и направления движения. Игрок, которого преследует соперник, ведет

шайбу, а когда тот пытается отобрать ее, резко меняет направление или увеличивает скорость.

Финт клюшкой и шайбой. Часто применяют 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 соперника используют ложный бросок шайбы. Для этого хоккеист делает вид, что хочет произвести обычный бросок вперед, но, остановив шайбу, изменяет направление первоначального движения. Иногда обыграть соперника игроку позволяют простые движения клюшкой влево и вправо над движущейся вперед шайбой.

Отбор шайбы

Отбор шайбы — один из основных технических приемов защиты. Отобрать ее у соперника легче всего в момент, когда тот получает ее. При этом необходимо учитывать готовность соперника к приему шайбы и его последующие действия. Действовать следует быстро, не давая принимающему игроку спокойно обработать шайбу.

Отбор шайбы выполняется с применением и без применения силовых приемов.

В современном хоккее часто отбирают шайбу в «сдвоенном» единоборстве — на помощь защитнику приходит нападающий. Ближний к сопернику защитник идет на столкновение с атакующим, с ходу сбивает его с ног и прижимает к борту, а партнер в это время старается подхватить шайбу. Если же защитник промахнулся и не сумел столкнуться с соперником, тогда его партнер идет на столкновение, а он захватывает шайбу и развивает контратаку.

Отобрать шайбу можно также с помощью перехвата. Перехват шайбы чаще всего осуществляют при неточных передачах игроков соперника или медленном выходе на передачу партнера.

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. Важно подготовиться к рывку скрытно, показывая всем своим видом пассивность и безучастное отношение к предстоящей передаче шайбы, а затем быстрым, точно рассчитанным рывком выйти на перехват. У ведущего шайбу можно отобрать подбиванием клюшки и ударом по клюшке. В отдельных случаях при прорыве нападающего защитник может применить **выбивание в падении**.

Приемы силовой борьбы

Правилами игры разрешается применять силовые приемы: толчки и задержку соперника. Часто незнание силовых приемов и неумение правильно применять их ведут к поражению в единоборстве с соперником.

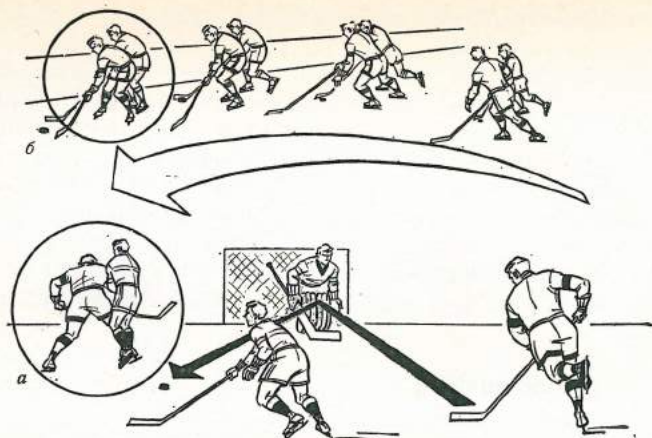


Рис. 200.
Силовой прием «толчок плечом»

Распространены следующие силовые приемы: остановка (толчок) соперника грудью, толчок плечом и толчок верхней частью бедра.

Остановку (толчок) соперника грудью применяют, когда обороняющемуся не удалось отбить или отобрать шайбу.

В этом случае он, двигаясь еще спиной вперед, но с меньшей скоростью, чем соперник, замедляет ход, становится на пути движения соперника и, не раскрывая до последнего момента своего замысла, неожиданно встречает его грудью. Клюшку в этот момент лучше держать в стороне одной рукой крюком на льду. Часто еще добавляют движение плечом, чтобы заставить соперника потерять равновесие.

Толчок соперника плечом делается в сторону его опорной (скользящей) ноги. Этот прием применяют в двух случаях: когда защищающийся отступает спиной вперед или когда двигается рядом с соперником.

В первом случае толчок плечом выполняют так же, как и толчок грудью. При толчке, например, правым плечом (рис. 200) рекомендуется вначале занять устойчивое положение: снизить скорость, опереться на левую ногу, развернув конек, отставить его назад. Во втором случае защитник должен «пристроиться» к сопернику сбоку и при сближении нанести толчок плечом. Сбив или задержав его, нужно стремиться завладеть шайбой.

Не всегда удается плечом или грудью остановить или задержать соперника, который отклонился или предугадал атаку. Если он оказался сбоку защищающегося, можно задержать его толчком верхней частью бедра, расставив ноги и наклонив туловище (рис. 201).

Силовая борьба требует высокой психологической подготовленности, игрок должен быть настоящим бойцом, готовым к столкновениям, падениям, ушибам.

Техника игры вратаря

В ходе игры вратарь передвигается, ловит и отбивает шайбу, выходит на атакующего игрока.

Большое значение имеет исходное положение вратаря — **основная стойка** (рис. 202). Вратарь ставит ноги параллельно, на таком расстоянии, чтобы быть готовым в любой момент отразить летящую шайбу. Для лучшей устойчивости и подвижности ноги немного согнуты в коленях, туловище наклонено вперед, голова приподнята. Более сильной рукой вратарь держит клюшку за середину ручки; другая рука — в перчатке, приспособленной для ловли шайбы, — опущена вниз в сторону и готова поймать или отразить ее плечом или предплечьем.

Клюшку вратарь держит, как правило, нижним краем крюка на льду с легким наклоном на себя. Крюк располагается перед носками коньков (в 15—20 см от них) и перекрывает просвет между коньками и щитками.

Вратарь перемещается в пределах ворот, предугадывая возможное направление броска и стремясь находиться лицом к сопернику, атакующему ворота.

При атаке по центру вратарь располагается в середине ворот. По мере изменения угла атаки он перемещается ближе к стойке и даже прижимается к ней щитками, туловищем и плечом.

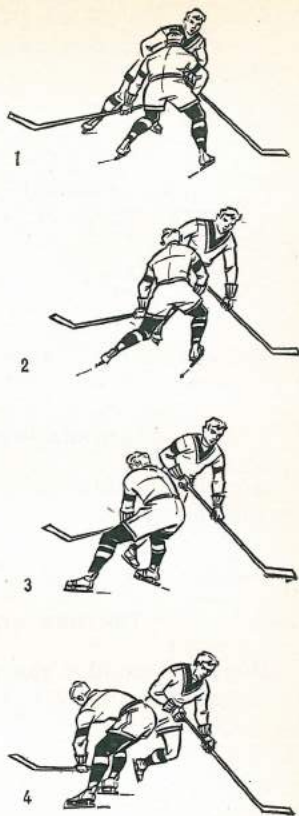


Рис. 201.
Силовой прием «толчок верхней частью бедра»

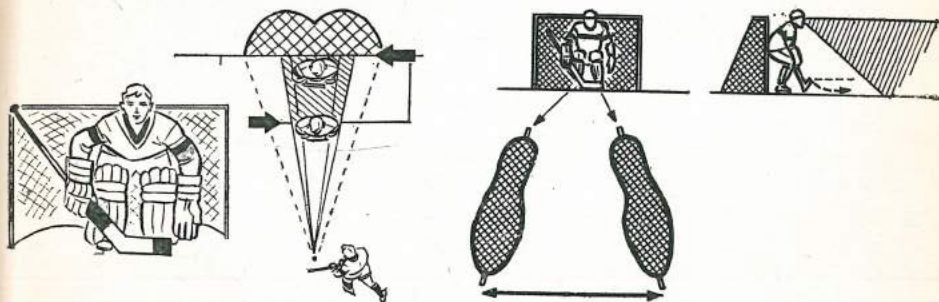


Рис. 202.
Основная стойка вратаря

Шайбы, идущие в угол ворот, вратарь отбивает клюшкой, резко выдвигая ее навстречу шайбе. Клюшка располагается под углом, чтобы игрок мог направить шайбу в сторону, за линию ворот. При выпаде крюк подстраховывают ногой и над клюшкой выносят раскрытую ладонь.

Летающие шайбы вратарь отражает разными частями тела, в зависимости от высоты полета шайбы. Шайбы, летающие не выше 50 см над льдом, останавливают или отражают щитками, клюшкой или рукой; летающие выше 50 см ловят перчаткой-ловушкой.

В отдельных случаях отбивают шайбу в падении (рис. 203) или с опорой на одно колено.

Вратарь стремится ликвидировать атаку и всякую возможность ее продолжения. Иногда это достигается выходом из ворот или броском в ноги атакующего.

ТАКТИКА ИГРЫ

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 (рис. 204).

Тактика игры в нападении

Индивидуальные тактические действия в нападении складываются из действий с шайбой и без нее. К ним относятся: выбор места, ведение, обводка и финты, броски и удары в ворота.

Выбор места осуществляется передвижением в сочетании с изменением направления, торможениями, поворотами и остановками. Владея шайбой, игрок занимает такую позицию, с которой удобнее организовать развитие и завершение атаки. Без шайбы он стремится освободиться от опеки соперника (рис. 205).

Ведение шайбы используют для организации, развития и завершения атаки. Игрок, владеющий шайбой, должен хорошо видеть обстановку (рис. 206) на поле, что позволяет ему использовать наиболее рациональные приемы игры. Не следует вести шайбу, если партнер находится в более выгодном положении.

Ведение шайбы с перекладыванием преимущественно используют при свободном продвижении и обводке соперника. Ведение без отрыва клюшки от шайбы применяют преимущественно перед броском по воротам или когда игрок соперника находится сбоку (рис. 207). К ведению шайбы толчками прибегают при неудовлетворительном состоянии льда.



Рис. 203.
Отбивание шайбы

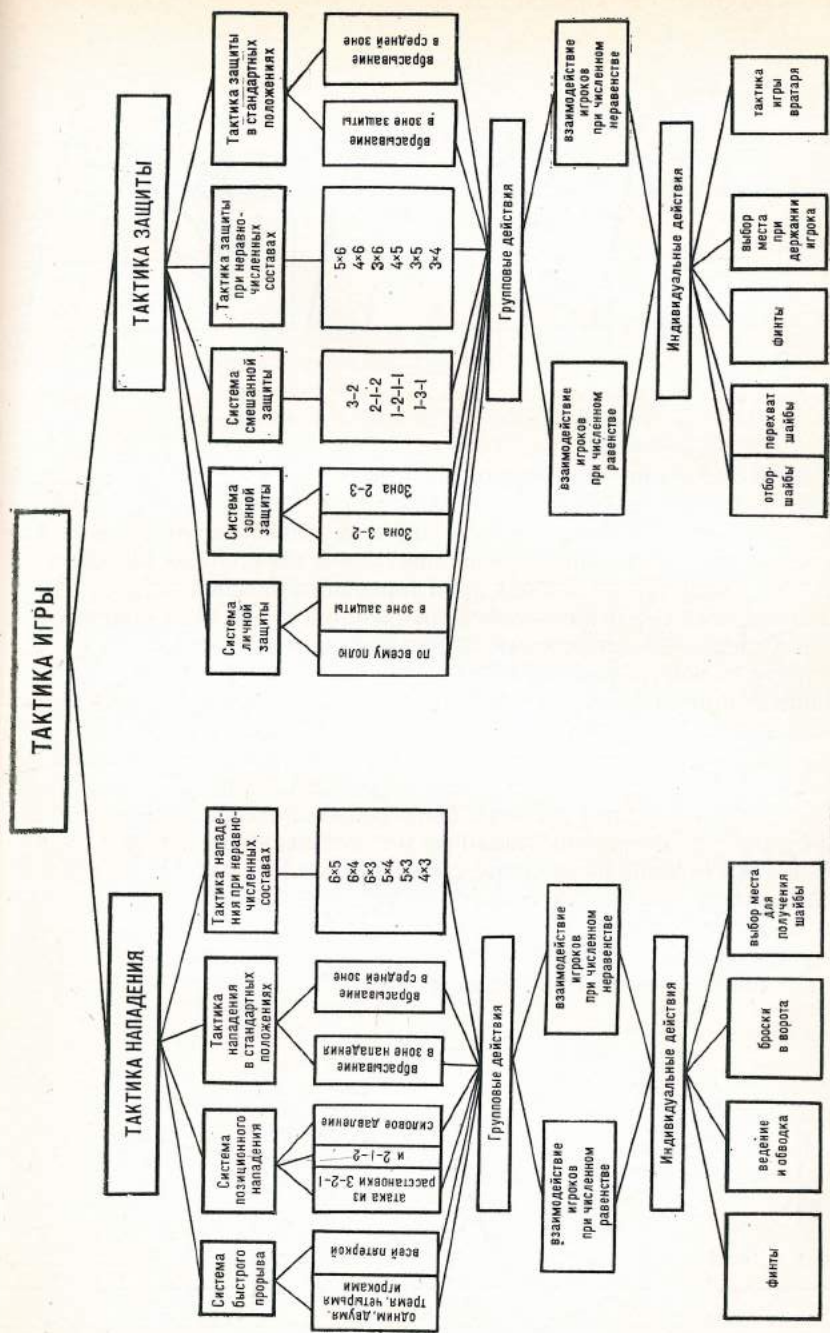


Рис. 204.
Классификация тактики игры в хоккеей

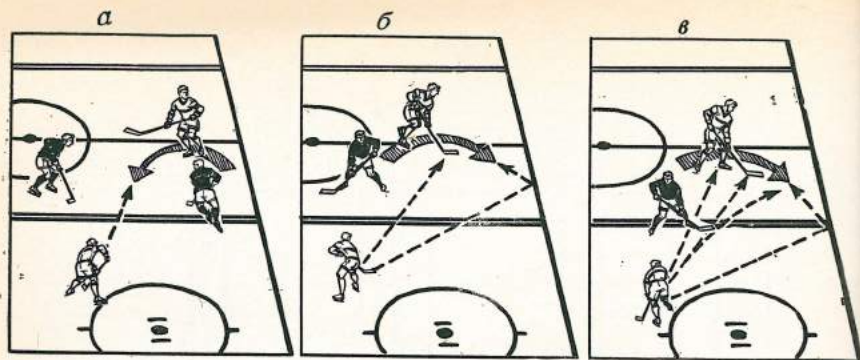


Рис. 205.
Выбор места

Ведение коньками чаще всего применяют, когда игрок, владеющий шайбой, оказался без клюшки, а также при плохом состоянии льда.

Обводка — важное средство индивидуальной игры. Она выполняется, как правило, с использованием ф и н т о в. Качество обводки зависит от правильного выбора того или иного способа и своевременности выполнения ее (в зависимости от позиции и действий защитника).

Для успешного завершения атаки нападающим необходимо в совершенстве владеть различными способами бросков.

Нападающий должен хорошо ориентироваться в игровой обстановке, чтобы решить, каким способом завершить атаку.

Лучшим вариантом для взятия ворот является бросок из-под защитника — тогда вратарю трудно определить направление полета шайбы. Броски и удары должны быть неожиданными; выполняют их с коротким замахом: это увеличивает возможность взятия ворот. Наиболее эффективными являются б р о с к и с 5—12 м. Когда вратарь вышел из ворот, следует идти на сближение с ним, обводя его или передавая шайбу партнеру для завершающего броска.

Групповые тактические действия. Основа групповых взаимодействий хоккеистов — передачи шайбы.

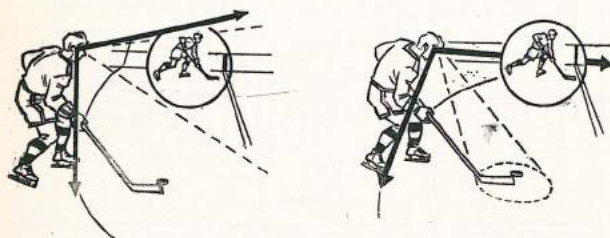


Рис. 206.
Наблюдение ведущего шайбу за обстановкой на поле

Простейший вид взаимодействий — согласованные действия двух игроков. Это тактические комбинации, которые возникают в ходе игры или изучаются заранее.

Передачи шайбы занимают одно из ведущих мест в игре. Их выполняют преимущественно клюшкой, иногда коньками. Своевременность и точность — основные требования к их выполнению.

Осуществляют передачи неожиданно и в клюшку или на свободное место (в зависимости от условий).

Передачи различают по направлению, расстоянию и технике выполнения.

По направлению передачи бывают продольные, диагональные и поперечные. Диагональные передачи в ходе игры имеют самое широкое применение на различных участках поля; продольные используют для быстрого выхода из зоны защиты, а также для организации контратаки; поперечные передачи чаще применяют для перевода шайбы с одного фланга на другой; они распространены при организации, развитии и завершении атаки.

По расстоянию передачи делят на длинные, средние и короткие. Длинные передачи (20—30 м и более) применяют для организации быстрой контратаки или перевода шайбы с фланга на фланг. Средние передачи (10—20 м) используют значительно чаще, особенно в средней зоне. Короткие передачи (до 10 м) преимущественно используют для организации нападения или завершения атаки.

Передачи шайбы чаще осуществляют по льду. Но если соперник преграждает путь, то прибегают к передачам шайбы по воздуху.

В зависимости от игровой обстановки передача может быть выполнена партнеру, стоящему на месте илидвигающемуся по полю. Широкое применение получили передачи на игрока с обратной передачей в одно касание — так называемая «стенка» (рис. 208).

Их используют для обыгрывания соперника на небольшом участке поля. Передачи в одно касание требуют большой согласованности действий игроков. Выполняют их на клюшку партнера и на свободное место. Широко применяют в одно касание при выходе из зоны защиты, а также в фазе завершения атаки. Наиболее сложны передачи в движении. Их выполняют в одно касание и в сочетании с ведением или обводкой.

Успех передач во многом зависит от выбора места партнером и положения его клюшки.

Широко распространена передача с оставлением шайбы (рис. 209). Эта комбинация чаще встречается в фазе завершения атаки, вблизи ворот соперника.

Если соперник, обороняясь, использует личную опеку, прибегают к открытию с уводом защитника из определенного участ-



Рис. 207.
Закрывание шайбы во время обводки

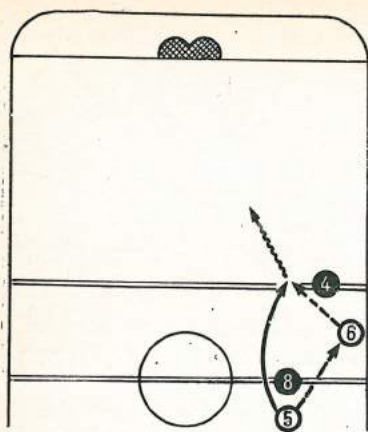


Рис. 208.
Комбинация «стенка»

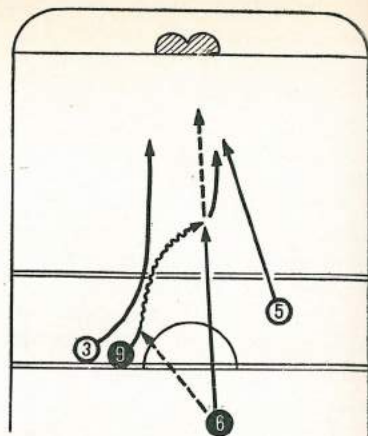


Рис. 209.
Комбинация с оставлением шайбы

ка поля, чтобы в освободившийся участок поля мог следовать партнер для дальнейших действий в атаке.

Командные тактические действия. В зависимости от способов перехода команды к нападению и завершения атакующих действий различают нападение быстрым прорывом и позиционное нападение.

Нападение **быстрым прорывом** — наиболее активная форма ведения игры. Один или несколько игроков с максимальной скоростью продвигаются в направлении ворот соперника. Используя ведение, передачи и другие приемы, команда стремится атаковать ворота возможно быстрее.

В быстром прорыве можно выделить три фазы: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная начинается, когда один из игроков овладевает шайбой и партнеры выходят на свободные места, чтобы получить ее. Основная фаза включает действия нападающих во время выхода из зоны защиты, преодоление средней и входа в зону нападения.

В заключительной фазе нападающие действуют непосредственно у ворот соперника.

Быстрый прорыв успешен, если игрок, овладевший шайбой, может точно и быстро передать ее партнеру, освободившемуся из-под опеки. Промедление с первой передачей облегчает сопернику организацию защиты.

Варианты этих действий различны: прорыв одним, двумя, тремя или четырьмя-пятью игроками. Он особенно эффективен, когда осуществляется из зоны защиты: тогда игрок, овладевший шайбой, в результате перехвата или передачи может оставить соперников за линией шайбы.

На рис. 210 показан вариант быстрого прорыва одним игроком с выходом из зоны через центр.

Быстрый прорыв двумя нападающими по краям показан на рис. 211. Быстрый прорыв с участием трех и четырех игроков чаще осуществляется при перехвате шайбы на рубеже синей линии своей зоны защиты.

На рис. 212 показан вариант быстрого прорыва тремя игроками против двух защитников. Быстрый прорыв с участием четырех ата-

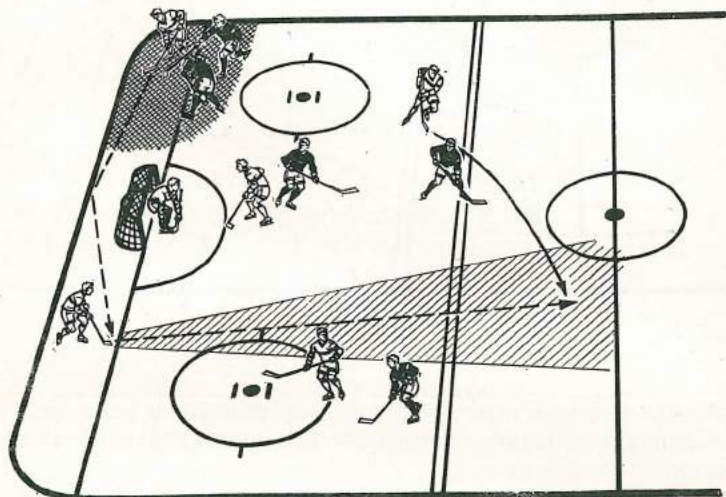


Рис. 210.
Быстрый прорыв через центр

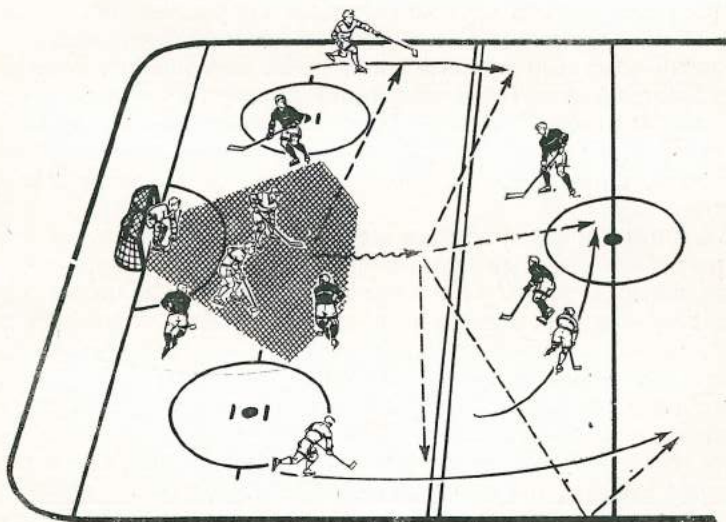


Рис. 211.
Быстрый прорыв двумя нападающими по краям

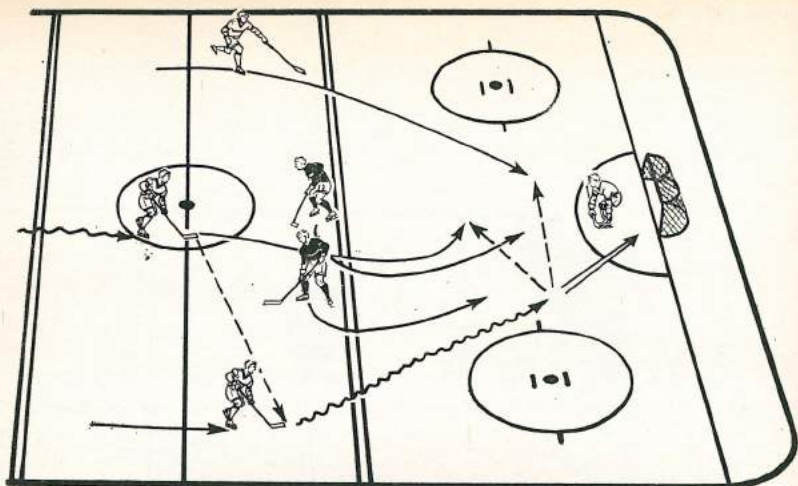


Рис. 212.
Быстрый прорыв тремя нападающими

кующих, как и с участием трех, чаще организуется на рубеже синей линии. Перехватив шайбу, четвертым в линию нападения включается один из защитников.

В современном хоккее широко распространена атака всей пятеркой. Все игроки команды (кроме вратаря) одновременно продвигаются от своих ворот к воротам соперника. Атака ведется широким и непрерывным маневрированием всех игроков со сменой мест и «открыванием». Осуществлять ее нужно быстро и организованно, чтобы оставить за спиной возможно большее число игроков соперника.

Развитие быстрого прорыва, как и его завершение, должно идти на большой скорости. Тогда защитники не могут своевременно возвратиться, чтобы оказать помощь обороняющимся. Завершение быстрого прорыва должно осуществляться броском или ударом с наименьшей подготовкой. Причем если шайба отскочила от вратаря, используют добивание.

Позиционное нападение применяют в тех случаях, когда не удался быстрый прорыв, а также против команды, имеющей меньшее число игроков. При этом нападающие используют разнообразные перемещения, передачи и другие приемы, преимущественно в определенных участках поля (рис. 213). Как разновидность позиционного нападения следует рассматривать тактику силового давления, в основе которой лежит борьба за шайбу после пробрасывания в зону соперника.

Если соперник успел организовать оборону на рубеже синей линии своей зоны защиты, нападающая команда может ввести шайбу в зону броском в лицевой борт. В борьбу за овладение ею вступают два ближайших игрока нападающей команды; остальные, войдя в зону соперника, занимают соответствующие позиции.

Если защитник соперника подошел к шайбе раньше, то один из нападающих навязывает ему силовое единоборство, а другой подбирает шайбу, чтобы передать ее партнеру, находящемуся в наиболее выгодной для взятия ворот позиции. Когда в результате атаки шайбой овладела обороняющаяся команда, ближайшие два игрока немедленно вступают в борьбу за овладение ею. Здесь главное — не дать сопернику организовать выход из зоны. Такая тактика предполагает хорошее взаимодействие игроков всей команды.

На рис. 214 показан вариант входа в зону соперника с использованием броска в лицевой борт. Игрок бросает шайбу в борт, за ней следуют нападающие, причем если к шайбе раньше успел обороняющийся, в единоборство с ним вступает впереди идущий игрок, другой нападающий подбирает шайбу и передает ее партнеру для завершающего броска. Вбросить шайбу в зону соперника можно в радиус бортов или по диагонали в боковой борт с таким расчетом, чтобы нападающие могли успеть к шайбе раньше защитников. Если же к шайбе раньше успевают нападающий, то второй партнер занимает позицию вблизи ворот, с тем чтобы способствовать их взятию.

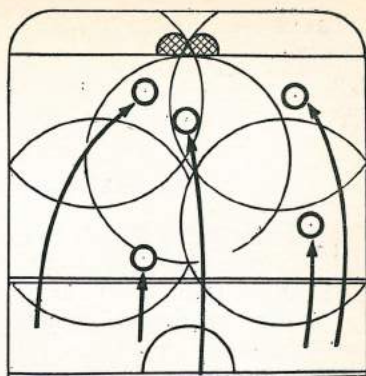


Рис. 213.
Расположение игроков при позиционном нападении

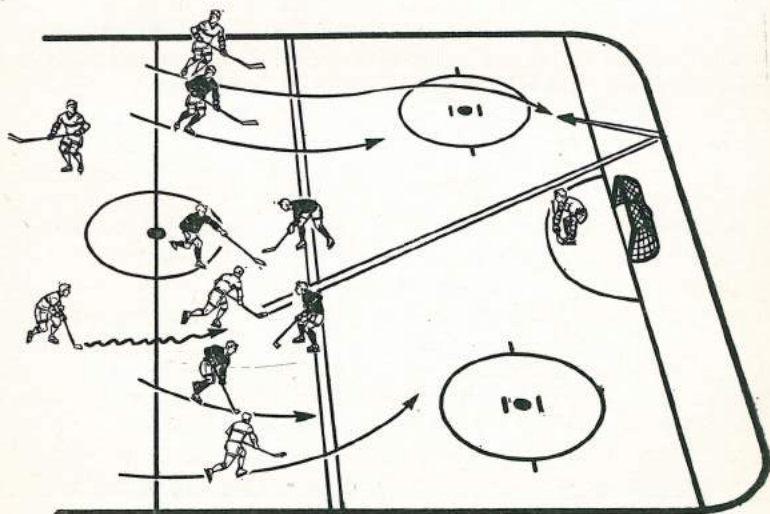


Рис. 214.
Вход в зону соперника броском шайбы в лицевой борт

Тактика силового давления целесообразна в снегопад, при плохом качестве льда, а также когда команда соперника 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

Тактика игры в защите складывается из индивидуальных, групповых и командных действий.

К индивидуальным тактическим действиям относятся: выбор места при опеке соперника, перехвате и отборе шайбы клюшкой и использовании силовых приемов. При опеке нападающего без шайбы защитник должен выбрать такое место, чтобы видеть опекаемого игрока и игрока, владеющего шайбой. Опекаемый допустит ошибку, если окажется за спиной у защитника.

При отборе шайбы клюшкой не следует атаковать соперника, двигаясь навстречу. Выгоднее сделать это сбоку. Отбирая шайбу клюшкой, защитник может подбивать клюшку соперника снизу, задерживать ее сверху, отбивать шайбу ударом или серией ударов, выбивать ее, не отрывая клюшки ото льда, с выпадом или в падении.

Основным условием успешного отбора шайбы клюшкой является своевременность, быстрота и правильный выбор способа отбора. Перехват шайбы осуществляется выходом или опережением соперника, идущего на передачу. Для этого необходимо располагаться за спиной принимающего шайбу, чтобы соперник не мог видеть рывка, сделанного защитником для перехвата шайбы.

Силовые приемы при отборе шайбы можно применять только против игрока, владеющего шайбой. Для этого сначала нужно приблизиться к игроку, владеющему шайбой, а затем уже выполнять силовой прием. Одним из основных условий успешного проведения силовых приемов является выбор момента для толчка. Сильнейшие защитники идут в силовое единоборство, когда владеющего шайбой игрока сопровождает партнер по обороне или когда нападающий уделяет много внимания шайбе, теряет из виду действия защитника.

Следовательно, для успешного выполнения силового приема необходимо внимательно смотреть за игроком с шайбой и, уловив момент, когда он переключил свое внимание, быстро применить силовой прием.

Чаще всего применяют толчок туловищем по ходу движения хоккеиста, владеющего шайбой. Располагаясь сбоку, постепенно сближаются с соперником и, выбрав удобный момент, делают движение в его сторону. Если нападающий располагается немного сзади, лучше применить толчок бедром («подсадка»). Эти варианты наиболее широко распространены при отборе шайбы вдали от бортов.

Когда соперник двигается с шайбой вдоль борта, защитнику лучше располагаться со стороны поля так, чтобы по мере продвижения вперед у нападающего сужалось поле действий.

Если нападающий двигается с высокой скоростью, лучше применить толчок бедром.

Когда соперник ведет шайбу, продвигаясь со средней скоростью, наиболее эффективен толчок плечом, причем делают не более двух шагов в направлении соперника.

Толчок грудью лучше применять вблизи борта, когда нападающий двигается медленно. Не следует прибегать к силовым приемам, когда против одного защитника вышли два или больше нападающих. В этом случае лучше выждать момент для перехвата шайбы, располагаясь ближе к своим воротам.

Применение защитником финтов целесообразно непосредственно в борьбе за шайбу, особенно с двумя и более нападающими. Тогда он должен стремиться перехватить шайбу или заставить нападающих снизить скорость, чтобы создать партнерам возможность вернуться в оборону.

В нападении и защите принимают участие все игроки. Однако это не значит, что хоккеисты не имеют определенного места и обязанностей. В игре принимают участие вратарь, два защитника и три нападающих. Деление на защитников и нападающих условно: в атаке участвуют не только игроки линии нападения, но и защитники.

Основные функции игрока определяются в зависимости от места его в команде.

Защитники преимущественно выполняют оборонительные функции. Обороняясь, они должны располагаться параллельно. Если один из них борется за шайбу, то другой располагается несколько ближе к своим воротам, чтобы оказать помощь партнеру, когда того обыгрывают. Когда соперник бросает шайбу в ворота, защитник должен смело принять шайбу на себя.

При переходе команды к нападению защитники поддерживают атаку, а в зоне соперника занимают позиции у синей линии, активно участвуя в розыгрыше комбинаций.

Крайние нападающие, располагаясь преимущественно на флангах, принимают активное участие и в нападении, и в защите. Они часто меняются местами с центральными нападающими, а также с защитниками.

Центральный нападающий в атаке располагается напротив ворот соперника. Он чаще других участвует в завершении атак, организует оборону на дальних подступах к своим воротам, а в зоне защиты ведет борьбу на наиболее опасном участке — напротив своих ворот.

Тактика игры вратаря складывается из выбора позиции и способов отражения, а также передач шайбы.

Когда соперник атакует издали, вратарь должен выдвинуться вперед, чтобы перекрыть собой ворота.

Если игрок соперника выходит один на один с вратарем, то ему следует откатываться назад по мере приближения нападающего к воротам. Выход вратаря вперед практически лишает нападающего возможности забросить шайбу броском или ударом, заставляя его идти на сближение для обводки.

Когда нападающий подошел слишком близко, вратарю следует отбить шайбу клюшкой, оставаясь в стойке. Если нападающий применил обводку, вратарю лучше упасть вдоль ворот, щитками в сторону

шайбы. Когда нападающий, атакуя ворота, далеко отпустил шайбу, вратарь может выйти на перехват и в зависимости от обстановки накрыть, отбить или передать шайбу партнеру. После этого нужно немедленно занять место в воротах. Передачи шайбы вратарь выполняет рукой или клюшкой.

В функции вратаря входит руководство действиями защитников вблизи своих ворот.

К групповым тактическим действиям в защите относят подстраховку и переключение.

Подстраховка — это действия одного или нескольких игроков, направленные на помощь партнеру как в борьбе за шайбу, так и при опеке нападающего, вышедшего на прием передачи. Подстраховка чаще осуществляется в средней зоне и зоне защиты.

Центральный нападающий, как правило, подвергается двойной опеке, т. е. опеке двумя игроками защищающейся команды, когда соперник действует в опасной для завершения атаки зоне.

Переключение — это обмен подопечными. К этому действию прибегают, когда нападающий обвел защитника. Часто переключение применяют игроки команды, обороняющейся в меньшинстве (4 против 5).

Распространены следующие системы защиты: личная, зонная и смешанная.

Личная защита (прессинг) основана на плотной опеке соперника по принципу «игрок игрока». Как правило, игроки передней линии опекают защитников атакующей команды: центральный — центрального, а защитники — крайних нападающих. К прессингу команда переходит немедленно после срыва атаки, независимо от того, в какой зоне была потеряна шайба. Этот вариант защиты чаще применяют, когда соперник уступает в скорости передвижения и технике владения клюшкой (рис. 215, 216). Прессинг требует хорошей физической подготовленности игроков всей команды.

К положительным сторонам прессинга следует отнести возможность распределить силы команды с учетом индивидуальных особенностей игроков соперника и постоянно контролировать участвующих в падении игроков.

Отрицательные стороны этого варианта защиты таковы:

1. Обороняющийся при плотной опеке освобождает определенную зону, следуя за своим подопечным.

2. Если владеющий шайбой обвел защитника, команда вынуждена идти на сложные переключения.

3. Обороняющиеся не всегда могут подобрать игроков в соответствии с индивидуальными особенностями соперника.

4. Во время смены игроков команды соперника или своей команды защитники, вновь вступающие в игру, теряют своих подопечных.

Потеряв шайбу в зоне соперника, команда может применять **зонную защиту**, в основе которой лежит немедленный отход всех игроков на свою половину в определенной участки поля. Выстроившись в линию на рубеже зоны защиты, команда стремится не пропустить нападающих в свою зону, активно участвуя в борьбе за шайбу.

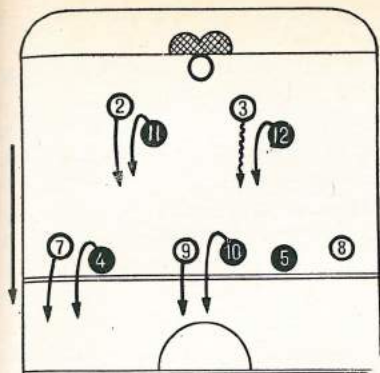


Рис. 215.
Начальная фаза прессинга

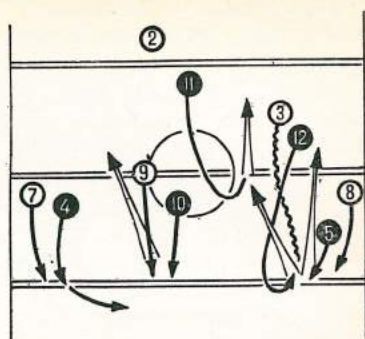


Рис. 216.
Завершающая фаза прессинга

Если нападающий пробросил шайбу в лицевой борт и перешел к силовому давлению, дальний защитник обороняющейся команды должен немедленно отойти назад, чтобы раньше нападающего подойти к шайбе. Если сопернику удалось войти в зону, обороняющиеся занимают вблизи ворот расположение 2—1—2. Причем крайние нападающие находятся несколько впереди, центральный — в середине, защитники — на ближних подступах к воротам (рис. 217).

К недостаткам зонной защиты относят возможность для команды соперника относительно свободно вести атаку. Кроме того, охрана своего участка одним игроком усложняется, если в его зоне действуют два нападающих.

Положительные стороны зонной защиты следующие:

1. Команда соперника не может быстро контратаковать.

2. Ограничена возможность свободного входа нападающих в зону обороняющейся команды.

Зонная защита используется, когда команда уступает сопернику в скорости передвижения или играет в меньшинстве.

В хоккее преимущественно используют **смешанную защиту**, в которой сочетаются варианты зонной и личной защиты: отдельные игроки держат определенного соперника, а остальные обороняются по зонному принципу. Наиболее часто смешанную защиту применяют в трех вариантах: 3—2, 1—4 и 1—3—1. Одним из основных условий организации обороны является своевременный переход от нападения к защите.

Переход к **защите 3—2** может осуществляться как в зоне соперника, так и в средней зоне. Суть его — в персональной опеке троих нападающих тремя игроками передовой линии защищающейся команды. Защитники занимают позиции ближе к своим воротам, таким образом, чтобы можно было подстраховать партнера.

На рис. 218 показан переход к обороне 3—2. Этот вариант защиты позволяет быстро ликвидировать контратаку соперника. Недостаток ее в том, что защитник нападающей команды может свободно владеть

шайбой. Защита 3—2 наиболее целесообразна, когда соперник имеет сильные тройки нападения.

Оборона 1—4 целесообразна, когда защитники нападающей команды принимают активное участие в атаке. Для их нейтрализации вперед выдвигается один из игроков обороняющейся команды (как правило, центральный). Если один из защитников, используя ведение шайбы, пытается на большой скорости прорваться в зону, его преследует выдвигающийся вперед игрок. 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 соперника по флангу.

Организовать оборону 1—4 можно и в зоне соперника, постепенно отходя назад, и в средней зоне.

В задачу обороняющихся входит ликвидация атаки соперника до рубежа синей линии зоны защиты, а также перехват шайбы с последующей организацией быстрой контратаки.

В отличие от защиты 3—2 вариант 1—4 имеет значительные преимущества. Во-первых, защитники атакующей команды лишаются возможности активно действовать при организации атаки. Во-вторых, защищающаяся команда в случае перехвата или отбора шайбы может организовать быстрый прорыв, подключив в атаку защитников, что позволит перейти в контратаку с выходом четырех нападающих против двух-трех защитников.

Недостаток такой обороны в том, что опекаемый может выйти в центр, чтобы увести защитника с фланга, куда может последовать свободный от опеки игрок нападающей команды. Здесь нужна большая согласованность обороняющихся. Ликвидировать возможный прорыв лучше переключением одного из защитников (в зависимости от фланга атаки).

Защита 1—3—1 основана на более глубоком отходе назад одного из защитников. Этот вариант лучше применять, когда партнеры по

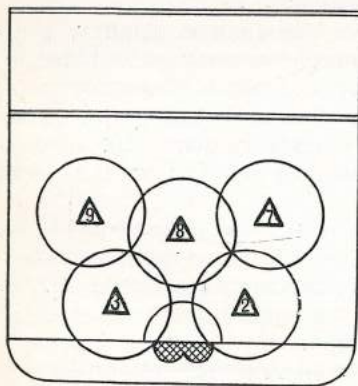


Рис. 217.
Зонная защита 2—1—2

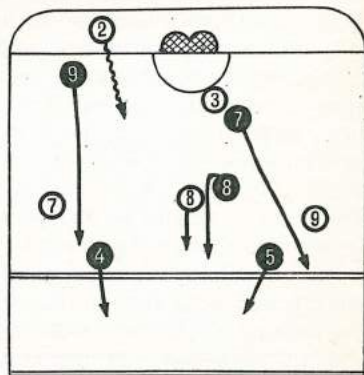


Рис. 218.
Переход к защите 3—2

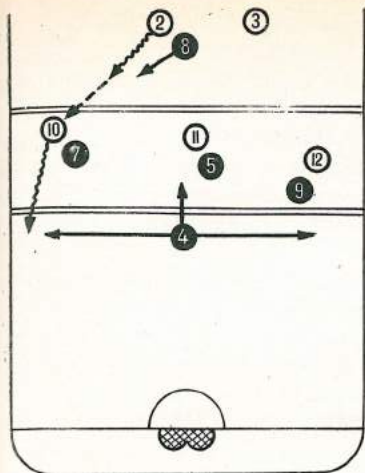


Рис. 219.
Защита 1—3—1

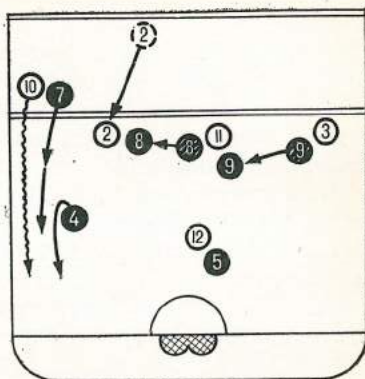


Рис. 220.
Переключение защитников при защите 1—3—1

обороне не справляются с обязанностями защитников на флангах. Тогда оттянутый назад защитник страхует партнеров. На рис. 219 показано расположение обороняющихся при этой защите. Когда нападающий 10 вошел в зону по флангу, его преследует игрок 7 вместе с защитником 4. Переключение остальных игроков обороняющейся команды происходит как показано на рис. 220.

При организации обороны в своей зоне необходимо, чтобы один из защитников охранял ближний участок перед воротами.

Тактика игры при вбрасывании

Вбрасывание шайбы производится в различных участках поля, преимущественно в точках конечного вбрасывания, перед синей линией и в центральном круге. Игроки располагаются преимущественно в линию на местах расположения подопечных. В такой ситуации большое значение имеет умение выиграть шайбу. Основным условием при отборе в момент вбрасывания является зрительный контроль всего пути шайбы до касания льда, а также быстрота и точность движения клюшкой. Отыгрывать шайбу лучше назад, поскольку, согласно правилам, игроки располагаются за линией вбрасывания шайбы.

Замена игроков

Целесообразная и своевременная замена игроков имеет огромное значение. Осуществляют ее и во время остановок, и в ходе игры. Если хоккеист устал, ему необходимо немедленно смениться. Когда замену невозможно произвести в ходе игры, следует сделать остановку, выбрасывая шайбу из зоны или задержав ее у борта.

Для ведения игры в высоком темпе лучше прибегать к замене игроков через 45—90 сек. с интервалом отдыха 3—4 мин. Групповые замены в ходе игры делают по местам: левый защитник вместо левого, центральный нападающий вместо центрального и т. д.

Можно производить замены и с перестановкой игроков в другие звенья (в зависимости от игровой обстановки на поле). Особую сложность представляет замена при численном неравенстве. При меньшем составе лучше выпускать на поле игроков, обладающих хорошими защитными навыками.

Если обороняющаяся команда наказана отложенным штрафом, команда, владеющая шайбой, в ходе игры может сменить вратаря шестым полевым игроком, что нередко приносит успех. Когда команда проигрывает, а до конца игры остается не более минуты, вбрасывание шайбы производят в зоне соперника. В этом случае также целесообразно вместо вратаря выпустить шестого игрока.

Тактика игры при неравных составах

Осуществляя нападение при численном большинстве, игроки должны располагаться по всей ширине площадки. Вход в зону, когда соперник успел организовать оборону на рубеже синей линии, чаще проводится четырьмя игроками передней линии (4—1) с последующим переходом к позиционному нападению в зоне соперника (рис. 221). Нападающим следует чаще использовать своих защитников для завершающего броска со средних и дальних дистанций. Если в ходе атак команда потеряла шайбу, в борьбу за нее немедленно вступают два ближайших игрока, остальные три игрока соперника подвергаются плотной опеке, чтобы команда, играющая в меньшинстве, не могла выйти из своей зоны.

Если команда играет в меньшинстве, ее основная задача — не допустить взятия ворот и выиграть время до возвращения в игру оштрафованного игрока. Поэтому на поле остаются хоккеисты, умеющие хорошо обороняться.

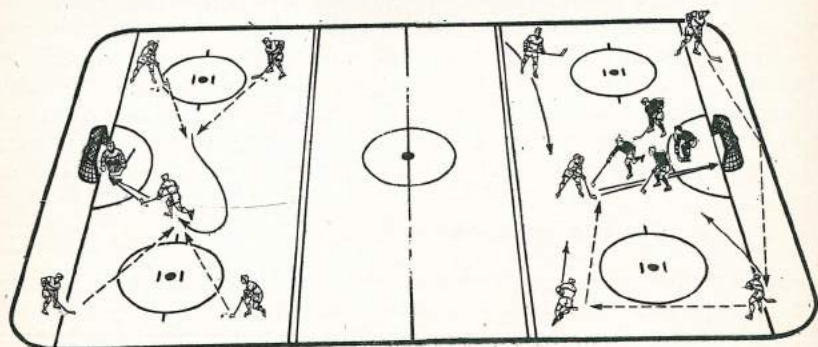


Рис. 221.

Атака ворот при численном перевесе

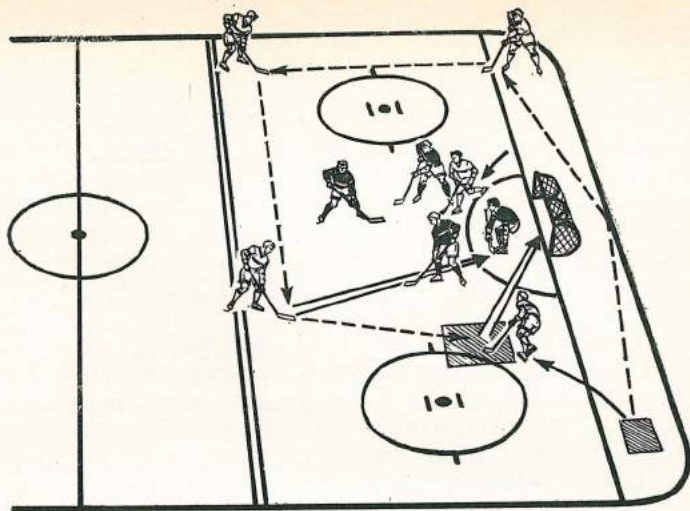


Рис. 222.

Расположение трех защитников, играющих в меньшинстве

Защищающиеся прежде всего стараются не пропустить нападающих в свою зону. Если соперник начинает атаку из глубины зоны, то один игрок выдвигается вперед, три других располагаются позади. На подходе к синей линии они перестраиваются в линию. Когда нападающие прорвались в зону, защищающиеся игроки составляют две линии обороны: два игрока передней линии располагаются метрах в 12—15 от ворот, два других охраняют зону перед воротами.

Когда на площадке остается три обороняющихся игрока и соперник организует атаку из своей зоны, они располагаются треугольником — один впереди, а два сзади (рис. 222). Организация нападения командой, играющей в меньшинстве, осуществляется преимущественно после перехвата шайбы. Если в результате перехвата команде не удалось организовать быстрый прорыв, нужно немедленно вывести шайбу в среднюю зону и разыграть ее по всей половине поля.

Когда команда, играющая в меньшинстве, овладела шайбой в глубине своей зоны и соперник не дает ей выйти из зоны защиты, шайбу нужно выбросить так, чтобы она оказалась в зоне соперника. Затем всем игрокам следует немедленно выйти в среднюю зону, чтобы организовать оборону на дальних подступах к своим воротам.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Физическая подготовка

Физическую подготовку принято делить на общую и специальную. **Общая физическая подготовка** обязательна для спортсмена любой подготовленности и возраста. Она направлена на всестороннее, гармо-

ничное развитие спортсмена, повышение работоспособности, создание предпосылок для достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Разностороннее физическое развитие способствует лучшей приспособляемости организма к изменяющимся условиям соревнований и более качественному освоению техники и тактики игровых действий.

Для решения задач общей физической подготовки используют разнообразные средства, из которых прежде всего следует отметить нормы комплекса ГТО. Подготовка и сдача их являются как бы первой ступенью на пути спортивного совершенствования.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных качеств и функциональную подготовку организма хоккеиста к игровой деятельности. В отличие от общей физической подготовки она имеет более узкую направленность. Игровая деятельность в хоккее отличается ациклическим характером и большим разнообразием действий. Необходимость вести игру в быстром темпе, преодолевая сопротивление соперника, применяющего силовые приемы, требует от игроков развития специальной выносливости, силы, быстроты и ловкости.

Для развития силы используют упражнения: приседание на одной и обеих ногах; имитацию передвижения хоккеистов на коньках без отягощения и с отягощениями; бег в тяжелой обуви; ходьбу в полном приседе; переноску груза в гору, с горы, по песку; выталкивание партнера из круга в различных исходных положениях; ходьбу или бег с грузом, включая имитацию поворотов, торможений, остановок, рывков и ускорений, характерных для хоккея; ходьбу или бег в воде; ходьбу или бег с резиновым эспандером, укрепленным на стопах; перетягивание (буксировку) сопротивляющегося партнера; упражнения со штангой; имитацию бросков, ударов и ведение шайбы с эспандером, укрепленным на крюке клюшки; катание на роликовых коньках с отягощением и сопротивлением; игру в хоккей утяжеленными клюшками и шайбой; бег со специальными поясами с отягощением.

Для вратаря это имитация технических приемов в ловле и отбивании шайбы с гантелями, эспандером и т. п.; имитация отбивания шайбы с партнером на плечах или в утяжеленной обуви; перемещение в воротах с отягощением.

Для развития быстроты используют: рывки с высокого и низкого старта, пробегая отрезки 10, 20, 30, 40 и 50 м по прямой и со сменой направления по зрительным сигналам; бег со сменой скоростей; бег за «лидером» без шайбы и с ведением шайбы; рывки к шайбе, клюшке или другому предмету, выброшенному тренером; выполнение элементов техники в быстром темпе по прямой и с изменением направления; эстафеты с различными заданиями.

Для вратаря рекомендуются: имитации 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 «волян» ракетками малых размеров; 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 с возвращением к месту старта; подвижные игры «Кто быстрее», «Кто первый», «Беги за мной» и др.

Для развития ловкости используют ходьбу и бег по пересеченной местности и между деревьями; гимнастические и акробатические упражнения; прыжки через предметы, на предметы и с предметом; бег с поворотами; эстафеты со сменой направления бега и преодолением препятствий; игры на коньках (в ручной мяч, регби, борьба и т. д.).

Для вратаря рекомендуются: жонглирование теннисными мячами или шайбой в индивидуальных, парных и групповых упражнениях; шпагаты и полушпагаты из различных исходных положений; метание и ловля мячей в сочетании с выполнением различных упражнений; борьба за мяч или шайбу в парах, группах; участие в игре на двое ворот в роли полевых игроков.

Для развития специальной выносливости используют: повторный, переменный и интервальный бег без учета и с учетом игровых отрезков; ведение шайбы по прямой и с изменением направления; игровые упражнения с большой интенсивностью (3×2, 3×3, 5×5 и т. д.) с шайбой или мячом; 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); выполнение разнообразных упражнений поточным методом; игры на двое ворот (хоккей, ручной мяч, регби, баскетбол и т. п.) с использованием силовых приемов и без них.

Техническая подготовка

Обучение бегу на коньках и совершенствование в нем

Хорошее владение техникой бега на коньках — фундамент технической подготовки хоккеиста. Обучение следует начинать с ходьбы по полу или по снегу. На льду скольжение осваивают вначале с поддержкой одного или двух партнеров, в передвижении в шеренгах и т. д. По мере появления устойчивости можно переходить к отталкиванию одной и двумя ногами без поддержки.

Дальнейшее совершенствование идет по пути разучивания специальных упражнений: бег по прямой, перебежка влево-вправо, торможение и остановки, бег спиной вперед, прыжки и т. п.

По мере овладения основными приемами бега на коньках в занятия включаются более сложные упражнения (например, бег по вытянутой и малой восьмерке, по кругу в обе стороны, с остановками и рывками, между препятствиями, спиной вперед, на время, на скорость по прямой и змейкой, с крутыми виражами, доставание льда одной рукой). 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 приемам ведения шайбы рекомендуется в следующей последовательности:

1. Ведение шайбы с перекладыванием клюшки.
2. Ведение шайбы без отрыва клюшки от шайбы.
3. Ведение шайбы толчками клюшки.
4. Ведение шайбы коньком и клюшкой.

Ведение шайбы толчками без отрыва от клюшки значительно легче, чем ведение с перекладыванием, однако последний способ наиболее часто применяется в игре. Чем раньше он будет усвоен, тем быстрее осваивают занимающиеся другие технические приемы.

Обучение ведению шайбы следует начинать с передвижения шайбы клюшкой влево и вправо, стоя на месте. Затем выполняют этот прием в движении в медленном темпе по прямой.

Постепенно занимающиеся увеличивают скорость передвижения и выполняют ведение с изменением направления, с сопротивлением игрока, в сочетании с другими приемами.

Ведению шайбы толчками обучают в той же последовательности, что и ведению с перекладыванием 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 занимающиеся научились удерживать шайбу, создавая угол между плоскостью льда и крюком. В процессе обучения этому способу ведения следует уделять внимание упражнениям, развивающим силу мышц рук.

Когда все разновидности ведения шайбы клюшкой будут освоены, изучают ведение коньком. В игре этот прием встречается, как правило, в сочетании с ведением клюшкой или подыгрыванием шайбы коньком.

П р и м е р н ы е у п р а ж н е н и я для овладения этими приемами хоккеисты выполняют по очереди:

1. Ведение шайбы по прямой.
2. Ведение 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 шайбы в парах, в тройках.
10. Ведение с сопротивлением соперника.
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 (1×1, 2×2).
14. Ведение в «коридоре».
15. Ведение с применением финтов.
16. Ведение с перебежкой влево-вправо.

17. Ведение в парах и тройках с атакой ворот.
18. Ведение 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 т. п.).
23. Эстафета с ведением шайбы.

Обучение броскам шайбы и совершенствование в них

Обучение начинают с бросков слева. Игрок осваивает исходное положение, которое в определенной степени повторяется в других бросках. Этот бросок в отличие от других хорошо сочетается с продвижением игрока вперед, причем продвижение значительно облегчает выполнение броска.

В процессе обучения необходимо своевременно исправлять ошибки занимающихся. Одной из существенных и часто встречающихся ошибок при бросках слева является желание новичка поднять клюшку вперед-вверх в конце броска.

Когда занимающиеся в основном научатся поднимать шайбу, бросая слева, следует переходить к освоению броска в сочетании с другими техническими приемами.

Если занимающиеся уже могут бросать шайбу надо льдом, следует акцентировать их внимание на бросках в движении. В дальнейшем изучают броски шайбы слева на короткое расстояние (подкидка и другие варианты броска слева).

Для совершенствования техники броска целесообразно подбирать упражнения, включая в них два броска и ведение шайбы (например, ведение, бросок по льду в лицевой борт, подбор и бросок в ворота по воздуху).

Затем изучают бросок шайбы справа. По технике выполнения он очень прост, легко усваивается после показа и нескольких попыток.

Изучение каждого броска начинается с показа приема в целом, краткого объяснения, в котором подчеркиваются особо важные моменты (исходное положение, движение рук и ног), и затем снова показ. Потом обучающийся под наблюдением преподавателя выполняет бросок самостоятельно.

Вначале броски делают с 4—5 м в борт с шагом в сторону броска. По мере овладения приемом расстояние до борта увеличивают, бросок выполняют с двумя-тремя шагами, а затем после ведения.

П р и м е р н ы е у п р а ж н е н и я:

1. Броски по льду и по воздуху на точность и на дальность в парах.
2. Броски в ворота после ведения.
3. Броски после обводки препятствий.
4. Броски с сопротивлением соперника (пассивного и активного).
5. Броски на дальность в цель.
6. Броски партнеру на клюшку и остановка шайбы.
7. Броски через кольцо (обучение умению придавать шайбе правильную траекторию полета).

8. Броски при различной скорости передвижения.

9. Броски с поражением указанной цели в момент подготовки к броску (по углам ворот или мишеням).

10. Эстафета и игровые упражнения с включением бросков.

11. Броски партнеру после отскоков от борта.

12. Броски по воздуху и остановки летящей шайбы клюшкой.

13. Броски при изучении тактических комбинаций.

14. Броски в ходе двусторонней игры.

Обучение ударам проводится в той же последовательности, что и броскам шайбы, но начинать нужно с удара коротким замахом, не отрывая клюшку ото льда. Этот способ наиболее распространен. Он позволяет хоккеисту с небольшого замаха послать шайбу быстро, точно и неожиданно.

Когда занимающиеся в основном научатся выполнять этот удар, переходят к освоению удара **высоко поднятой клюшкой**. Этот способ удара сложный, и при обучении его следует разделить на две части: замах и удар. Сначала разучивают замах и перехват нижней рукой (хват шире обычного), а затем уже удар по шайбе после замаха.

Примерные упражнения:

1. Удар по неподвижной шайбе с места, с короткого замаха; то же с длинного замаха.

2. Удар после ведения с короткого и длинного замаха.

3. Удар по скользящей навстречу шайбе, а также в сочетании с другими техническими приемами.

Обучение остановке шайбы осуществляется одновременно с овладением бросками и ударами. Для этого используются упражнения, приведенные в разделе, касающемся обучения броскам, упражнения в групповых и командных действиях.

Обучение финтам и совершенствование в них

Финты — наиболее сложные приемы игры. К изучению их нужно приступать, когда занимающиеся освоят технику передвижения на коньках, ведение шайбы, броски, удары. Сначала разучивают финты без шайбы. Здесь используют упражнения с отвлекающими движениями туловищем влево и вправо во время передвижения на коньках, с быстрым изменением скорости движения и направления бега, подвижные игры. Большинство финтов изучают в сочетании с ведением шайбы, передачами и бросками в ворота. Совершенствование финтов осуществляется в групповых упражнениях и двусторонних играх.

Силовые приемы осваивают вначале с помощью 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.

На льду приемы силовой борьбы изучают 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. Закрепляют изученные приемы в учебных играх.

Обучение и тренировка вратаря

Вратарь занимает особое положение в команде. Обязанности и действия его отличаются от обязанностей и действий полевых игроков. Это необходимо учитывать в обучении и тренировке.

При обучении технике бега на коньках кроме общих основ, необходимых полевым игрокам, следует изучать перемещение в сторону приставными шагами, скольжением и прыжками, выпады, опускание на одно и два колена, быстрое вставание, полушпагат и выходы. Вратарь много времени проводит в воротах в основной стойке, с этого и следует начинать обучение.

Далее изучают отбивание или остановки клюшкой шайбы, скользящей по льду прямо на вратаря и в стороне от него, используя движение только клюшкой, и скольжение с развернутым коньком в сторону — выпад или полушпагат. В дальнейшем переходят к изучению остановок шайбы туловищем, отбивания клюшкой шайбы, летящей на средней высоте, ловли летящей шайбы рукой, перевода ее в сторону, отбивания предплечьем, плечом, щитками.

С вратарем, как правило, работает тренер или игрок, хорошо владеющий бросками шайбы.

В подготовку вратаря включают упражнения в ловле и отбивании теннисных мячей между партнерами и с отскока от стены, упражнения с использованием дополнительного оборудования.

Во избежание физических и психических травм необходимо следить за качеством защитных приспособлений вратаря (маски, щитков и т. п.).

В подготовительном периоде, когда тренировочные занятия проводятся в спортивном зале или на площадке без льда, для восстановления и изучения техники используют деревянные шайбы, броски, ведение, остановки и т. д. 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

Тактику начинают изучать с индивидуальных тактических действий в нападении, а затем в защите. Овладение индивидуальными действиями осуществляется параллельно с совершенствованием технических приемов игры.

С первых занятий хоккеисту необходимо разъяснить целесообразность использования технических приемов игры в зависимости от конкретных ситуаций. Занимающимся дают упражнения, постепенно усложняя условия их выполнения и используя вначале различные препятствия. Затем, по мере усвоения материала, рекомендуется переходить к упражнениям с сопротивлением пассивного и активного защитника.

Примерные упражнения:

1. Упражнение в парах. Одному из хоккеистов дается задание освободиться от опеки, используя различные финты туловищем и спо-

собы передвижения на коньках, двигаясь между препятствиями, или обвести соперника с уходом в сторону. Этот способ эффективен, когда владеющий шайбой игрок имеет преимущество в скорости передвижения.

2. Упражнение выполняют с применением финта «шаг в сторону» с последующим уходом в противоположном направлении. Шаг в сторону делают, чтобы обороняющийся сделал движение в направлении финта. Это позволит обвести соперника.

3. В упражнении с применением финта «ложная передача» игрок выполняет движение клюшкой в сторону партнера, создавая впечатление, что передает 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.

4. Обманный бросок заставляет защитника остановиться или броситься на шайбу. В данном случае следует несколько изменить направление движения или, если соперник остановился, увеличить скорость. Этот прием чаще применяется вблизи ворот соперника, когда нападающий реально угрожает воротам.

5. Смена скорости бега. Нападающий после передвижения неожиданно останавливается, а затем делает рывок. Обводку со сменой скорости можно использовать также при замедлении скорости и последующем ускорении.

Предлагаемые способы обводки наиболее эффективны, если нападающий имеет преимущество в скорости бега на коньках.

6. Отскок от борта. Этот прием используют, когда игрок с шайбой находится вблизи борта, а защитник сделал движение навстречу. Тогда игрок, владеющий шайбой, выполняет бросок в борт под углом и обходит соперника с другой стороны, овладевая шайбой, отскочившей от борта.

7. Пробрасывание шайбы около защитника или под его коньками. Этот способ наиболее эффективен, когда защитник пытается отобрать шайбу, стоя на месте, или атакует, двигаясь навстречу.

8. Обводка соперника со сменой направлений движения. Ее используют, когда владеющий шайбой игрок находится в окружении нескольких защитников: при этом нападающий резко меняет направление, избегая сближения с соперником.

9. Наружная обводка. Ее применяют, когда защитник находится сбоку. Нападающий держит клюшку в одной руке, укрывая шайбу туловищем. Сделав резкий поворот, он оставляет соперника за собой. Этот прием часто применяется для ухода с фланга в центр.

Если нападающий в единоборстве с одним защитником выходит победителем, можно увеличить количество обороняющихся до двух или трех.

Обучение групповым действиям начинается с простейших форм взаимодействия. Сначала изучают 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 выполняют без сопротив-

ления, затем с препятствиями (тумбочки, бортики и т. п.), а по мере овладения ими переходят к упражнениям с сопротивлением защитников.

Усложнять упражнения можно, увеличивая скорость передвижения, меняя места, а также увеличивая число обороняющихся. Закрепляют и совершенствуют взаимодействия 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 современном хоккее большую роль играет точность выполнения передач в сочетании с высокой скоростью передвижения. Поэтому упражнения в групповых действиях следует выполнять с предельной скоростью в течение 1—1,5 мин. с отдыхом 2—3 мин. Много внимания следует уделять качеству выполнения разнообразных передач.

П р и м е р н ы е у п р а ж н е н и я:

1. Взаимодействие двух игроков с передачами шайбы без смены мест.

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 шайбу, выходит из зоны защиты, входит в зону нападения и завершает атаку броском или ударом по воротам. В дальнейшем это упражнение выполняют с сопротивлением одного, двух и более защитников.

5. Взаимодействие трех нападающих со сменой мест. Вначале его осуществляют без сопротивления защитников, а затем с участием двух и трех защитников.

6. Атака трех нападающих. К ней подключается в линию нападения защитник атакующей команды.

7. Взаимодействие крайнего нападающего и двух защитников с сопротивлением одного игрока.

8. Действие трех нападающих против двух защитников. Вход в зону с пробрасыванием шайбы в борт.

9. Игра четырех нападающих против трех защитников. В этом упражнении возможна смена мест.

10. Атака с рубежа синей линии. Нападающий выполняет бросок шайбы в лицевой борт, увеличивая скорость; овладевает шайбой, отскокившей от борта для последующей передачи.

11. Взаимодействие в парах. Один из нападающих производит бросок шайбы в борт, второй немедленно следует за нею и передает партнеру для броска в ворота. По мере усвоения упражнения нападающие действуют против одного защитника.

12. 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. При отскоке шайбы от вратаря в угол площадки за нею сле-

дуют два ближайших нападающих. Один из них вступает в силовое единоборство с защитником, другой овладевает шайбой.

Для изучения и совершенствования групповых тактических действий в нападении лучше использовать поточные упражнения в течение 1—2 мин. с интервалами отдыха.

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, четырех игроков переходят к изучению **командных действий**.

Обучение командным действиям в нападении следует начинать с объяснения занимающимся функций игроков в различные фазы развития и завершения атаки при быстром прорыве и позиционном нападении.

Быстрый прорыв начинают изучать с его организации из глубины своей зоны защиты (включая выход из зоны, преодоление средней зоны и вход в зону соперника с последующим завершением атаки на высоких скоростях). На первом этапе взаимодействия осуществляются без сопротивления защитников. Следующий этап — изучение взаимодействий нападающих при численном преимуществе над защитниками; и завершающий этап — изучение быстрого прорыва при активном сопротивлении защитников.

П р и м е р н ы е у п р а ж н е н и я :

1. Организация быстрого прорыва из глубины зоны защиты через центрального нападающего.

2. Быстрый прорыв после перехвата шайбы на рубеже синей линии зоны защиты. Завершают атаку один, два и больше игроков.

3. Игра в одни ворота с переходом по сигналу тренера к быстрому прорыву. Совершенствование различных вариантов тактического взаимодействия в быстром прорыве осуществляется преимущественно в игровых упражнениях и играх на двое ворот.

Обучение **позиционному нападению** проходит параллельно с изучением быстрого прорыва. Занимающиеся должны усвоить расстановку игроков, их деятельность на своих позициях, а также основы смены позиций и взаимодействия в различных фазах атаки.

П р и м е р н ы е у п р а ж н е н и я :

1. Атака ворот без сопротивления защитников. Команда осуществляет организованный выход из зоны защиты. Войдя в передовую зону, нападающие располагаются каждый на своем участке, и после 5—8 передач выполняется завершающий бросок по воротам, после чего команда переходит для атаки противоположных ворот.

2. Взаимодействие пяти игроков против одного-двух защитников.

3. Позиционное нападение 5×3, 5×4, 6×3, 6×4, 6×5, 5×5 в передовой зоне.

Если команда соперника организовала оборону на рубеже своей зоны защиты, атакующая команда пробрасывает шайбу в лицевой борт, за ней следуют два ближайших нападающих, остальные игроки занимают определенные позиции.

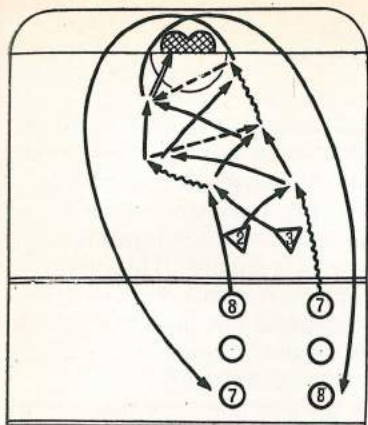


Рис. 223.
Переключение защитников в игре 2×2

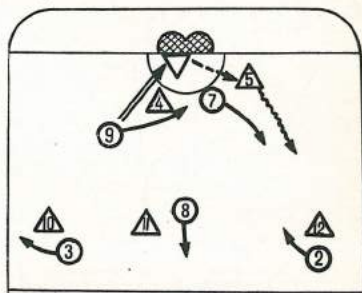


Рис. 224.
Переход к личной защите в зоне соперника

Для совершенствования атакующих действий в позиционном нападении используют игру на двое ворот, ставя определенные задачи.

Обучение защитным навыкам начинается с разучивания индивидуальных тактических действий. Занимающиеся прежде всего осваивают умение выбирать место при держании игрока и отборе шайбы клюшкой. Далее изучают опеку соперника, не владеющего шайбой. Главное при этом — выбор защитником места для опеки. Затем изучают силовые приемы и финты. На первом этапе обучения владеющему шайбой лучше действовать вполсилы, чтобы защитник имел возможность овладеть тем или иным способом отбора.

При обучении индивидуальным действиям в защите применяют упражнения в единоборстве, далее — с двумя и более нападающими. Совершенствование в индивидуальных защитных действиях осуществляется во всех упражнениях для нападающих, включая двусторонние игры.

Овладение групповыми защитными действиями осуществляется в зависимости от степени овладения приемами индивидуальной техники. Прежде всего нужно научить занимающихся правильному взаимодействию обороняющихся при подстраховке и переключениях в парах, а затем в тройках.

Примерные упражнения:

1. Подстраховка в парах. Нападающий двигается с шайбой вдоль поля. В борьбу с ним вступает защитник; второй обороняющийся занимает позицию несколько ближе к своим воротам, страхуя партнера по защите.

2. Переключение при игре 2×2 (рис. 223). Нападающий (7) обыгрывает защитника (3), другой (2) немедленно оставляет своего подопечного и переключается на нападающего (7), одновременно защитник (3) следует для опеки второго нападающего (8) и т. д.

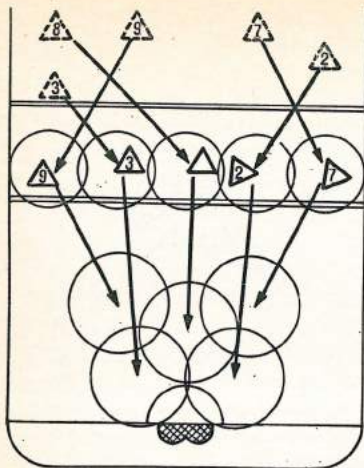


Рис. 225.
Переход к зонной защите

8, 3 и 2) переходят к личной защите, как показано на рис. 224.

2. В упражнении 5×5 в средней зоне после потери шайбы игроки быстро закрывают ближнего соперника и пытаются захватить шайбу.

Вариант: игра 5×5 в одни ворота. Пятерка игроков, владеющая шайбой, стремится забросить ее в ворота.

3. Учебные игры на двое ворот. В них занимающиеся закрепляют навыки в личной защите.

Зонная защита изучается несколько позже. Вначале занимающиеся овладевают переходом к зонной защите. После потери шайбы игроки немедленно занимают определенные позиции на своей половине поля (рис. 225). Далее изучают взаимодействие игроков в зоне защиты с последующим переходом к нападению. Для совершенствования зонной защиты вблизи ворот используют игры в одни ворота при равных составах и в меньшинстве. Совершенствование зонной защиты с последующим переходом к нападению осуществляется в играх на двое ворот.

Варианты смешанной защиты разучивают после овладения личной и зонной системами обороны.

На первом этапе изучают защиту 3—2, затем 1—4. Обучение защите 3—2 начинается с объяснения занимающимся функций игроков при переходе к обороне на дальних подступах к воротам (в зоне соперника). Далее изучают 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 переходят к плотной опеке тройки нападающих соперника.

2. Переход к защите 3—2 в средней зоне. Тройка игроков передней линии в средней зоне переходит к опеке троих нападающих,

3. Действия двух защитников против трех нападающих.

К обучению **командным действиям в защите** приступают после того, как занимающиеся овладели основами индивидуальных и групповых действий. Вначале изучают личную защиту. На первом этапе обучения занимающиеся получают представление о 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 зоне соперника после броска в ворота. Отскочившая от вратаря шайба попадает к защитнику (5), игроки (9, 7,

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, чтобы подстраховать игроков передней линии.

Совершенствуют оборону по системе 3—2 в игровых упражнениях и играх на двое ворот. Затем изучают варианты перехода от защиты к нападению.

Обучение защите 1—4 принято начинать с перехода к защите после потери шайбы. Для этого вся пятерка постепенно отступает назад до рубежа синей линии своей зоны защиты, а затем центральный выдвигается вперед, чтобы лишить соперника возможности 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 и сохраняя первоначальное расположение.

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, отступают назад и 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 четыре в линию.

4. То же против шести нападающих.

5. Организация обороны 1—4 в средней зоне с переходом к личной или зонной защите 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 защиты.

Обучение защите 1—3—1 происходит в аналогичных упражнениях.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Игра в хоккей пользуется большой популярностью у ребят. Эту заинтересованность можно и нужно правильно использовать, организуя систематические занятия в детских группах.

При этом следует прежде всего стремиться к максимальному использованию того оздоровительного эффекта, который имеют занятия в зимний период на открытом воздухе. Такие занятия могут быть организованы на любой ледяной площадке: и во дворах, и на площадках ЖЭК, и на катках стадиона.

Опыт организации занятий в разных странах, и особенно в Канаде, показывает, что организованное обучение детей в хоккее можно

начинать в 7—8 лет. Тогда можно организовать планомерную подготовку спортсменов высокого класса. Надо сказать, что этому в немалой степени способствует специфика хоккея: занятия проходят на открытом воздухе, высокая эмоциональность игры увлекает ребят, периодическое чередование работы и отдыха обеспечивает восстановление основных функций организма ребенка до исходного уровня.

Учитывая возрастные особенности детей, особенно младшего возраста, в занятиях необходимо использовать подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и специально разработанные подвижные игры с учетом правил игры в хоккей, используя разметку площадки, правила «вне игры», «игру за воротами» и т. д.

Обучение детей и юношей нужно начинать с изучения техники бега на коньках. Освоив скоростное скольжение, занимающийся легче овладевает техникой бега, учится экономно расходовать свои силы.

Труднее всего поддаются совершенствованию старты и ускорения, поэтому в юношеские годы, когда легче всего развить быстроту реакции и движений, им следует уделить наиболее пристальное внимание.

Овладение техническими приемами игры в хоккей происходит в той же последовательности, что и у взрослых хоккеистов. Исключение составляет лишь техника игры вратаря. На первом году обучения с ней целесообразно ознакомить всех ребят группы, чтобы выявить наиболее способных для этой роли.

При обучении детей рекомендуется использовать специальную разметку и вспомогательное оборудование. Так, совершенствование техники бега на коньках, ведение шайбы на первых занятиях можно выполнять по начерченным линиям и кругам вбрасывания, а затем применить стойки для обводки.

Обучение техническому приему необходимо начинать с показа и объяснения. Затем дети приступают к выполнению упражнений. При этом преподаватель подмечает ошибки и дает указания об их исправлении. Рекомендуется всячески подбадривать детей. В случае неудачного выполнения технического приема тренер должен сделать замечание, чтобы это не обидело ребят, не вызвало бы насмешек со стороны товарищей.

Разучиваемые технические приемы обязательно следует закрепить в играх и игровых упражнениях, используя эстафеты, подвижные игры, игру в хоккей поперек поля.

Важно помнить, что детям, особенно 7—8 лет, быстро надоедает выполнять одно и то же упражнение. Поэтому необходимо чаще менять упражнения, оставляя прежней основную задачу урока. Это дает возможность создать микропаузы для отдыха и поддерживать у детей устойчивый интерес.

При начальном обучении детей важно использовать защитный инвентарь и облегченную шайбу.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

При изучении и совершенствовании техники и тактики игры большое значение имеют упражнения с использованием специального оборудования и инвентаря.

На учебных занятиях и тренировках применяется следующее дополнительное оборудование:

1. Стойки для обводки. Делают их из четырехгранных деревянных брусков сечением 5×5 см и длиной 50×60 см, высотой до 1,5 м с крестообразным основанием.

Вместо стоек часто применяют тумбы, изготовленные из фанеры. Дно и крышку их обтягивают таким образом, чтобы тумба имела вид усеченного конуса. Высота тумбы до 1,5 м.

2. Навесные мишени (рис. 226). Используют их для совершенствования точности бросков и передач шайбы. Чтобы лучше фиксировать попадание шайбы в цель, мишени обклеивают пористой резиной или пенопластом. Хорошо, если мишени различной формы и цвета.

3. Переносной щит с вырезами (рис. 227). Делают его из досок. Края вырезов лучше окантовать жестью или металлическими планками: это увеличит срок эксплуатации щита. Такой щит используют для совершенствования точности передач шайбы на различные расстояния.

4. Подковообразный щит (рис. 228). Его применяют для совершенствования точности бросков и ударов по воротам без остановки и обработки шайбы.

5. Тренировочные мостики (рис. 229). Их используют и для игроков, и для вратарей (особенно когда вратарю необходимо совершенствовать ловлю или отбивание шайбы, летящей на определенной высоте).

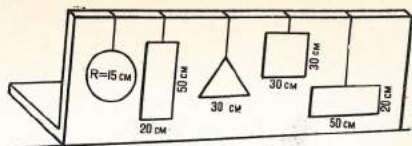


Рис. 226.
Навесные мишени

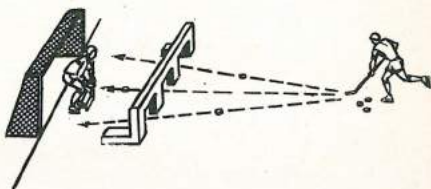


Рис. 227.
Переносной щит

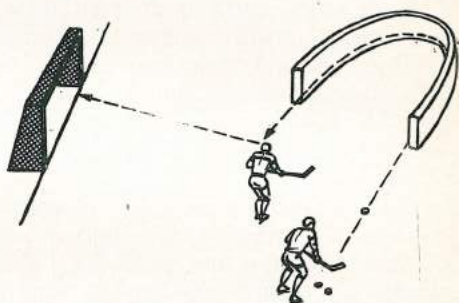


Рис. 228.
Подковообразный щит



Рис. 229.
Тренировочные мостики

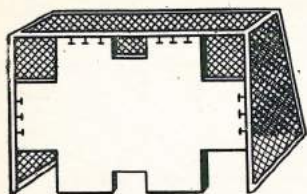


Рис. 230.
Щит-мишень

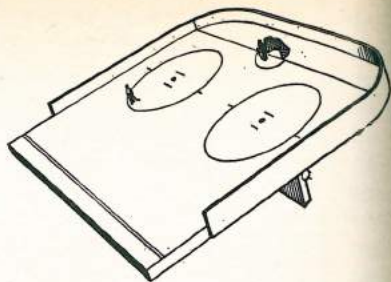


Рис. 231.
Тренажер

6. Переносной щит-мишень. Это деревянный щит, по размеру равный передней площади ворот (рис. 230). Специальными скобами его крепят к верхней и боковым стойкам хоккейных ворот. Переднюю поверхность щита покрывают материалом, смягчающим удар (фетр, резина). Сзади щита подвешивают сетку: это дает возможность быстрее доставать шайбу после попадания ее в цель.

7. Тренажер. Для обучения и совершенствования тактики игры вратаря. Изготавливают его из многослойной фанеры толщиной 5—7 мм в виде щита шириной 120 см и длиной 90 см (рис. 231). На верхней стороне щита нанесена разметка хоккейной площадки. Для определения места нахождения шайбы чертят координационную сетку, а в точках пересечения линий высверливают отверстия (диаметр 4—5 мм) для гнезд, которые изготавливают из жести и закрепляют на щите. Отверстия на площади вратаря соответствуют девяти основным позициям.

На нижней стороне щита монтируют электроустройство. Фигурки игрока и вратаря выпиливают из фанеры толщиной 7—8 мм. Внизу фигурки вратаря прикрепляется вилка с проводами для электрической лампочки, вмонтированной в корпус, а к фигурке игрока прикрепляется штырь, который и замыкает контакт.

По заданию тренера, ориентируясь на фигурку игрока с шайбой, занимающийся, действующий за вратаря, выбирает правильную позицию и устанавливает туда фигурку вратаря. Если выбор сделан правильно, зажигается лампочка.

Глава VIII ХОККЕЙ С МЯЧОМ

СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ЕЕ РАЗВИТИИ

В хоккее с мячом играют две команды по 11 человек на ледяной площадке размером 90—110 м на 50—70 м специальными клюшками и маленьким жестким мячом. Команда, владеющая мячом, применяя удары и ведение мяча клюшкой, стремится преодолеть сопротивление

соперника и в обусловленное правилами время забить мяч возможно большее число раз в ворота противника.

Хоккей с мячом — игра коллективная. Все усилия одного игрока или отдельного звена направлены на решение общих задач. Коллективность действий не исключает, а, наоборот, предполагает проявления индивидуальных способностей, инициативы отдельных игроков, особенно в заключительной стадии атаки ворот соперника. Игрок должен уметь ориентироваться в сложившейся обстановке, быстро решать возникающие задачи. Умение одновременно вести наблюдение за расположением игроков и за мячом, быстро реагировать на создавшуюся обстановку является важным качеством.

Игры, напоминающие хоккей с мячом, известны в далеком прошлом.

В 60-х годах XIX века на петербургских катках уже играли в игру «Клюшка», весьма похожую на хоккей. Игра велась деревянными палками с загнутыми концами и резиновым мячом.

В Петербурге начали играть в хоккей в 1890 г. В 1898 г. были проведены первые соревнования. В них участвовали члены Петербургского кружка любителей спорта. В Москве в хоккей стали играть несколько позже (1902—1903 гг.).

Появление хоккейных команд создало условия для организации лиги хоккеистов, она была организована в Петербурге в 1905 г.

В 1912 г. в хоккей уже играли не только в Петербурге 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. Физкультура и спорт стали достоянием трудящихся. 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 1925 г. в Москве и Ленинграде в хоккей стали играть женщины. Поскольку число женских команд росло, было принято решение включить женские команды наряду с мужскими в игры на первенство Москвы и Ленинграда. В 1937 г. был утвержден Кубок СССР по хоккею для женских команд. С 1948 г. всесоюзные соревнования женских команд не проводятся.

В 1928 г. впервые было проведено первенство СССР среди мужских команд, в котором участвовали сборные команды городов. Следующее первенство страны было разыграно только в 1933 г.

Основной формой соревнований в этот период стали городские соревнования и товарищеские встречи между командами городов. Так, сборные команды Москвы и Ленинграда встречались два раза в год (одна игра проводилась в Москве, другая — в Ленинграде).

В годы Великой Отечественной войны всесоюзные состязания не проводились. В послевоенные годы большое внимание было уделено развитию в СССР хоккея с шайбой, и многие сильнейшие игроки из русского хоккея перешли в эти команды. Это ослабило позиции русско-

го хоккея, но все же игра развивалась. В 1950 г. уже проводилось первенство СССР среди сильнейших команд страны. Поскольку правила игры в хоккее с мячом в СССР во многом отличались от правил хоккея («Бенди»), культивировавшегося в Скандинавских странах, в 1954 г. представители национальных федераций СССР, Швеции, Финляндии и Норвегии разработали и утвердили единые международные правила хоккея с мячом. В дальнейшем стали проводить первенства мира по хоккею с мячом по единым правилам.

Начиная с 1957 г. сборная команда СССР принимала участие в соревнованиях на первенство мира и неизменно выходила победителем.

ТЕХНИКА ИГРЫ

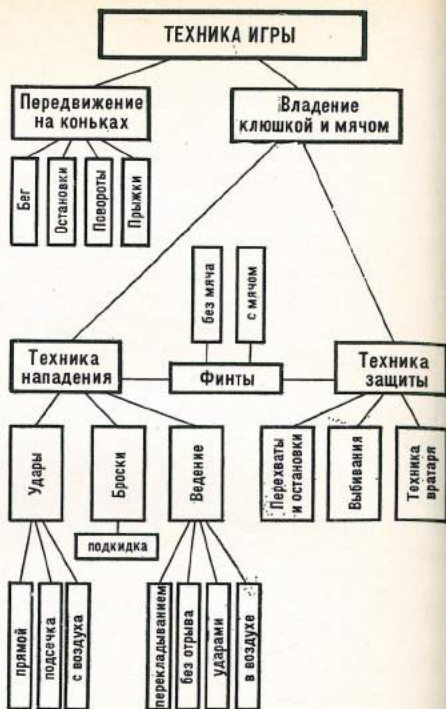


Рис. 232. Классификация техники игры в хоккее с мячом

Технику игры в хоккее с мячом принято делить на технику игры в нападении и технику игры в защите (рис. 232).

Техника игры в нападении

В нападении применяют различные передвижения (бег на коньках, остановки, повороты, прыжки, финты) и приемы владения клюшкой и мячом.

Бег на коньках, остановки, повороты и прыжки

Умение хорошо передвигаться на коньках — основа, на базе которой формируются и совершенствуются технические приемы владения клюшкой и мячом. В хоккее с мячом бег на коньках весьма разнообразен. Его выполняют короткими или длинными шагами: накатом, лицом или спиной вперед, перебежкой или переступанием, по дуге, зигзагом, в различных сочетаниях, с остановками и торможением*.

* Классификация и техника этих приемов изложена в главе VII.

Приемы владения клюшкой и мячом

Основные приемы техники владения клюшкой и мячом — это удары, бросание мяча, остановка, ведение мяча и финты.

Удары по мячу применяют при взятии ворот соперника и передачах. Выполняют их по неподвижному, катящемуся и летящему мячу следующими способами: прямой, подсечкой и с воздуха. Эти разновидности ударов получили названия от способа выполнения и положения крюка клюшки в момент соприкосновения с мячом (рис. 233).

Положение игрока и перемещение отдельных звеньев тела при тех или иных ударах чрезвычайно разнообразны. Однако можно выделить некоторые основные положения, общие для всех ударов. Для нанесения удара по мячу клюшку держат двумя руками: более сильная рука — за конец ручки, а другая располагается рядом с ней, держит клюшку подхватом (иногда она может перемещаться по ручке несколько к середине). Таким образом клюшку держат при ударах справа и слева.

Замах клюшкой удобнее производить в сторону, одноименную руке, расположенной ближе к середине рукоятки (если правая рука держит за конец ручки, то замах клюшкой и удар по мячу легче делать слева).

По направлению движения замах клюшкой можно выполнить движением вверх и в сторону (чтобы кисти рук оказались над плечом игрока, а крюк клюшки за головой) либо более горизонтальным движением назад-в сторону (когда кисти оказываются на уровне пояса, а крюк клюшки сзади и немного выше плеч).

При горизонтальном замахе сила удара увеличивается с поворотом туловища, а при замахе вверх — поворотом плеч с наклоном туловища. После удара клюшкой продолжают движение в направлении полета мяча. Удар по мячу клюшкой во многом зависит от амплитуды замаха и положения мяча по отношению к игроку и цели.

Обычно при ударах с места игрок встает боком к цели, ноги на ширине плеч, мяч у середины крюка клюшки. Такое положение является основным.

Прямой удар наиболее прост. Игрок держит клюшку двумя руками и становится боком к цели, туловище наклонено вперед, ноги на ширине плеч и несколько согнуты в коленях. Мяч находится перед игроком на расстоянии длины клюшки у середины крюка. В момент нанесения удара в середину мяча плоскость крюка подходит к нему под прямым углом к поверхности льда (рис. 234). При замахе клюшку отводят назад-в сторону, центр тяжести тела смещается в сторону той ноги, куда направлен замах. При нанесении удара игрок поворачивается в направлении полета мяча, тяжесть тела переносит на другую ногу, клюшка движется к мячу вперед-вниз. Этим ударом пользуются при всех передачах партнеру, когда соперник не может перехватить мяч, и при завершающих ударах по воротам.

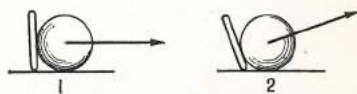


Рис. 233.

Положение крюка клюшки при прямом ударе и ударе подсечкой

Удар подсечкой очень распространен. Выполняют его с замахом клюшкой по воздуху и не отрывая ее ото льда. После удара мяч летит над льдом. Положение клюшки до замаха, положение рук, ног и туловища здесь то же, что и при прямом ударе. Но поскольку мяч несколько сдвинут к цели, крюк клюшки подносят к нему отклоненным и как бы подсекают его. При этом удар наносится ниже средней линии мяча. Чем дальше мяч сдвигается к цели, тем больше отклоняется крюк клюшки назад, тем выше его полет. Высота полета зависит и от силы удара (рис. 235).

Удар подсечкой — один из основных завершающих ударов по воротам. Применяют его и при передачах на средние и дальние расстояния, когда направление передачи перекрыто соперником (особенно при игре по заснеженному льду, когда скольжение мяча плохое).

При ударе подсечкой не отрывая клюшку ото льда туловище больше наклонено вперед, ноги согнуты в коленях до прямого угла.

Клюшку ставят без замаха, отклоняя крюк назад и двигая его по льду в направлении мяча и цели. Подсеченный мяч летит над льдом (рис. 236).

Отсутствие замаха позволяет выиграть время: удар или передача мяча партнеру происходит неожиданно для соперника.

Удар с лёта — наиболее сложный из всех ударов по движущемуся мячу и требует совершенной координации движений. До удара клюшку заносят в положение небольшого замаха, удар выполняют коротким и быстрым движением.

В современном хоккее удар с лёта применяют главным образом при завершающих ударах по воротам: они неожиданны для вратаря и выполняются с большой силой.

Резаные удары. При выполнении резаных ударов соприкосновение крюка клюшки с мячом происходит со смещением в сторону, в результате мяч получает вращение. Чем сильнее он вращается, тем больше изменяется направление (дуга) полета.

Резаные удары по мячу используют при выполнении штрафных ударов и ударов по воротам, а также при передачах на средние и длинные расстояния. Осуществляют их главным образом ударом подсеч-

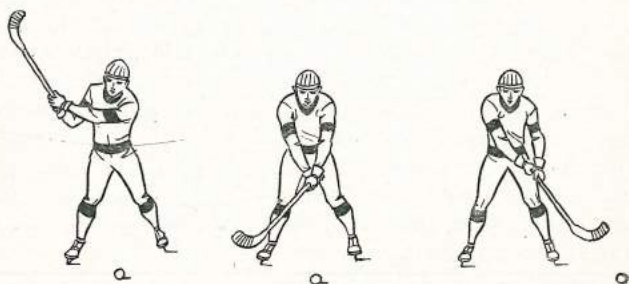


Рис. 234.
Прямой удар

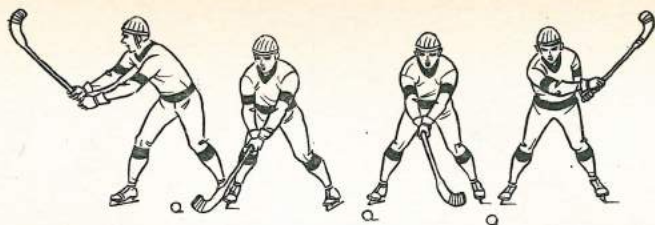


Рис. 235.
Удар подсечкой

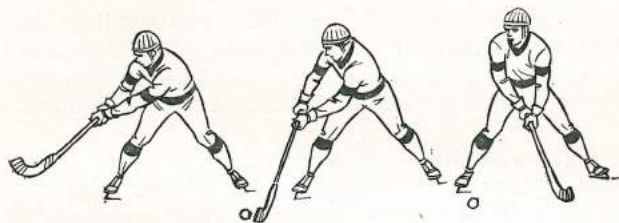


Рис. 236.
Удар подсечкой без замаха

кой. Удары эти сложны по технике и требуют от игрока точного расчета.

Бросание мяча клюшкой по характеру выполнения отличается от ударов: клюшка некоторое время как бы сопровождает мяч.

Этот прием используют при передачах мяча по воздуху на средние и длинные расстояния над льдом, а также при взятии ворот, когда нет времени сделать замах и произвести удар. Он позволяет экономить время, точно рассчитать направление и силу полета мяча.

При бросании мяча клюшкой игрок занимает гораздо более низкое положение, чем при ударе: ноги согнуты в коленях, туловище наклонено вперед и в сторону замаха. Клюшку держат одной рукой за конец рукоятки, а другой — подхватом около ее середины. Игрок стоит вполоборота к цели. Мяч находится у ноги, стоящей ближе к цели, на расстоянии длины клюшки и у середины крюка (рис. 237, 238).

Клюшку отводят в обратную сторону невысоко над льдом. Крюк клюшки подводят под мяч (он как бы вкатывается в него), а затем коротким ускоряющимся движением выбрасывают в нужном направлении. Можно бросить и вращательным движением. Движение клюшкой здесь также начинается с подведения крюка к мячу, но при этом тело игрок поворачивает к цели, центр тяжести тела переносят на ногу, находящуюся впереди. После того как мяч оказался на середине крюка, клюшку вместе с мячом отрывают ото льда и некоторое время продолжают с ускорением двигать вперед над льдом. В заключительный момент мяч выбрасывают в нужном направлении с поворотом крюка. При этом руку, держащую клюшку за конец рукоятки, быстро от-



Рис. 237.
Бросание мяча клюш-
кой слева



Рис. 238.
Бросание мяча клюшкой
справа

водят назад, кистью поворачивая конец рукоятки (а вместе с ним и плоскость крюка) к цели. Рука, держащая клюшку за середину, продолжает поступательное движение вперед. Достигнутое ускорение усиливает полет мяча и дает возможность скрыть направление броска мяча.

Бросок мяча клюшкой выполняют подведением крюка под мяч с последующим быстрым движением вверх-вперед. Применяют его для переброски мяча через соперника и передачи партнеру для удара по воротам при пробитии штрафных ударов вблизи ворот.

Остановка мяча. Этот прием выполняют клюшкой (не выше плеча), туловищем, ногой (не отрывая конька ото льда) (рис. 239). Останавливая мяч, игрок держит клюшку одной рукой или двумя (одной за конец рукоятки, другой — примерно за середину). Мяч останавливают ставя крюк клюшки перпендикулярно к направлению движения и слегка наклонив его навстречу мячу. Мяч, движущийся в стороне, останавливают с выпадом, держа клюшку одной рукой за рукоятку. Клюшку держат без напряжения, расслабив мышцы рук.

Остановка мяча может быть полной, когда мяч останавливается неподвижно, и неполной, когда после соприкосновения с крюком он изменяет направление и скорость движения. В большинстве случаев игроки пользуются неполными остановками мяча.

Ведение мяча. Существуют способы ведения с переключением клюшки, без отрыва клюшки от мяча, короткими последовательными ударами, в воздухе.

Ведение мяча с переключением клюшки следует считать основным способом (рис. 240).



Рис. 239.
Остановка мяча конь-
ком

Крюк клюшки переключают с одной стороны мяча на другую довольно часто и быстро, в момент изменения направления движения мяча. Этот способ ведения выгоден тем, что позволяет сохранить постоянный контроль над мячом, затрудняет сопернику ориентировку при отборе мяча, дает возможность в любой момент изменить направление ведения, а также произвести передачу или бросок почти без подготовки.

Ведение без отрыва клюшки от мяча обычно используют, когда веду-



Рис. 240.
Ведение мяча с перекладыванием клюшки

шего мяч сбоку игрока соперник атакует с другой стороны. Игрок держит клюшку одной рукой, туловище наклонено несколько в сторону, противоположное плечо слегка выдвинуто вперед (рис. 241).

Ведение мяча ударами (толчками) — это ряд последовательных несильных ударов клюшкой по мячу. Осуществляют их плоскостью крюка, причем мяч отходит от клюшки на незначительное расстояние (0,5—1,5 м). К такому способу ведения прибегают, когда вблизи нет соперника, а также на неровном и заснеженном льду, где мяч трудно удержать около клюшки.

Ведение мяча в воздухе применяют редко. Выполняют его короткими ударами (подбиванием) мяча снизу вверх плоскостью крюка. Клюшку держат одной рукой за конец, другой — подхватом за середину. Основное движение осуществляют рукой, держащей клюшку за середину, сгибая ее в локтевом суставе.

Финты. Их применяют при обводке соперника, при передачах, ударах, остановках мяча и передвижениях.

Финты выполняют клюшкой, клюшкой и мячом, туловищем. Они эффективны в том случае, если проводятся неожиданно, быстро и вблизи соперника. Игроки, хорошо владеющие финтами, способны ввести соперника в заблуждение, заставляя принимать ложное решение.

Финт с изменением скорости. Игрок быстро движется с мячом, затем на какой-то момент замедляет движение. Соперник, видя это, также замедляет ход. Тогда игрок, владеющий мячом, делает рывок вперед и уходит от него.

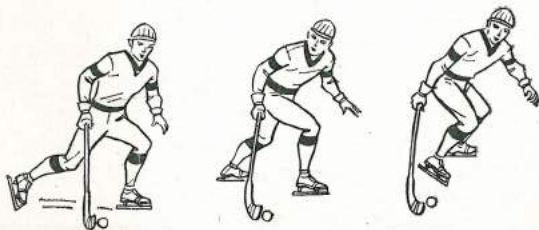


Рис. 241.
Ведение мяча без отрыва крюка клюшки от мяча

Финт туловищем. Игрок, владеющий мячом, встретив на своем пути соперника, делает движение туловищем в одну сторону (как будто хочет обойти его с этой стороны), а затем быстро меняет направление и уходит от него.

Финт клюшкой. К игроку, владеющему мячом, приближается соперник. Игрок делает замах клюшкой, как будто хочет выполнить сильный удар. Соперник, видя это, останавливается, чтобы закрыть телом ворота или задержать мяч после удара, а игрок с мячом уходит или передает мяч партнеру.

Применение финтов очень разнообразно, а выполнение их зависит от индивидуальных особенностей хоккеистов.

Техника игры в защите

Чтобы успешно защищаться, каждый игрок должен научиться правильно выполнять передвижения, остановки, повороты, перехваты мяча, выбивание его и финты.

Применение технических приемов для отбора мяча связано с выбором места (закрывания игрока или зоны) и правильным расчетом своих действий.

Передвижение в защите зависит от действий нападающих игроков. Кроме тех способов, которые используют в нападении, защитнику приходится часто применять передвижение на коньках спиной вперед в сочетании с поворотами, ускорениями, торможениями и остановками.

Перехват применяют при передачах мяча. Защитник, внимательно наблюдая за мячом и игроком, закрывает его (или зону), располагаясь сзади или сбоку от него. Определив возможное направление и момент передачи, он быстро выскакивает перед опекаемым игроком, ставя клюшку на пути мяча.

Если перехватить мяч не удалось, то защитнику следует вступить в единоборство с соперником в тот момент, когда тот получил мяч. Для этого он должен сблизиться с нападающим и быстрым движением клюшки **выбить мяч** или остановиться на пути продвижения игрока и поставить плоскость крюка на лед под мяч, держа клюшку двумя или одной рукой. При ударах по воротам защитник должен располагаться на пути полета мяча, закрывая ворота своим телом.

Финты в защите применяются для того, чтобы заставить нападающего выполнять желаемое действие и отобрать мяч.

Техника игры вратаря

Для большей устойчивости и подвижности вратарь играет на низких коньках, которыми удобнее задерживать и отбивать мячи. Вратарю разрешается отбивать и задерживать мяч любым способом (телом, ногами, коньками и руками), ловить в пределах своей штрафной площади и бросать его по льду и по воздуху до средней линии поля.

Исходное положение вратаря — стойка. Она должна быть устойчивой, позволять быстро сделать любое движение. В исходном положе-



Рис. 242.
Стойка вратаря



Рис. 243.
Ловля мяча на уровне колена



Рис. 244.
Ловля мяча, катящегося по льду



Рис. 245.
Ловля мяча, летящего в стороне, одной рукой

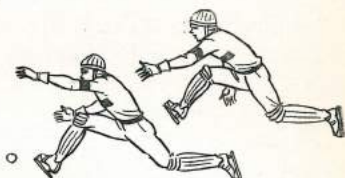


Рис. 246.
Отбивание мяча ногой

нии ноги согнуты, туловище наклонено вперед, голова приподнята, руки опущены и полусогнуты в локтях (рис. 242).

Один из основных технических приемов вратаря — это ловля руками (двумя или одной). При ловле руки выносятся навстречу мячу, ладони и пальцы образуют «воронку». В момент соприкосновения с ладонями мяч захватывают пальцами. Чтобы поймать мяч, катящийся по льду, вратарь становится на одно колено, выставляя голень в сторону, наклоняется вперед и ставит руки навстречу мячу (рис. 243, 244).

Вратарю часто приходится ловить и отбивать летящие и катящиеся мячи в падении (когда мяч летит в стороне с большой силой и при прорывах игроков к воротам). В таких случаях он, сделав быстрый рывок, падает на лед перекатом в сторону и, вытягивая руку, задерживает или отбивает мяч (рис. 245).

Если поймать мяч невозможно, то вратарь отбивает его коньком, ногой или рукой. Отбивание ногой выполняют преимущественно внутренней стороной конька (рис. 246).

Вратарь должен стоять так, чтобы мяч, летящий или скользящий по льду в ворота, встретился с его туловищем или ногами. Задерживать мяч телом наиболее целесообразно при ударах вблизи ворот, когда вратарь не уверен, что успеет задержать мяч руками. В этот момент он должен попытаться закрыть наиболее вероятную площадь попадания мяча в ворота. Овладев мячом, вратарь начинает атаку, бросая мяч рукой игроку своей команды.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры в нападении

Основная задача нападения — проведение мяча в ворота соперника. Осуществляется она в процессе индивидуальных, групповых и командных действий (рис. 247).

Индивидуальные тактические действия

Каждый игрок должен уметь видеть и оценивать игровую обстановку и принимать решения. Это возможно только тогда, когда нападающие в совершенстве владеют разнообразными приемами техники и умеют обдуманно, быстро и правильно пользоваться ими в сложных условиях единоборства с соперником.

Проведение мяча в ворота соперника во многом зависит от эффективности ударов. Важно не только уметь выполнять их с различных расстояний и позиций, быстро и неожиданно, но и целесообразно применять в завершающей стадии атаки.

В современном хоккее **ведение мяча** и **обводка** приобрели исключительно важное значение. Умение хорошо вести мяч позволяет быстро преодолеть расстояние, создать условия для выбора партнерами наиболее удобной позиции, оттянуть на себя соперника или выйти на выгодную позицию для завершения атаки.

При равенстве сил ведение и обводка позволяют создать численный перевес на каком-либо участке поля. Обводку соперника чаще всего используют в тех случаях, когда партнеры закрыты и им нельзя передать мяч, а соперник пытается отобрать его. Эти приемы являются также важнейшим средством преодоления обороны соперника в опасной зоне.

Они связаны с применением различных **финтов**.

Эффективность атакующих действий в нападении во многом зависит от **выбора места**. К этому тактическому действию относят открывания игрока для получения мяча от партнера, выбор направления движения, умение в нужный момент оказаться в самой выгодной точке для развития атаки или завершающего удара. Другие игроки также выходят на удобные позиции и тем самым заставляют защиту растягиваться или сгруппировываться на определенном участке поля. При этом создается благоприятная обстановка для действия игрока с мячом или выхода одного из игроков для завершающего удара в ворота.

При **открывании** и **выходе на свободное место** игрок применяет различные **перемещения** (вперед, в сторону, навстречу игроку с мячом, неожиданные рывки с изменением направления и скорости движения на коньках с применением финтов).

Групповые тактические действия

Взаимодействие между игроками осуществляется преимущественно передачами мяча и перемещением игроков на поле.

Передача мяча — основное средство командной игры. В зависимо-

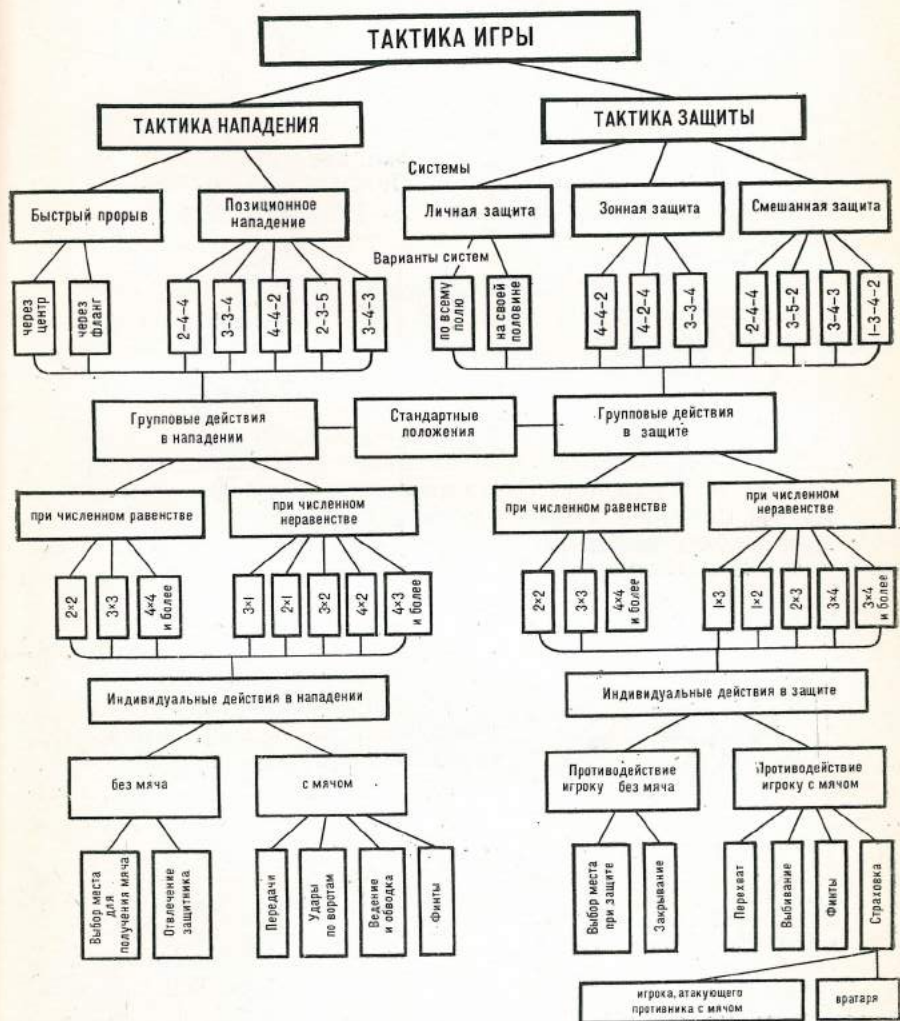


Рис. 247. Классификация тактики игры в хоккее с мячом

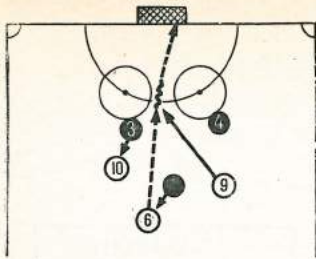


Рис. 248.
Передача мяча на свободное место

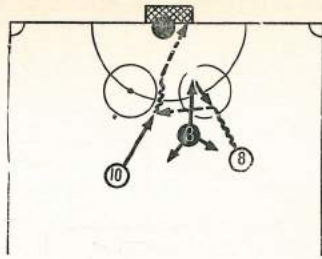


Рис. 249.
Действия двух нападающих против одного защитника

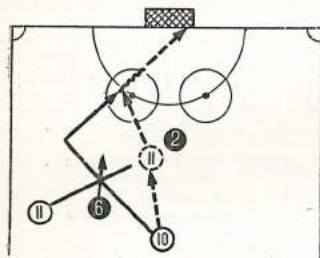


Рис. 250.
Действия двух нападающих против двух защитников

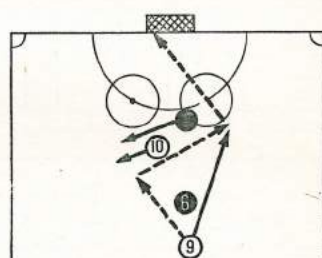


Рис. 251.
Действия двух нападающих против двух защитников

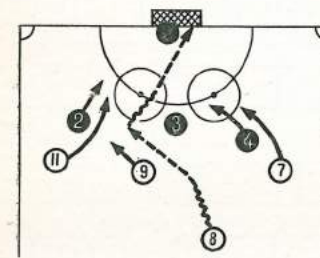


Рис. 252.
Взаимодействие четырех игроков против трех защитников

сти от расстояния передачи делятся на короткие, средние и длинные. По направлению они бывают поперечные, диагональные и продольные. Выполняют их по льду и над льдом (по воздуху) на игрока, на свободное место, без остановки (в одно касание), с предварительной остановкой и после ведения.

Проще других выполнить передачу мяча на игрока. Когда игрок закрыт, мяч передают на свободное место с таким расчетом, чтобы партнер оказался у мяча раньше, чем соперник.

Передача на свободное место сложна тем, что игрок, учитывая скорость движения партнера и расположение соперника, должен определить направление, высоту и скорость передачи. Выполнять ее следует так, чтобы партнер, получивший мяч, мог быстро перейти к дальнейшим действиям (рис. 248).

Самая простая тактическая комбинация в нападении — передача между двумя игроками. Если игроки нападающей команды имеют численное превосходство, они должны быстро продвигаться к воротам, чтобы заставить защитников вступить в борьбу за мяч (рис. 249—252).

Тогда нападающие могут использовать численный перевес — один из партнеров может выйти на завершающий удар.

Групповые действия при равном количестве игроков направлены на обыгрывание соперника передачей мяча игроку на свободное место. В таких случаях применяют комбинации со сменой мест, «стенки», использование освобожденной зоны партнером, обводку, ведение мяча со скрестным и встречным передвижением.

Так же взаимодействуют нападающие и при численном перевесе игроков защиты.

Командные тактические действия

В современном хоккее с мячом применяют тактические системы 1—2—4—4, 1—4—2—4, 1—3—3—4, 1—2—3—5 и 1—3—4—3. Система игры должна быть гибкой и видоизменяться в зависимости от тактики соперника и конкретных условий игры.

Система 1—2—4—4 — одна из основных и наиболее распространенных в современном хоккее. Расстановка игроков здесь такова: вратарь, два защитника, четыре полузащитника и четыре нападающих. Линия нападения усиливается активной помощью всех полузащитников. Нападающие ведут игру широким фронтом, перемещаясь и меняясь местами друг с другом. При этом создаются благоприятные условия для подключения полузащитников в линию нападения и осуществления завершающего удара в ворота. Игроки должны внимательно наблюдать за действиями соперника и за расположением всех игроков на площадке.

Игроки нападения создают непосредственную угрозу воротам соперника. Занимая удобные позиции для взятия ворот в центре и на флангах, они должны действовать смело, решительно, широко используя обводку и другие игровые приемы для выхода или вывода партнера на завершающий удар в ворота.

Во время атаки нападающие стремятся действовать с максимальной быстротой. При атаках с фланга центральные нападающие выбирают позицию для завершающего удара или взаимодействия с крайними нападающими, а также с игроками средней линии. Крайний нападающий находится под наблюдением и опекой полузащитника соперника. Обычно он не может двигаться с мячом по прямой линии к воротам, так как на пути у него два-три игрока команды соперника, действующих совместно.

Если крайний нападающий не может обыграть соперника, то, передав мяч партнеру, он рывком выходит к воротам, чтобы снова принять мяч и пройти к воротам. При проходах к воротам он использует бортик, а если дальше продвигаться с мячом не может, «простреливает» или пробрасывает мяч по воздуху вдоль ворот или передает его назад одному из игроков.

Зона действия центральных нападающих и крайних большая, и круг их обязанностей разнообразен.

Систему 1—4—2—4 применяют в игре с более сильным соперником, тактика которого рассчитана на прорывы и проходы в штрафную площадку с последующим ударом по воротам с близких расстояний.

Защитники играют в зоне штрафной площади ворот и около нее, где четыре игрока действуют по зонному принципу и организуют плотную оборону на участках, опасных для прохода к воротам. Защиту усиливают двумя полузащитниками, которые действуют на подступах к штрафной площади впереди защитников, опекая наиболее опасных игроков. При перехвате или отборе мяча у соперника команда переходит в атаку с четырьмя нападающими игроками и двумя полузащитниками во второй линии, куда подключается при фланговых атаках один из защитников. Как только атака сорвана, крайние нападающие отходят назад и контролируют соперника на флангах своей половины поля.

Систему 1—3—3—4 используют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим сильными и точными ударами с дальних и близких дистанций.

Игроки полузащиты должны в совершенстве владеть разнообразными приемами техники и тактики защиты и нападения, уметь контролировать середину поля. Эта система позволяет полузащитникам свободнее действовать в середине поля, обеспечивает достаточно прочную оборону своих ворот, особенно при контратаках соперника.

Нападающие располагаются широко, давая полузащитникам возможность включиться в атаку и взаимодействовать с ними. Потеряв мяч, полузащитники переходят к опеке ближних к мячу нападающих. При переводе мяча в сторону следует переключение: один полузащитник атакует игрока, владеющего мячом, а два других «закрывают» двух ближайших к мячу нападающих соперника.

Систему 1—3—4—3 применяют, когда необходимо усилить оборону ворот в игре с соперником, обладающим мощными атаками, сильными и точными ударами по воротам с различных расстояний. Она позволяет контролировать середину поля, свободно действовать в ней и участвовать в атаках ворот соперника вторым эшелонам.

В защите ворот участвует семь игроков (двумя линиями). Игроки средней линии плотно опекают игроков линии нападения, а защитники, действуя по зонному принципу, страхуют полузащитников.

При атаках ворот соперника три нападающих действуют впереди и широко, давая возможность игрокам средней линии включиться в атаку и одному из них выходить на завершающий удар.

Систему 1—2—3—5 применяют для усиления нападения. Линия нападения здесь строится из пяти игроков. Располагаются они по ломаной линии: два крайних и центральный нападающий впереди, два полусредних несколько сзади.

При атаках ворот соперника три полузащитника действуют как второй эшелон нападения. В обороне крайние полузащитники опекают крайних нападающих и подстраховывают центрального полузащитника, который играет по зонному принципу и сдерживает и закрывает центрального и полусредних нападающих соперника. Для оказания помощи защите полусредние нападающие отходят назад сразу же после

срыва атаки и опекают полусредних нападающих соперника. Защитники располагаются по диагонали, вперед выдвигается тот из них, в чью сторону идет атака; второй защитник, оттягиваясь назад, страхует своих партнеров на случай прохода соперника.

В зависимости от конкретных условий состязаний команды применяют различные варианты системы (например, 1—3—2—5 с одним «блуждающим» нападающим).

Любая тактическая система включает взаимодействия при переходах в нападение и защиту, когда количество игроков в линиях может меняться.

Быстрый прорыв. Команда, овладевшая мячом, организует атаку ворот соперника, стремясь быстрее преодолеть сопротивление и забить мяч в ворота.

Быстрота передвижения и точность передач в сочетании с индивидуальными действиями игрока — решающий фактор в дезорганизации обороны соперника и освобождении одного из игроков для выхода на завершающий удар.

Сущность быстрого прорыва в том, чтобы после отбора мяча у атакующего соперника возможно быстрее и с небольшим количеством передач провести мяч в ворота. В атаке могут участвовать один, два и более игроков. Чаще всего ее начинают 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.

Тактические действия при введении мяча в игру

Начальный удар. При введении мяча в игру используют разученные комбинации:

передают мяч игроку, находящемуся рядом, или сильным ударом посылают его в сторону-вперед одному из крайних нападающих; передают мяч вправо или влево своему игроку, который направляет его назад одному из полузащитников.

Введение мяча в игру. После того как мяч уже ушел за линию ворот, его вводит в игру вратарь из пределов штрафной площади вблизи ворот: он выбрасывает мяч рукой по льду или по воздуху партнеру, находящемуся в выгодном положении, на любое расстояние (он должен коснуться льда не далее средней линии).

Штрафной удар. Расположение и действие игроков при штрафном ударе зависит от места его выполнения. Если его осуществляют вдали от ворот, игрок направляет мяч навесным ударом в опасную зону ворот соперника или передает партнеру, находящемуся рядом.

Если же штрафной удар пробивают вблизи ворот и защищающиеся организовали «стенку», то нападающие вторым ударом стремятся пробить мяч в ворота или разыграть его другим способом. Для этого два игрока располагаются рядом с выполняющим штрафной удар, а другие выбирают место в расчете получить мяч для удара или выхода к воротам соперника (рис. 253).

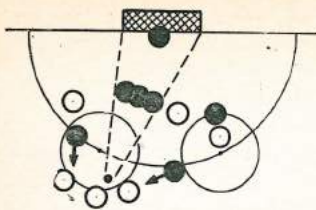


Рис. 253.
Штрафной удар у ворот соперника

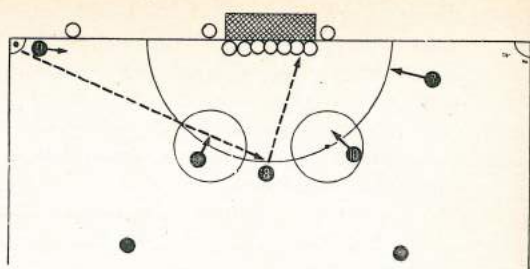


Рис. 254.
Угловой удар

Угловой удар. Игрок, выполняющий угловой, сильным ударом низом посылает мяч в направлении двух-трех игроков, до удара находящихся за пределами штрафной площади. Принявший мяч сразу же бьет по воротам, если игроки соперника, вышедшие из-за линии ворот, не сумели помешать ему. В противном случае прибегают к передачам и обводке (рис. 254).

Тактика игры в защите

Расстановка и число игроков, защищающих ворота, зависят от избранной системы игры, количества игроков соперника, участвующих в атаке, и индивидуальных действий играющих.

Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные действия предполагают выбор места при закрытии игрока с мячом и без мяча, отбор мяча и противодействия ударам по воротам.

Выбор места в защите определяется принципами используемой тактической системы и конкретной ситуацией. Учитываются также возможности нападающего, место единоборства и возможность помощи партнеров. При закрывании игрока нужно занять такую позицию, которая позволила бы помешать сопернику выйти на свободное место для приема мяча, перехватить адресованный ему мяч или вступить за него в борьбу. При этом надо располагаться сзади или сбоку от соперника и ближе к своим воротам. Защитник обязан всегда быть готовым помочь своим партнерам.

Если нападающий овладел мячом, защитник должен затруднить его продвижение и оттеснить к борту. При **отборе мяча** клюшкой не следует атаковать соперника, двигаясь к нему навстречу. Основные условия успешного отбора мяча — своевременность, быстрота и правильный выбор способа действий (в зависимости от расположения и действий игрока, владеющего мячом).

Оказавшись один против двух нападающих, защитник должен приложить все силы, чтобы не дать возможности провести мяч в ворота.

Откатываясь назад спиной вперед и используя финты, он стремится задержать развитие атаки, замедлить продвижение игрока с мячом. При отборе мяча важно учитывать возможность обводки, определить момент атаки, правильно выбрать место в борьбе за мяч и возможность перехвата его при передаче. Атаковать нападающего следует тогда, когда ближайšie его партнеры находятся под опекой.

Вратарь обязан руководить защитой, координируя свои действия с действиями защитников. Он должен уметь выбрать место и определить момент выхода из ворот при прорыве соперника.

При выборе места вратарь находится несколько впереди ворот в середине между линиями, образующими угол попадания мяча в ворота. При малом угле попадания ворота будут почти полностью закрываться телом, если он занимает правильное место.

Иногда вратарю приходится выходить вперед, особенно при прорывах. Делать это целесообразно лишь тогда, когда есть твердая уверенность, что он овладеет мячом, или когда остается один на один с соперником, идущим с мячом к воротам. При выходах вратарь должен так рассчитать свой бег, чтобы уже в момент подготовки нападающего к удару лежа преградить мячу путь в ворота. При выходах вратаря из ворот его место должен занять защитник.

Групповые тактические действия

Групповые тактические действия в игре защитников предполагают взаимостраховку, переключения и действия при численном перевесе нападающих. Решая тактические задачи, игроки постоянно взаимодействуют друг с другом. Любой комбинации нападающих противопоставляют согласованные действия защитников, стремящихся помешать сопернику выполнить удар по воротам и, если удастся, отобрать у него мяч.

Игроки линии защиты обычно действуют активно в опасной зоне у ворот, располагаясь слева и справа по диагонали (особенно когда атака идет флангом), и оказывают друг другу помощь. Причем вперед выходит тот из них, в чью сторону направлена атака. Защитники освобождены от персональной опеки соперника, а игроки средней линии действуют по принципу персональной опеки нападающих, взаимодействуя с игроками линии защиты в опасной зоне своих ворот.

На своей половине поля игроки средней линии совместно с защитниками создают численный перевес на участке действия игрока с мячом. Их действия в защите заключаются во взаимной страховке и переключениях. Например, атаку ведет полузащитник. Он может передать мяч любому нападающему (рис. 255). Игроки защищающейся команды, прикрывая своих подопечных, располагаются так, чтобы в случае необходимости переключиться на игрока с мячом.

При потере мяча защищающиеся быстро закрывают игроков соперника. Один из них, ближайший, сразу же атакует игрока с мячом. Его подстраховывает ближайший партнер, чтобы вдвоем отобрать мяч (рис. 256).

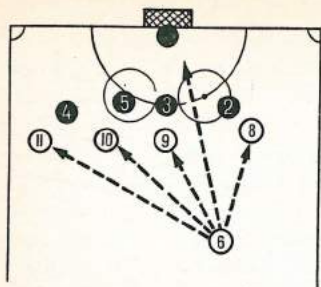


Рис. 255.
Взаимостраховка при защите ворот

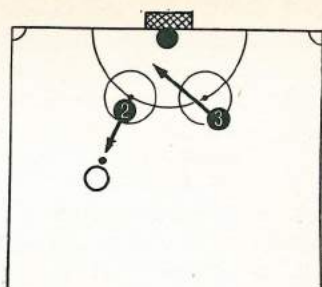


Рис. 256.
Действия двух защитников против одного нападающего

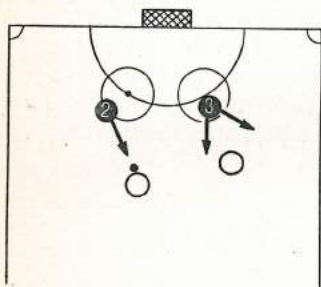


Рис. 257.
Действия двух защитников против двух нападающих

При этом важно, чтобы защищающиеся не дали увести себя из опасной зоны у ворот, иначе у других игроков нападения появится возможность выйти к воротам.

На рис. 257 показаны действия двух защитников против двух нападающих. Взаимодействия большего числа игроков против равного количества нападающих аналогичны и отличаются лишь большим разнообразием.

При своем численном превосходстве защищающиеся стараются отобрать мяч как можно быстрее, до подхода других игроков.

Командные тактические действия

В защите применяют различные коллективные действия: личную защиту, держание определенного игрока, зонную защиту, игру в зоне и смешанную защиту.

Личная защита. Суть ее в том, что каждый защищающийся закрывает определенного игрока соперника. Личная защита обычно существует по всему полю и на своей половине поля.

Личная защита по всему полю — наиболее активная форма ведения игры, при которой сопернику навязывается борьба по всему полю сразу же после потери мяча. При этом игроки стараются не только отнять мяч, но и перехватить каждую передачу. Игрока с мячом атакуют особенно энергично и при любом удобном случае — вдвоем, другие же игроки перекрывают направления возможных передач.

Личная защита на своей половине поля рекомендуется для разрушения комбинаций соперника, возможных прорывов и предотвращения ударов в ворота с ближних и средних дистанций.

Игроки команды, потерявшие мяч, откатываются на свою половину поля и здесь встречают «своих» игроков. Игрока защищающейся коман-

ды, плотно опекающего хоккеиста с мячом, всегда подстраховывают ближайшие партнеры.

Необходимо не только распределить подопечных между игроками, но и условиться о взаимостраховке.

Зонная защита. Действия игроков здесь направлены на защиту определенной участка поля (зоны) перед воротами. Защитник несет ответственность за действия любого появившегося в этой зоне игрока. Выбор зонной защиты зависит от расстановки и количества игроков, участвующих в защите, степени их подготовленности, а также от характера действий нападающих.

Зонная защита обеспечивает взаимопомощь между игроками. При этом зона действия одного игрока перекрывает зону другого, что позволяет улучшить страховку. Применяя зонную защиту, обороняющиеся располагаются в расстановке 4—4—2, 4—3—3, 4—2—4 и 3—4—3.

Смешанная защита. При смешанной защите одни игроки закрывают определенную зону, а другие опекают определенного игрока.

Для усиления обороны два защитника охраняют только опасную зону, располагаются сзади полузащитников и выполняют функции свободных защитников, постоянно страхуя своих партнеров. Полузащитники, участвующие в обороне, держат каждый «своего» нападающего. Есть и другие варианты этой системы:

каждый игрок, охраняя свою зону перед воротами, плотно опекает любого игрока;

крайние игроки полузащиты опекают крайних нападающих соперника, а центральный защитник охраняет только среднюю зону и действует там против двух-трех нападающих до тех пор, пока не начнет взаимодействия с игроками защиты. При переходе соперника из одной зоны в другую защитник не преследует своего подопечного, а передает его партнеру, не покидая зоны.

Тактические действия при введении мяча в игру

Штрафной удар. Расположение и действия игроков при штрафном ударе зависят прежде всего от места его выполнения. Если удар выполняют в опасной зоне (20—25 м от ворот), то выстраивают «стенку» из двух-пяти игроков. Число игроков определяется в зависимости от возможного угла попадания мяча в ворота. Остальные игроки закрывают наиболее опасных соперников.

Угловой удар. При выполнении углового удара восемь-девять игроков становятся на линии ворот, два-три игрока — с обеих сторон около боковых стоек. Вратарь занимает место впереди образованной игроками «стенки», а свободные игроки мгновенно выходят на перехват мяча, создавая препятствия для удара по воротам, и закрывают игроков, принимающих передачу. Игроки «стенки» стоят в воротах до устранения опасности взятия ворот.

Игра при численном преимуществе

По правилам игры судья может удалить провинившегося за различные нарушения на пять, десять минут или на всю игру. При удалении одного или двух игроков команде, оставшейся на поле в меньшем

составе, приходится усиливать защиту своих ворот. Защита при этом должна строиться таким образом, чтобы игроков, активно действующих в защите ворот и отборе мяча, было не менее семи-восьми. Они располагаются в два эшелона: 1—4—4—1 или 1—4—3—2 (при одном удаленном игроке).

Основная задача — выиграть время и создать предпосылки для контратаки ворот соперника после отбора у него мяча.

Команда, получившая численный перевес, должна стремиться реализовать это преимущество, увеличив число игроков атакующих линий. Здесь нужны быстрый темп, настойчивость в атаке и общие коллективные действия.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Методика обучения хоккею с мячом должна обеспечить систематическое воспитание навыков коллективных действий и сознательной дисциплины в игре. Это достигается лишь в процессе настойчивой воспитательной работы педагога. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является увязка программного материала с овладением нормативами комплекса ГТО.

При работе с различными коллективами задачи обучения и тренировки конкретизируются в зависимости от периода тренировок, подготовленности занимающихся и других условий.

Подготовка хоккеиста предполагает рациональное сочетание всех сторон игровой деятельности: физической, технической, тактической, психологической и теоретической. В разные периоды обучения акцентируют внимание на различных сторонах подготовки.

Физическая подготовка

Игрокам необходимы не только все качества всесторонне физически развитого человека. Для хоккеиста особенно важны сила, выносливость, быстрота, ловкость.

Развитие специальных двигательных качеств осуществляется с помощью упражнений, по своей структуре близких к игре, а также упражнений в технике и тактике игры.

При развитии силы предпочтение отдается упражнениям, имеющим динамический характер. С этой целью используют упражнения на гимнастических снарядах, со штангой и другими отягощениями, с набивными мячами (3—5 кг), с преодолением веса и сопротивления партнера, катание на роликовых коньках (с отягощением и сопротивлением), эстафеты и игры с переноской различного груза, с силовым единоборством («Пятнашки», «Бой петухов» и т. п.).

Примерные упражнения для развития быстроты:

1. Бег (на коньках и без коньков) на отрезках 10, 30, 40 и 60 м на время.

2. Бег на коньках с рывками, поворотами и остановками, лицом и спиной вперед.

3. Повторный бег на отрезках 4×20 м.
4. Эстафеты и игры на коньках.
5. Передачи или удары в цель (на время).

Примерные упражнения для развития ловкости:

1. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, перевороты).
2. Ходьба по бревну, перевернутой гимнастической скамейке с различными движениями руками и туловищем, отбивания, ловля мяча и бросание.

3. Эстафеты и игры.
4. Жонглирование мяча клюшкой на месте и в движении.
5. Упражнения в ловле, перебрасывании и передвижении набивных мячей.

Примерные упражнения для развития выносливости:

1. Повторное пробегание различных отрезков с максимальной скоростью с паузами отдыха 10—60 сек.

2. Бег на 400 и 800 м.

3. Ходьба на лыжах (3—5 км).

4. Упражнения в технике игры, выполняемые с максимальной скоростью и большой продолжительностью (до 7 мин.).

5. Игровые упражнения и игры в хоккей полным и неполным составом на полях различных размеров.

6. Кроссы с переменной скоростью.

Общеразвивающие и специальные упражнения хоккеистов направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и мышечной системы, и особенно тех групп мышц, на которые падает наибольшая нагрузка. Упражнения на растягивание требуют осторожного подхода: не следует давать их несколько раз подряд с большим мышечным напряжением и одинаковой направленностью. Упражнения на силу и растягивание должны сменяться упражнениями на расслабление: это приучает чередовать напряжение и расслабление и является лучшей подготовкой к выполнению всевозможных движений.

Большое внимание следует уделять упражнениям, совершенствующим функции органов дыхания и кровообращения. При занятиях в спортивном зале весьма ценны упражнения со скакалками, разновидности ходьбы, прыжков и бега. В занятиях на воздухе особое значение приобретают бег, кроссы, способствующие повышению выносливости организма.

В кроссах дозировку варьируют постепенным увеличением или уменьшением дистанции, скорости движения, величины отрезков бега, ходьбы, пауз отдыха. По мере совершенствования тренированности протяженность дистанции сокращается, но увеличивается темп, количество и длина ускорений.

Техническая подготовка

При решении задач технической подготовки основное внимание вначале уделяют бегу на коньках. Обучение целесообразно начинать с ходьбы на коньках по полу или снегу, затем перейти к скольжению с

помощью дополнительной опоры (катание вдвоем с опорой на высокую спинку санок, на клюшку и с легким ударом по мячу). Когда занимающиеся научатся сохранять равновесие на коньках, переходят к обучению основным приемам бега на коньках, остановок и торможений. Далее используют специальные упражнения в передвижениях в сочетании с приемами владения клюшкой и мячом.

П р и м е р н ы е у п р а ж н е н и я:

1. Катание по кругу друг за другом.
2. Катание парами и в шеренгах.
3. Катание в шеренгах по прямой с остановками.
4. Переход с медленного движения на быстрое и наоборот.
5. Движение с ускорением 20—40 м и больше.
6. Рывки с переходом на бег со скольжением.
7. Самостоятельное движение по кругу.
8. Движение по кругам различных радиусов.
9. Торможение двумя ногами — обе ноги поворачивают под углом к направлению движения носками в одну сторону (бокком).
10. Парное катание: один лицом вперед, другой спиной.
11. Скольжение на обеих ногах спиной вперед после разбега и поворота на 180° .
12. Движение с помощью толчков ногами, после разбега и поворота спиной вперед и т. д.

Дальнейшее **совершенствование в беге на коньках** идет совместно с развитием умения владеть клюшкой и мячом, приобретением скорости движения на коньках, быстроты поворотов, навыков изменять направление движения и торможения.

П р и м е р н ы е у п р а ж н е н и я:

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 с последующим движением спиной вперед. Поворот выполняют по сигналу.
5. Интервальный бег, через каждые 100—150 м рывок на 20—30 м по кругу.
6. Бег по ломаной линии вокруг расставленных в шахматном порядке стоек.
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 20—30 м, бег перебежкой вправо и влево, бег накатом 70—80 м, рывок 20—30 м и т. д.
10. Бег по кругу с отталкиванием ногой или перебежкой и касанием льда одной рукой.
11. Бег по прямой с прыжками через препятствие и быстрой остановкой.
12. Бег на 60, 100 и 500 м (на время).
13. Повторный бег 4×25 м с интервалом 10—30 сек.
14. Бег по вытянутой и малой восьмерке.
15. «Пятнашки» в квадрате и т. д.

Можно также проводить ведение мяча на скорость в виде эстафет.

Технические приемы необходимо совершенствовать постоянно. Особое внимание следует уделять повышению точности ударов в ворота со средних и дальних дистанций, скорости и точности передач с короткого замаха клюшкой, остановкам мяча, технике обводки без зрительного контроля.

Удары по мячу изучают в такой последовательности:

с места по неподвижному мячу;

с места по катящемуся мячу (навстречу, сбоку и в направлении к цели);

в движении по неподвижному мячу;

в движении по катящемуся мячу;

с места удар по опускающемуся мячу, затем по встречно летящему мячу, летящему сбоку и в направлении к цели.

П р и м е р н ы е у п р а ж н е н и я :

1. Удары (прямой, подсечка) с места по неподвижному мячу и остановка катящегося мяча клюшкой.

2. Удары по мячу, катящемуся навстречу (индивидуально у щита, в парах, в тройках).

3. Удар подсечкой через бортик и остановка летящего мяча крюком клюшки.

4. Удары в движении по мячу, катящемуся навстречу и сбоку (в парах, тройках).

5. Удары с места в цель по мячу, катящемуся в направлении цели (ворота, квадрат).

6. Удары в цель (ворота, квадрат) по мячу, катящемуся сбоку.

7. Удары в цель после ведения.

8. Удары в цель после ведения, обводки стоек, перебрасывания мяча через бортик и т. д.

9. Подкидка катящегося мяча через бортик с последующим движением и прыжком через него.

10. Прямой удар в бортик и подкидка отскочившего от него мяча.

11. Удар подсечкой через бортик с ходу.

Изучение ударов по летящему мячу следует выделить из-за сложности их выполнения. Для овладения ударами с лёта можно рекомендовать следующие подготовительные упражнения:

1. Поднять мяч на клюшку и жонглировать им.

2. Поднять мяч на клюшку, жонглировать им, затем легко ударить сверху в лёд и после отскока снова продолжать жонглирование.

3. Поднять мяч крюком клюшки со льда накатыванием.

4. Подняв мяч клюшкой, ударить по нему с лёта или после отскока ото льда.

Удары по летящему мячу вначале следует выполнять с небольшим замахом, держа клюшку широким хватом.

Одновременно с ударами изучают и остановки клюшкой и ногой мяча, вначале катящегося по льду, затем летящего над льдом. После освоения остановки мяча клюшкой с последующим ударом можно переходить к изучению удара по движущемуся мячу без предварительной остановки.

Удары по летящему мячу отрабатывают после освоения прямого удара и подсечки.

Нужно прежде всего добиваться, чтобы мяч после удара скользил по льду, и только затем переходить к изучению ударов, после которых мяч летел бы над льдом (на различной высоте), с нужной силой и в должном направлении. Особое внимание обращают на своевременность замаха, правильное исходное положение и быстрое движение клюшки к мячу, перенос веса тела в сторону удара и заключительное движение клюшкой после удара.

Обычно при выполнении ударов большая часть силы уходит не на придание мячу поступательной скорости, а на удар по льду. Чтобы избежать этой ошибки, занимающийся должен внимательно смотреть на мяч. Удар следует наносить только тогда, когда мяч находится в наиболее правильном и удобном положении по отношению к бьющему.

При остановках клюшкой катящихся мячей необходимо обращать внимание на следующее: крюк надо ставить на лед чаще поперек пути мяча, слегка наклоняя к мячу; кисти рук в момент соприкосновения крюка с мячом не следует напрягать, они напрягаются после того, как погашена скорость движения катящегося мяча.

Обучение бросанию мяча клюшкой следует начинать после овладения ударом подсечкой. При изучении бросания особое внимание важно обратить на подведение клюшки к мячу и движение ее с мячом. Движение клюшки к мячу должно непрерывно ускоряться вплоть до заключительного момента броска. Только в этом случае мяч будет накатываться на плоскость крюка и двигаться вместе с клюшкой.

Примерные упражнения:

1. Один игрок бросает мяч клюшкой через бортик, другой останавливает его клюшкой и бросает первому.

2. Один игрок подсекает мяч через бортик, другой возвращает его клюшкой первому, а тот останавливает летящий мяч клюшкой.

3. Игрок движется с мячом и бросает его клюшкой через два бортика, поставленных на некотором расстоянии друг от друга, затем перепрыгивает последовательно через них и останавливается на месте второго игрока. Тот, в свою очередь, останавливает мяч клюшкой и, проделав то же самое, останавливается на месте третьего и т. д.

4. Бросание мяча клюшкой в цель (ворота, квадрат) после быстрого ведения и без остановки.

5. Совершенствование бросания мяча клюшкой в усложненных условиях. Четыре игрока располагаются на линиях квадрата, огражденного бортами (20×20 м), два игрока — внутри квадрата. Передвигаясь внутри по сторонам квадрата, игроки передают мяч друг другу броском, а находящиеся в центре пытаются перехватить мяч. Игрок, допустивший ошибку, становится на середину.

Обучение ведению мяча рекомендуется начинать со способа с перекладыванием клюшки. Усложнять ведение можно изменением направления и скорости, сочетанием ведения с другими приемами (ударом, остановкой и т. п.) и сопротивлением партнера. При ведении мяча следует обращать внимание на следующие моменты:

большая часть плоскости крюка должна находиться на льду; мяч надо ударять серединой крюка;

клюшку необходимо держать двумя руками, изменять направление движения мяча и его скорость.

Очень важно, чтобы игрок мог видеть не только мяч, но и расположение игроков на площадке (т. е. вести его без зрительного контроля).

Примерные упражнения:

1. Ведение мяча по прямой.
2. Ведение мяча по коридору.
3. Ведение мяча по кругу.
4. Ведение мяча по ломаной линии.
5. Обводка стоек в различных обстановках.
6. Ведение мяча и обводка стоек с соревнованием 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 подсеканием или броском.
10. Ведение мяча и обводка соперника с последующим ударом в цель (вначале с пассивным, а затем с активным сопротивлением и обводкой).

11. Борьба за мяч в парах и четверках на ограниченной бортиками площадке. Владеющий мячом ведет его и обводит остальных игроков до тех пор, пока кто-нибудь из них не отнимет мяч. Игрок, отнявший мяч, делает то же самое.

12. Игры «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Пятнашки мячом», эстафеты с ведением мяча и т. п.

Обучение ведению мяча другими способами ведется в той же последовательности.

Обучение финтам начинают с финтов без мяча. Основное внимание уделяют овладению соединениями между различными приемами, используемыми в качестве финта, сохранению равновесия и выполнению элементов финта с различной скоростью. В дальнейшем акцентируют внимание на развитии умения эффективно использовать ответные действия соперника, сочетая их каждый раз с контрприемом.

При обучении финтам упражнения целесообразно выполнять с соперником (сначала с пассивным).

Совершенствование финтов осуществляют с помощью упражнений с активным сопротивлением защитника, в игровых упражнениях и играх.

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 наклон туловища выполняют с клюшкой в руках сначала в одну, а затем в другую сторону.

2. То же между препятствиями (стойками) или защитниками, которые продвигаются навстречу в колонне по одному.

3. Бег — по сигналу финт — ускорение — остановка.

4. Бег — по сигналу круговое движение клюшкой вокруг мяча и быстрый рывок с ним.

5. Игры «Пятнашки», «Борьба за мяч».

6. Соперник атакует игрока с мячом. Тот, сделав движение клюшкой якобы для передачи партнеру вправо, быстро обводит соперника слева и т. д.

Обучение отбору мяча. Этот прием изучают и совершенствуют в парных, групповых упражнениях и главным образом в игровых упражнениях и двусторонних играх. Здесь важно уделять внимание перехвату мяча. Главным при перехвате мяча является выбор места, т. е. правильное расположение перед началом движения, своевременный и быстрый выход на мяч. Прежде всего изучают перехват мяча при поперечной передаче с выходом сначала вперед, а затем в сторону. После этого совершенствуют перехват с выходом из-за опекаемого игрока.

Примерные упражнения:

1. Один игрок ведет мяч, другой пытается отобрать его или выбить 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 него в момент замаха клюшкой, делая резкий рывок — выпад.

5. Игроки поочередно ведут мяч вдоль борта. Четверо занимающихся располагаются на площадке на значительном расстоянии друг от друга и выполняют выбивание или отбор мяча.

6. Четыре-пять игроков передают мяч друг другу по льду на уменьшенной площадке, ограниченной бортиками. В середине один-два игрока отнимают мяч с помощью перехвата и выбивания.

Обучение технике игры вратаря. На первой стадии он выполняет упражнения вместе со всеми игроками. В дальнейшем вратарь отрабатывает бег на коньках коротким шагом, рывки, старты, повороты, быстрые выпады со скольжением на коньке и голени (шингарде) вправо и влево.

Вратарь должен прежде всего научиться ловить катящийся и летящий на него мяч, останавливать ногой мячи, катящиеся в стороне от него. Одновременно с этим его необходимо обучить правильному выбору места в воротах. Затем следует постепенно перейти к ловле мяча в падении и бросанию мяча рукой.

Для тренировки вратаря следует выделить из состава группы двух-трех занимающихся, которые бы выполняли различные удары по воротам.

Примерные упражнения:

1. Вратарь располагается между двумя игроками, которые выполняют удары или подкидки мяча друг другу. Он ловит, отбивает и задерживает мяч.

2. Вратари поочередно бросают мяч друг другу: низом, верхом, в стороны с различной силой.

3. Вратарь, стоя в воротах, ловит или отбивает мяч, который ему посылают на разной высоте.

4. Несколько игроков с 12—15 м поочередно бьют мяч в ворота с небольшим интервалом.

5. У ворот два-три игрока передают мяч друг другу, неожиданно один из них вместо передачи выполняет удар по воротам.

6. Вратарь стоит в воротах спиной к нападающему, который по свистку выполняет удар. Он должен повернуться кругом и защитить ворота от удара.

7. Игра в одни ворота, в которых находится вратарь (два против одного, два против двух и т. п.). То же в двое ворот на малом поле.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка — сложный и длительный процесс. Она осуществляется в процессе приобретения специальных теоретических занятий, разборов и установок на игру, а также индивидуальных, групповых и командных тренировок.

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры в условиях, приближенных к игре. Обучение индивидуальной тактике должно проходить в условиях борьбы с одним или несколькими соперниками. Прежде всего важно научить занимающихся правильно выбирать место, освобождаться от опеки или, наоборот, закрывать «опекуна». Для этого используют упражнения, в которых игроки должны открываться, используя рывки, остановки, повороты и финты. Затем осваивают приемы обыгрывания защитника с помощью передачи мяча, ведения и обводки, отбора мяча, финтов.

Индивидуальные действия совершенствуют в игровых упражнениях и двусторонней игре; здесь игрокам даются индивидуальные задания (например, закрыть определенного игрока, играть в определенной зоне, выполнять удары по воротам только после ведения и обводки).

Примерные упражнения:

1. 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 выполнить удар или применить обводку вратаря.

2. 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.

3. В 15—17 м от ворот параллельно друг другу располагают два борта (коридор), между ними — защитник. Нападающий, продвигаясь с мячом, должен обыграть защитника, применяя обводку, финт, используя бортики, а затем выполнить удар по воротам.

4. Три-четыре игрока располагаются на ограниченном бортами участке поля. Один из них владеет мячом и, применяя ведение, старается как можно дольше удерживать его. Тот, кто отобрал мяч, проделывает то же, что и первый игрок.

Обучение групповым действиям начинается с простейших взаимодействий в парах. Упражнения постепенно усложняют: увеличивают число участвующих игроков, изменяют их содержание, вводят сопротивление защитников.

Обучение тактическому взаимодействию в защите начинается с подстраховки. Затем переходят к переключению. После объяснения занимающиеся выполняют прием в облегченных условиях, потом упражнения усложняют, включая различное число пассивно или активно действующих соперников.

В процессе изучения и совершенствования групповых действий игроки приобретают тактические навыки и умения, учатся выбирать место для овладения мячом и взятия ворот соперника, целесообразно использовать различные передачи с ведением и обводкой, маневрировать по полю с мячом и без мяча. Все это хоккеист должен уметь делать во взаимодействии с партнером.

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.

В а р и а н т ы: а) то же, но передачи выполняют после ведения и между расставленными стойками;

б) то же, но игроки выполняют упражнения двумя мячами; удар в ворота осуществляет тот, на кого смотрит вратарь;

в) то же, но сигналом для передачи служит ускоренное движение игрока; то же, но передачу осуществляют со сменой мест;

г) то же, но при сопротивлении соперника.

2. Взаимодействия в парах с ударами по воротам. Игрок 1 занимает место около штрафной площадки спиной к воротам, три-четыре игрока в колонне по одному располагаются в 5—6 м; игрок 2 передает мяч по льду игроку 1 и делает рывок к воротам. Игрок 1 в одно касание передает его игроку 2, который без остановки выполняет удар по мячу в ворота или проходит с мячом в штрафную площадку, а затем осуществляет удар (рис. 258). То же, но с сопротивлением защитника.

3. Игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 11, входит в опасную зону; центральный нападающий 9 получает мяч от партнера 11 и передает его на удар игроку 6 (рис. 259).

4. Взаимодействие трех нападающих против трех защитников с использованием передачи мяча на свободное место (рис. 260).

5. Взаимодействие двух нападающих против двух защитников вблизи штрафной площадки с переменой местами (рис. 261).

6. На площадке 25—30 м, ограниченной бортиками, располагаются шесть игроков — два защитника и четыре нападающих, из которых двое — около боковых бортов прямоугольника. Двое водящих стремятся отобрать или перехватить мяч. Два игрока, располагающиеся у боковых бортов, передвигаются вдоль этих линий для связи с игроком, владеющим мячом. Та пара, которая сделала ошибку или у которой был отобран мяч, становится водящей.

Командные действия изучают после того, как занимающиеся овладеют необходимым минимумом технических приемов и простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками.

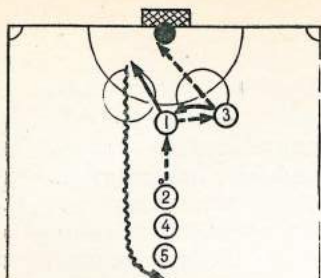


Рис. 258.
Взаимодействие в парах с ударом по воротам

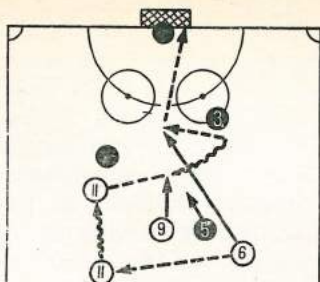


Рис. 259.
Действие трех нападающих против трех защитников

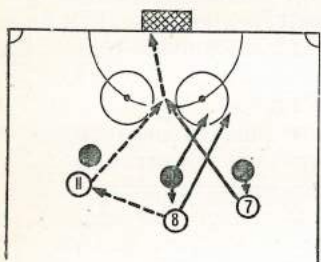


Рис. 260.
Взаимодействие трех нападающих против трех защитников

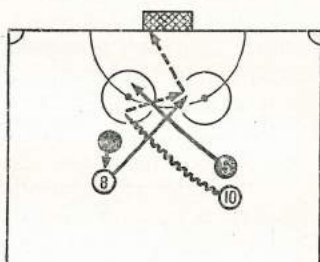


Рис. 261.
Действие двух нападающих против двух защитников со сменой мест

В первую очередь нужно освоить организованный переход от защиты к нападению и обратно. При изучении командных тактических действий в двусторонней игре необходимо предварительно объяснить расстановку и функции каждого игрока. Важно, чтобы занимающиеся играли на своих местах и не увлекались действиями с мячом.

Новичков не рекомендуется сразу же специализировать в игре на отдельных местах: это не содействует совершенствованию технического и тактического мастерства игроков. Первое знакомство с системами игры происходит в самом начале тренировки, когда после подводящих игр в занятия включают двустороннюю игру. Затем на протяжении довольно длительного периода изучают отдельные компоненты основной тактической системы. Только после того, как основные положения будут прочно усвоены, можно приступать к углубленному изучению и совершенствованию тактических действий, а также других систем игры. Обучение командным действиям завершается овладением умением свободно оперировать тактическими системами в ходе игры.

Командные действия закрепляют в учебных, товарищеских и официальных играх. В каждой учебно-тренировочной игре перед игроками нужно ставить определенные задачи, а после тренировки под-

робно разбирать, как выполняли задания отдельные игроки и команда в целом, какие были допущены ошибки.

Учебные игры — наиболее трудная форма обучения командным действиям. Во время игры тренер должен находиться на поле и, давая указания, помогать игрокам выполнять поставленные задачи. Задания могут быть различными: проходить середину поля в два касания, атаку ворот соперника вести флангами, применять определенные тактические комбинации, в обороне ворот использовать персональную опеку на своей половине поля и т. д. Останавливать игру можно лишь в том случае, когда необходимо сделать общие указания или повторить тактическую комбинацию. Частые остановки снижают темп игры и интерес к ней.

Особую трудность для тренера представляет дозировка нагрузки. В связи с повышенным эмоциональным состоянием играющие часто переоценивают свои силы и возможности. Важно вовремя определить момент наступления утомления и соответственно изменить нагрузку. Регулировать нагрузку во время игровых упражнений и двусторонней игры можно, вводя перерывы для указаний и разъяснений, еще более строгое судейство, изменяя условия игры и т. д.

Перед официальными соревнованиями необходимо провести несколько товарищеских встреч, чтобы проверить подготовленность каждого игрока и команды в целом, выявить недостатки.

Определить основной состав команды следует не позднее чем за день до соревнования, чтобы игроки и команда смогли соответствующим образом подготовиться.

За день до игры или в тот же день необходимо собрать команду, наметить основной план и тактику ведения игры с конкретным соперником. Перед началом игры обязательно проводят разминку.

При обучении большое значение имеют такие подвижные игры на льду, как «Пятнашки», «Мяч в кругу», «Борьба за мяч», «Партия на партию», «Эстафета» и т. п. Они не только помогают закреплять навыки движения на коньках, но и способствуют совершенствованию приемов владения клюшкой и мячом. Вместе с тем у хоккеистов складывается и развивается тактическое представление о выборе места, роли передачи и ведения, о системе расстановки игроков, взаимопомощи и пр. Эти игры используют в качестве подводящих и специально подготовительных.

Однако следует как можно раньше переходить к командной игре. Если технические приемы долго изучают вне игры, это не дает возможности усвоить сам процесс игры. Больше того, целый ряд моментов вне связи с игрой окажется совершенно непонятным.

Вместе с тем не следует сразу переходить к игре по всем правилам. Вначале достаточно разбить занимающихся на две партии и указать им основную цель, ограничив действия самыми необходимыми правилами. Первые занятия на льду обычно очень утомляют, поэтому продолжительность уроков и интенсивность отдельных упражнений необходимо увеличивать осторожно и постепенно.

Обучать специальным приемам и совершенствовать их лучше всего небольшими группами (три-шесть игроков). После того как отдельные

технические приемы усвоены, нужно соединять их в комбинационные упражнения, по возможности приближенные к игре, и проводить поточным методом.

Чем выше подготовленность команды, тем больше внимания надо уделить индивидуальной форме совершенствования техники и тактики. Для этого отдельные игроки или небольшая группа получают от тренера самостоятельные задания. При выборе заданий нужно учитывать слабые стороны в подготовке игрока и его функции в команде.

Групповая форма обучения целесообразна, когда тренер видит, что определенные недостатки присущи большинству игроков команды. Индивидуальные задания требуют достаточного количества оборудования на местах занятий. Особенно необходимы стойки для обводки, переносные и навешивающиеся ворота, специальные мишени, щиты, кольца на подставках и др.

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Занятия хоккеем с мячом оказывают благоприятное влияние на всестороннее развитие занимающегося, на укрепление его здоровья, улучшение физического развития. Однако это возможно только при соблюдении основных условий:

правильное построение процесса тренировки и участие в соревнованиях с учетом условий жизни, типовых и индивидуальных возрастных особенностей подростка или юноши;

систематический врачебно-педагогический контроль.

К занятиям по хоккею с мячом допускаются дети, подростки и юноши в возрасте от 10 до 18 лет. В зависимости от возраста, степени физического развития, состояния здоровья и подготовленности создают группы и команды: дети 10—12 лет, подростки 13—14 лет, юноши 15—17 лет.

В учебно-тренировочной работе следует руководствоваться следующими методическими положениями.

Закрепление технических приемов и основ тактики должно проводиться по возможности в условиях, близких к игре. С этой целью технические приемы изучают главным образом в движении, причем сочетая одни приемы с другими, составляя определенные комбинированные игровые упражнения.

Одновременно с изучением и совершенствованием техники игры проходит изучение основ тактики (передачи мяча, выбор места и индивидуальные действия игрока). Здесь решающее значение имеют подготовительные игры и командная игра по упрощенным правилам уменьшенными составами (по 5—7 человек в команде) на малых площадках.

К 14-летнему возрасту следует постепенно подвести ребят к двусторонним играм полными составами с распределением игровых функций. На этом этапе нужно предусмотреть товарищеские игры и соревнования полными составами на полях уменьшенных размеров (60×40 или 75×50 м).

Хорошее овладение техникой и основами тактики игры в младшем возрасте создает предпосылки для роста спортивного мастерства в последующие годы.

Дети и подростки 10—14 лет легче овладевают техническими или тактическими приемами игры в целом и значительно труднее усваивают отдельные детали движений. Они стремятся возможно быстрее овладеть изучаемым материалом, не обращая должного внимания на отработку деталей, и особенно движений, связанных с игрой без мяча (передвижения по площадке, исходные положения и т. п.). Только кропотливая работа педагога, соответствующий подбор и последовательность упражнений в технике и тактике, выбор методов и создание у занимающихся устойчивого интереса к занятиям помогут преодолеть эти трудности.

Обучение необходимо строить так, чтобы техника того или иного приема вначале изучалась в самых простых ее формах.

В практике работы с детьми и подростками нередко имеют место случаи, когда преподаватели пытаются больше объяснить, рассказать, чем показать. Однако не следует забывать, что чем меньше возраст занимающихся, тем сильнее при формировании двигательных навыков воздействие зрительных восприятий. Кроме того, надо учитывать, что дети и подростки гораздо быстрее взрослых могут включаться в работу и период вработываемости у них короче, чем у взрослых. Следовательно, разминка должна быть короче, целенаправленной и эмоциональней (примерно 7—10 мин).

Немаловажную роль в формировании технических навыков играют правильная организация занятий, количество и состояние инвентаря и оборудование хоккейной площадки.

Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, необходимо на первых занятиях ознакомить их с простейшими приемами техники: ударом по мячу клюшкой, остановкой мяча, передачей и ведением мяча, а также с выбором места при нападении и защите.

В учебных играх, на которые в уроке отводится 25—30 мин., ведется совершенствование техники, тактики, формируются представления о тактике игры в хоккей с мячом в защите и нападении. Подготовительные игры с командами уменьшенного состава на малой площадке (мини-хоккей с мячом) помогают совершенствовать технику и тактику игры.

Одновременно с совершенствованием техники и тактики осваивают системы игры (главным образом старшие возрастные группы — 14—17 лет), а также тактику в отдельные моменты игры (при начальном, штрафном и угловом ударах).

Совершенствование технических приемов игры происходит не только индивидуально, но и в более сложных, комбинированных и главным образом игровых упражнениях и двусторонних играх.

Игровые упражнения позволяют совершенствовать технические и тактические навыки в меняющихся условиях, вырабатывать взаимосвязь и взаимопонимание между игроками с помощью передач, перемещений и активных индивидуальных действий. Тактическая подготовка имеет индивидуальную и групповую направленность.

Индивидуальные тренировки преследуют такие цели:

развить умение правильно определить свое участие и обязанности в освоении той или иной тактической комбинации;

развить умение быстро и правильно оценить обстановку на поле, чтобы применить наиболее целесообразные средства для нейтрализации сопротивления соперника;

научить правильно выбирать тактические средства в различных условиях игры (против ветра, при различном состоянии льда, заснеженном поле, против определенного соперника и т. п.);

научить правильно применять в игре основные тактические комбинации (особенно при участии в них игроков без мяча);

устранить ошибки и добиться высокой степени совершенства в тактических умениях.

Групповые тренировки направлены на освоение передач, взаимосвязи, взаимостраховки, взаимопонимания между игроками.

Число участвующих в игровых упражнениях может быть различным. Размеры площадок, ограниченных бортиками, также различны и зависят от поставленной задачи, степени подготовленности игроков, характера упражнения и количества занимающихся.

Особое внимание в занятиях с детьми, подростками и юношами следует уделять воспитанию, тщательно продумывать план общей физической подготовки и специализации в хоккее с мячом, дозировку нагрузки. Занимающийся четко должен выполнять режим и систематически осуществлять закаливающие мероприятия, среди которых особо должно быть выделено закаливание водой.

Тренировки подростков и юношей следует организовывать на основе всесторонней общей физической подготовленности.

Очень важно, чтобы тренеры не только стремились добиться высокого класса игры своих учеников, но и воспитывали их культурными, дисциплинированными, высокообразованными гражданами нашей страны.

Глава IX

ТЕННИС

Современный теннис — популярная, широко известная с давних времен игра, давшая начало ряду других игр с ракеткой (бадминтон, настольный теннис). В теннис играют двое участников (одиночная игра) или четверо (парная игра), резиновым мячом, на ровной площадке (рис. 262), разделенной пополам сеткой.

Игру начинают с подачи — выполняют ее из-за задней линии по подброшенному самим же игроком мячу поочередно в лежащие накрест поля площадки (I, II). Подачу отбивают после первого отскока мяча от грунта. Все последующие мячи можно отражать также и с лёта. Выигрыш четырех очков при разнице в два приносит победу в игре, или гейме. Выигрыш семи геймов при разнице в два дает партию, или сет.



Рис. 262
Площадка для игры в теннис

игры датируется 1875 г. В России теннисные клубы появились во второй половине 70-х годов прошлого столетия. Играли в теннис привилегированные люди, преимущественно в Петербурге, Москве и на курортах. Первый чемпионат России состоялся в 1907 г.

Массовой, общедоступной игрой теннис стал только в годы Советской власти. Были созданы спортивные секции во многих городах страны, построены стадионы и крытые теннисные корты. Число занимающихся теннисом стало неуклонно расти.

Чемпионаты страны по теннису проводятся с 1924 г.

В 1928 г. теннис введен в программу всесоюзных спартакиад, а с 1958 г. советские теннисисты становятся участниками международных турниров. Об успехах советских спортсменов говорят победы на крупнейших соревнованиях: Уимблдонском турнире — неофициальном личном первенстве мира, Кубке Девиса — командном первенстве мира, первенстве Европы среди любителей, чемпионате Европы среди девушек — Кубке Суабо и среди юношей — Кубка Галеа.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника тенниса сложна и многообразна. Однако весь технический арсенал теннисистов базируется на трех основных приемах — это подача, удар справа и удар слева. Все остальные действия спортсмена являются как бы их вариантами.

Освоение любого удара начинается с выбора правильной и удобной для игрока хватки ракетки. Существует универсальная, пригодная для всех ударов, хватка (рис. 263). Некоторые спортсмены предпочитают изменять ее в зависимости от характера удара. Различают открытую хватку, при которой ракетка повернута верхней гранью наружу, и закрытую — верхняя грань повернута внутрь. Наиболее распространена полузакрытая хватка (рис. 263).

В положении готовности для изменения хватки и для большего отдыха мышц играющей руки рекомен-

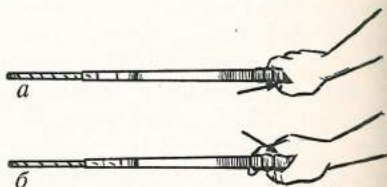


Рис. 263.
Хватка ракетки:
а — универсальная, б — полузакрытая

дается поддерживать ракетку за шейку свободной рукой. В стартовом положении вес тела переносят на носки слегка согнутых в коленях ног.

Из положения готовности начинают выполнять любой технический прием (рис. 264). Перемещается теннисист по площадке мелкими шагами на мягких, пружинистых ногах (рис. 264). От точности подхода к мячу и согласованности подготовительных движений во многом зависит успех удара. Здесь большую роль играет зрительный анализатор. Способность предугадать траекторию полета мяча, летящего с большой скоростью и с разным вращением, точку приземления и

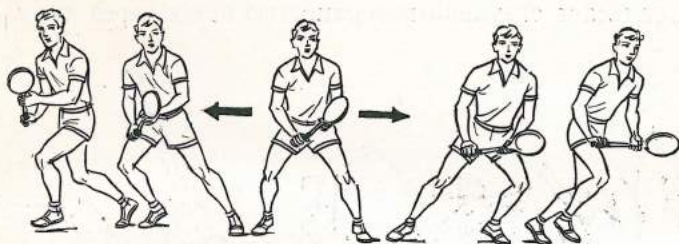


Рис. 264.

Положение готовности и перемещение на удар справа и удар слева

отскок — необходимое условие для правильной встречи мяча ракеткой. Развивается эта способность очень медленно и быстрее других теряется.

Результативность удара зависит и от его точности и силы. На силу влияет величина механического импульса (т. е. произведение ударной массы на ее скорость), а также время воздействия этого импульса на мяч. Чем дольше мяч сопровождается ракеткой, тем больше время передачи импульса к мячу. Существенным фактором является степень жесткости ударной цепи. Для сильного удара хват ракетки должен быть плотным, кисть в момент удара нерасслабленной, иначе ударная масса окажется слишком малой.

Скорость ударного звена возрастает при увеличении амплитуды движения звеньев тела и ракетки. Не случайно при ударах справа и слева мгновенная ось вращения проходит через плечевой сустав и точку опоры свободной стороны, а не бьющей. Движения теннисиста зрительно очень широкие и медленные, но этот эффект создается за счет раннего предугадывания точки удара и своевременной подготовки.

Подача — удар, с которого начинается игра, — выполняется из устойчивого исходного положения за задней линией площадки вправо или влево со средней метки. Спортсмен стоит боком к сетке, ноги расставлены на ширину плеч. Подготовительная фаза начинается с отведения правой руки и ракетки максимально назад и одновременного движения левой рукой вверх для подброса мяча (рис. 265, кадр. 1). Мяч выпускается из вытянутой вверх левой руки с раскрытой кверху ладонью на высоту около метра.

Поворот тела направо и отведение ракетки максимально далеко от тела увеличивают путь, на котором будет развита скорость движения ракетки. В это же время центр тяжести тела перемещается в сторону удара. Далее пружинистым выталкиванием находящейся сзади ноги вес тела переносят на носок опорной (левой) ноги (кадры 2—3). Плечо, предплечье и кисть петлеобразным движением выносят ракетку на мяч.

По характеру взаимодействия ракетки с мячом различают подачу плоскую, крученую и резаную. Плоскую подачу пробивают без вращения мяча. Крученая подача создается как бы проглаживанием мяча струнной поверхностью сзади через верх вперед,

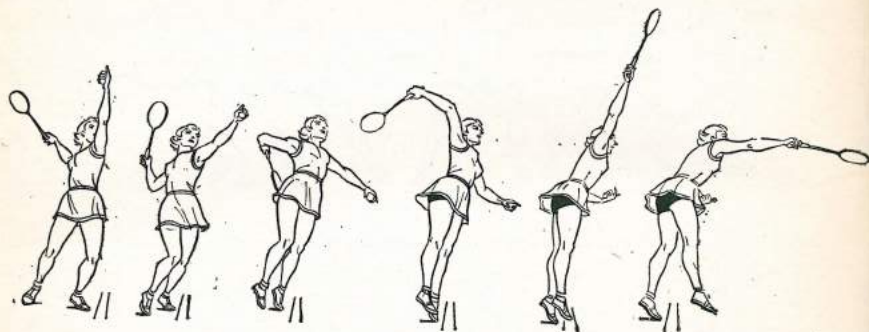


Рис. 265.
Подача

тогда мяч вращается как бы на соперника. При резаной подаче, наоборот, мяч вращается на самого игрока, летит медленно, отскакивает низко.

Удар над головой. Он расценивается как мощный завершающий удар. Техника его выполнения аналогична подаче, только осуществляют его из любой точки площадки по свободно летящему или высоко отскочившему мячу. Удар над головой может быть выполнен в опорном положении или в прыжке. Сложность его — в подходе к мячу. Чаще всего его используют в ответ на обводку высоким мячом. Для этого необходимо отойти назад несколько боком, широкими скрестными шагами. Важно точно рассчитать по высоте и времени точку удара. Замах перед ударом более короткий, нежели в подаче.

Удар справа. Подготовка к удару начинается с перемещения из положения готовности к месту встречи с мячом. В это время выполняются замах (рис. 266), разворачиваясь левым боком к сетке. Рука несколько согнута в локтевом и разогнута в лучезапястном суставе. Струнная поверхность ракетки во время замаха повернута в направлении будущего удара.

Движение на мяч начинается с перемещения ног. Руку с ракеткой отводят вверх-назад. Левая рука вытянута вперед к сетке. При замахе руку не заводят за линию плеч, а петлеобразным движением возвра-

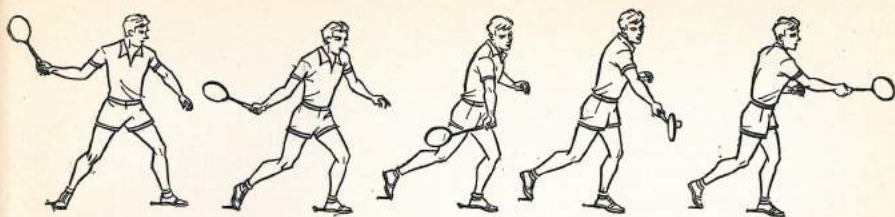


Рис. 266.
Удар справа

щают на удар. Движение это начинает ускоренно туловище, затем плечо, предплечье, кисть, и доканчивает его ракетка.

Последний шаг делают левой ногой — на нее переносят вес тела в момент удара. Удар выполняют последовательно сокращая мышцы туловища, плеча, предплечья, кисти (см. рис. 266).

Естественным продолжением начатого движения является завершающая фаза удара. Работающие мышцы расслабляются, а рука с ракеткой продолжает перемещение по инерции вперед.

Удар слева. Закономерности выполнения удара слева и справа общие. Только в ударе слева делается несколько больший разворот туловища влево — до положения почти спиной к сетке (рис. 267). К моменту удара правую ногу выставляют вперед-влево, ноги в коленных суставах сгибают несколько больше, чем при ударе справа. Значительный поворот туловища дает возможность увеличить амплитуду движения руки с ракеткой и удлинить путь ракетки навстречу мячу. Головка ракетки из наивысшей точки в конце замаха опускается на уровень предполагаемого удара. Вперед выносят вначале плечо, затем предплечье, кисть и ракетку. Нижний край обода ракетки выводят несколько вперед.

Последний шаг правой ногой при ударе слева нужно делать непосредственно перед самым ударом, двигаясь навстречу мячу, и больше, чем при ударе справа, в сторону от предполагаемой линии удара. При ударах слева нельзя опускать головку ракетки ниже кисти. Нужно

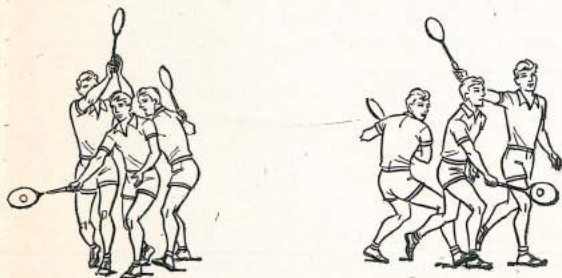


Рис. 267.
Схема удара справа и слева

стремиться как можно дольше сопровождать мяч струнной поверхностью: это обеспечит большую силу и точность удара.

Удары справа и слева по отскочившему мячу могут быть выполнены из разных точек. В зависимости от высоты удара меняется и форма траектории движения ракетки в замахе и в ударной фазе.

В основном применяют удары справа и слева с небольшой подкруткой: они дают достаточную скорость полета мяча и точнее плоских.



Рис. 268.
Резаный удар с лёта справа



Рис. 269.
Плоский удар с лёта

Особой разновидностью удара по отскочившему мячу является прием подачи. Прибегают к нему при большом дефиците времени. Быстрый разворот туловища с коротким замахом ракеткой назад-вверх с нацеленной на удар поверхностью струн, «жесткая» кисть, ранняя точка удара с продвижением игрока к сетке — отличия этого удара от обычного.

Удары с лёта. Этим ударом, как правило, завершается розыгрыш очка. Однако он может быть и защитным — при отражении сильного обводящего мяча у сетки. Движение при ударе с лёта отличается достаточно коротким замахом (рис. 268). Точка удара вынесена вперед. Головка ракетки поднята выше, кисть закреплена. Движения всех звеньев тела очень прямолинейны, слитны, направлены в сторону удара. Успех игры с лёта зависит от умения предугадать точку удара и быстро передвигаться к ней. Широкие выпады и длинные прыжки с разноименных ног — необходимые условия результативной игры у сетки. Наиболее распространены плоский и резаный удары с лёта. Резаный удар может быть выполнен из любой по высоте точки, плоским же удобно играть преимущественно сверху (рис. 269).

«Свеча». Так называют удар, после которого мяч летит по крутой траектории высоко над сеткой. Его используют, чтобы обвести вышедшего к сетке игрока. «Свеча» может быть выполнена как с лёта, так и с отскока, плоским и крученым ударом, с задней линии и из центра площадки. Обводящий удар должен быть неожиданным, поэтому подготовка к нему такая же, как к обычному удару, только в последний момент перед соприкосновением с мячом кисть и ракетку посылают вверх, сопровождая мяч по высокой траектории. Этот технический прием легко распознать по заключительной фазе движения.

Укороченный удар. Он относится к обманным действиям. Быстро и незаметно погасить скорость летящего мяча, придать ему обратное вращение и низкий отскок — основные задачи этого приема. Под-

готовка к нему аналогична обычному отражению мяча сильным ударом, но в момент соприкосновения струн с мячом ракетку поворачивают верхним краем назад, кистью делают движение под мяч. Удар можно выполнять с сильной подсечкой, но во всех случаях при его исполнении требуется мягкость, эластичность и хорошее «чувство мяча».

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика игры в теннисе предполагает выбор и осуществление системы действий, направленной на достижение победы. Матч можно выиграть по-разному. Одни теннисисты предпочитают атаковать, набирая очки сильными недосыгаемыми ударами, другие защищаются, ожидая ошибок соперника; некоторые умеют повлиять на настроение игрока своей уверенностью или ложной усталостью, использовать обстановку в спортивном зале или условия погоды. Различают два стиля ведения игры — атакующий и защитный.

Атакующий стиль заключается в силовой нападающей манере ведения игры с частыми выходами к сетке для скорейшего завершения розыгрыша очка. Средствами ведения такой игры являются сильная и точная подача с последующим выходом к сетке, ранний и обводящий прием подачи, мощная игра с лёта.

Технические средства быстрой игры могут быть освоены при высоком развитии двигательных качеств, т. е. на базе соответствующей специальной физической подготовки.

Реализация физических и технических навыков в игровой ситуации требует определенной решительности и смелости, инициативы. Это достигается в процессе психологической подготовки.

Защитный стиль ведения игры — это игра без риска, глубокая, защита и выжидание ошибки соперника после длительного обмена ударами средней силы, слабая «разводка» мяча, редкие выходы к сетке. Средства ведения такой игры — длинные подкрученные удары с отскока за задней линией площадки, большая подвижность и выносливость игроков, упорство и терпение.

При игре с разными соперниками доля активных и защитных действий может быть разной. Ясно одно: настоящим мастером тенниса трудно стать, не владея игрой в нападении или защите. В тактических действиях теннисист руководствуется принципами, которые иногда формируются как активность, гармоничность, гибкость и неожиданность. Суть их в следующем: даже обороняясь, готовиться к нападению; лучше владеть всеми приемами умеренно, чем отдельными в совершенстве;

тактика выбирается в зависимости от подготовленности соперника и условий;

неожиданность тактических замыслов всегда приносит успех.

Тактика одиночной игры

Тактика подающего и принимающего различна. Рассмотрим случай ведения игры обоими теннисистами в атакующей манере (рис. 270). На сильную пласированную подачу А соперник Б стремится ответить

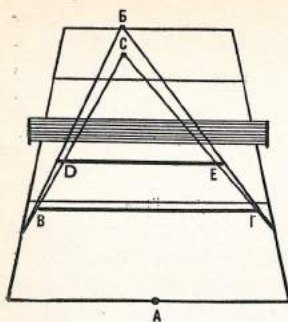


Рис. 270.
Схема розыгрыша мяча

как можно раньше ударом сверху в зону трудной достигаемости мяча, т. е. к боковой линии. Из точки *c* это осуществить легче, чем из точки *B*. Время ответа из точки *C* укорачивается, игрок *A* доходит только до линии *BГ*, где защищаться труднее, чем на линии *DE*. В случае отражения мяча с линии *BГ* игра может закончиться обводкой игрока *B* (что маловероятно при такой трудной ситуации), а чаще — завершающим ударом с лёта или над головой игрока *B*. Обратная ситуация создалась бы при более быстром выходе к сетке игрока *A* на линию *DE*.

При защитном стиле игры подающий часто остается на задней линии и ждет ответа на подачу. Принимает мяч игрок *B* в положении за задней линией, посылая мяч либо косым, либо длинным ударом в угол площадки соперника. Большой успех в такой игре приносят укороченные удары и удары с разным вращением.

При защитном стиле игры подающий часто остается на задней линии и ждет ответа на подачу.

Тактика парных и смешанных игр

Два игрока могут быть объединены в команду — пару. Пара строится на принципе дополнения одного игрока другим по техническим данным, темпераменту, волевым качествам. Каждый игрок занимает свою сторону площадки только при приеме подачи. Остальные удары может пробивать любой партнер. Подачу выполняют по очереди. В парной игре особо важны сильная подача и быстрый выход к сетке. Игра с лёта — основа парной игры. При обводке «свечой» необходимы быстрый отход назад и хорошее владение ударом над головой. По договоренности глубокую обводящую «свечу» через игрока у сетки может пробивать партнер, а сам игрок перебегает на его сторону. Если после подачи или ее приема теннисист не успевает выйти к сетке, игра идет с расстановкой: один игрок у сетки, другой — на задней линии. Тактика такой игры сводится к перехвату мяча у сетки во время перекидки его сзади стоящими игроками, задача которых — при первой возможности выйти вперед.

Смешанная парная игра, в которой участвуют мужчина и женщина, строится по тем же тактическим правилам, но преимущество в физических, технических данных партнера дает ему право быть руководителем действий. Во многих ситуациях инициатива принадлежит мужчине (например, он первый подает, возвращается от сетки к задней линии за обводящей «свечой», догоняет короткий мяч, пробивает удар над головой).

В парных играх главным условием успеха действий игроков можно считать умение готовить партнеру мяч для завершающего удара, сыгранность игроков и взаимопонимание. Тактика парной игры сложнее и разнообразнее, учитывает слабые стороны соперников.

Тактика игры на кортах разного покрытия

Медленный отскок мяча имеют грунтовые площадки, быстрый — травяные, деревянные, бетонные, пробковые и пластиковые. Отскок мяча на пробковых и пластиковых кортах — низкий и стремительный. Прием его после сильной подачи или удара затруднен. Игра на быстрых кортах в силовой манере более результативна, чем на медленных, где мощные удары легче отражать благодаря сравнительно большой амортизации грунта. Один и тот же игрок имеет разные результаты в выступлениях на быстрых и медленных площадках, так как стиль игры всегда в большей или меньшей мере соответствует какому-либо покрытию. Соревнования на грунтовых площадках допускают комбинационную игру и с задней линии, и у сетки. Игра же на деревянных или пластиковых кортах заставляет менять манеру игры — вести ее в темповом, остроатакующем стиле. Необходимо владеть любой тактикой: без этого нельзя успешно выступать в соревнованиях. Соревнования в различных условиях с разными соперниками — лучшая школа обучения и совершенствования в тактике.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Двигательные навыки в игре в теннис сложны, и для их формирования требуется длительное время. Это происходит параллельно с развитием специальных двигательных качеств. Поэтому обучение игре начинают с раннего детского возраста — с 7—8 лет. В таком возрасте ребенку не под силу игра настоящей ракеткой, поэтому начальное обучение сводится к игре в малый теннис — уменьшенными деревянными ракетками на небольшой площадке. Это дает возможность шире привлекать занимающихся. Массовый просмотр детей позволяет отобрать в детскую спортивную секцию более одаренных ребят. Высокий уровень физической подготовленности молодых теннисистов стал залогом роста мастерства в теннисе. Только атлетически подготовленные игроки могут вести игру в атакующей быстрой манере, свойственной современному теннису.

Физическая подготовка является ведущей в подготовке теннисиста. Общая физическая подготовка ведется с помощью средств, заимствованных из других видов спорта: легкой атлетики, лыж, плавания, спортивных игр.

Задача специальной физической подготовки — развитие физических качеств и навыков, необходимых для игры в теннис, т. е. быстроты реагирования на мяч и принятия старта, сохранения скорости и выносливости в течение длительного времени, ловкости и прыгучести для игры у сетки, силы определенных групп мышц и т. д. Для развития этих качеств разработан комплекс специальных физических упражнений, по которым проводятся не только тренировки, но и соревнования.

С первых же занятий начинающие должны научиться правильно держать ракетку для удара справа и слева. Контроль за хваткой может осуществляться по дополнительной отметке на ручке.

Обучению ударам предшествует изучение комплекса подводящих упражнений, направленных на развитие подвижности в суставах, силы мышц кисти и хвата, а также умения ловко обращаться с мячом. Эти упражнения с мячом так и называют — «школа мяча». Они включают подбрасывание и ловлю мяча обеими руками, парные упражнения на точность подбрасывания мяча с места и при передвижении, ловлю мяча движением, близким предстоящим теннисным ударам. Упражнения с ракеткой и мячом включают подбивание мяча ракеткой в пол или вверх, ловлю на ракетку летящего в воздухе мяча, подбивание его обеими сторонами струнной поверхности. Затем ученик переходит к имитационным упражнениям, задача которых — помочь освоению рисунка движений ракетки, руки, туловища и ног. Сначала необходимо освоить отдельные фазы ударов при медленном выполнении в следующей последовательности: боковое положение, конечная точка замаха, фаза непосредственного удара по мячу и окончание удара. Правильный показ тренером формы движения и дальнейшее разучивание его в хорошем ритме под счет — залог успешного освоения техники ударов. Далее переходят к ударам по подвесному мячу. Здесь проверяется степень усвоения формы движения и разучивается удар с перемещением на мяч. Подход к мячу и выбор точки удара — весьма сложные и существенные компоненты техники.

Последующее освоение техники тенниса проходит параллельно с развитием физических качеств. Разнообразные технические приемы целесообразно изучать в определенной последовательности:

одиночные удары по мячу перед заградительной сеткой или тренировочной стенкой;

подход к мячу и работа ног при движении на площадке;

удары по мячу, выбрасываемому механическим устройством типа теннисной пушки;

игра у тренировочной стенки;

игра через сетку с близкой дистанции (желательно с опытным партнером);

свободная перекидка по всей площадке;

тренировка удара на силу и точность;

обучение игре со счетом;

В теннисе, как и в других видах спорта, разработаны **специальные устройства и тренажеры**, ускоряющие процесс обучения.

Это устройства, позволяющие осваивать форму движения; приспособления, обеспечивающие отработку подхода к мячу и удара по нему (подвесной мяч, мяч на резинке, желоб, теннисная пушка), тренажеры, способствующие совершенствованию двигательных качеств (блоки с отягощением, станки для вторичных ударов и т. п.), а также приборы срочной информации о физической и психофизиологической подготовленности спортсмена (рефлексометры, устройство «старт-финиш» и др.).

Необходимы в тренировочном зале стенка и большое зеркало. Современный теннисный зал оснащен вспомогательным небольшим залом для разминки, занятий специальной физической подготовкой и работы на тренажерах.

Начальное обучение детей технике игры на корте проводится уже ракеткой нормальной длины весом 9—11 унций (унция — 28,4 г) с более тонкой, чем у взрослых, ручкой. Баланс ракетки, т. е. распределение массы по длине, подбирается индивидуально. Теннисистам, придерживающимся игры с задней линии, может подойти баланс в головку; «сеточники», как правило, подбирают баланс нейтральный или в ручку. Большинство ведущих теннисистов выбирают ракетку с нейтральным балансом и весом 13¹/₂ унций женщины и 14—15 унций мужчины.

Натяжка обода подбирается в зависимости от жесткости мяча (мягче или тверже) и влажности воздуха. При сырой погоде можно играть синтетическими струнами, хотя сильнейшие теннисисты предпочитают более эластичные жильные струны.

Для совершенствования точности ударов и умения развивать темп игры в сложных условиях соревнований тренировку часто проводят не против одного, а сразу против двух соперников, стоящих у сетки. Это усложняет обводку, увеличивает частоту возврата мяча. Обязательным элементом тренировки является игра на счет.

Между техникой и тактикой существует тесная связь, и это необходимо объяснить начинающему теннисисту с первых же дней занятий. Техника диктует тактический рисунок игры. Для ведения игры в современной атакующей манере очень важно, чтобы все удары выполнялись не из статического положения, а с ходу, чтобы техника основных приемов позволяла широко варьировать высоту точки удара, силу и вращение мяча. Эти основные положения должны быть доминирующими при освоении техники игры в детском возрасте. Только такой подход к начальному обучению позволяет готовить технически и тактически грамотных теннисистов, способных играть в современном стиле.

Умение строить тактический план игры закладывается с первых лет обучения. Это происходит в игре по заданию, в контрольных и соревновательных встречах на счет.

Глава X

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис — игра, в которой принимают участие двое или четверо играющих. Проводится она на специальном столе (размер 2,74 × 1,525 м, высота 0,76 м), разделенном посередине сеткой (183 × 15,25 см). Сущность игры заключается в перебрасывании мяча ракеткой через сетку на сторону соперника после того, как целлулоидный мяч один раз ударится о поверхность стола. Цель игры — разнообразными ударами (в паре партнеры отбивают мяч поочередно) заставить соперника ответить неточно, послать мяч за пределы стола или в сетку. Выигравший получает очко. Партия считается оконченной, когда один из играющих наберет 21 очко, причем перевес должен быть не менее чем в 2 очка.

История развития настольного тенниса в нашей стране сравнительно невелика. Эта игра, называемая прежде пинг-понг, появилась у нас

в начале 30-х годов и быстро приобрела большую популярность. Но затем волна увлечения пинг-понгом спала, он почти перестал культивироваться.

В 1954 г. Федерация настольного тенниса СССР вступила в Международную федерацию настольного тенниса (ИТТФ), которая выросла в крупнейшую организацию, объединяющую около 100 стран. Регулярно (в нечетные годы) разыгрываются чемпионаты мира по настольному теннису. 30 европейских национальных федераций объединились в 1957 г. в Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ), который в четные годы проводит первенства Европы.

Раньше игра носила довольно однообразный характер. Сейчас же стремительные атаки и молниеносные завершающие удары, неожиданные тактические комбинации, осуществленные в доли секунды, представляют собой захватывающее спортивное зрелище. Современная атакующая игра требует молниеносной реакции, быстроты и точности движений. Увеличение темпа и силы завершающих ударов, скорости вращения и полета мяча — вот основные направления, по которым идет развитие настольного тенниса.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Спортсмен ударами направляет мяч через сетку. Удары являются основными техническими приемами. В современном настольном теннисе они очень разнообразны.

Прежде чем изучать основные удары, нужно познакомиться со способами держания ракетки.

Хватки. Их несколько, но наиболее распространены две: горизонтальная и вертикальная. При горизонтальной хватке (рис. 271) рука охватывает ручку таким образом, чтобы указательный палец был прижат к тыльной поверхности ракетки, а большой — к ладонной ее поверхности. Остальные пальцы свободно, без напряжения обхватывают ручку.

При вертикальной хватке (рис. 272) большой и указательный пальцы кольцеобразно обхватывают ручку ракетки, которая своим основанием опирается в промежуток между большим и указательным пальцами. Средний палец располагается на тыльной стороне ракетки, остальные два пальца лежат на среднем или упираются веером в тыльную сторону ракетки (ракетку держат как ручку с пером).

К достоинствам горизонтального способа держания ракетки следует отнести то, что игру можно вести обеими сторонами ракетки, а это позволяет овладеть мощным нападением слева и справа.

При вертикальной хватке все удары выполняют одной стороной ракетки, обращенной вперед, а это создает некоторые трудности при отражении мячей слева. Однако вертикальная хватка имеет свое преимущество: играя одной стороной ракетки, спортсмен быстрее отдает мячи, приходящие в разные углы стола, — ему не нужно переворачивать ракетку.

Стойка. Перед приемом мяча игрок занимает такую исходную позицию, из которой он может мгновенно и достаточно быстро выходить на удар. В этот момент он находится в 40—70 см от стола. Туловище несколько наклонено вперед, ноги слегка согнуты, вес тела смещен на переднюю часть стопы. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе, свободная рука как бы руководит равновесием тела спортсмена.

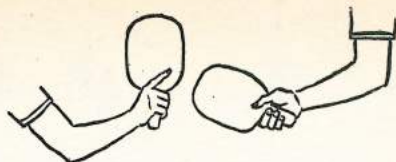


Рис. 271.
Горизонтальная хватка



Рис. 272.
Вертикальная хватка

Передвижения. В современной игре, проходящей преимущественно в быстром темпе, передвижение приобретает исключительно важное значение. Оно обеспечивает своевременный подход к мячу и возможность вести игру в быстром темпе, позволяет выполнять удары по мячу в наиболее выгодной точке, обеспечивает перемещение вперед общего центра тяжести тела теннисиста, что создает наилучшие условия для выполнения сильного и вместе с тем точного удара. Передвижение осуществляется на несколько согнутых «эластичных» ногах. Учиться правильно двигаться следует с самого начала освоения элементов техники игры. Необходимо изучить правильное положение ног при различных ударах и рациональное передвижение при переходах от удара к удару на различных дистанциях и направлениях.

Вращение мяча. Ни в одной игре вращения мяча не играет такой роли, как в настольном теннисе. Чем лучше спортсмен владеет этим приемом, тем разнообразнее его игра. Вращения мяча мешают сопернику выполнять точные удары, нарушают его тактические замыслы. Характер вращения принято определять по основному направлению мяча (рис. 273). Но практически имеет место смешанное вращение мяча, осуществляемое по промежуточным осям. Новички часто совершают ошибки, не учитывая этого. Опытный же игрок по движению ракетки соперника распознаёт силу и направление вращения мяча и быстро выбирает нужный угол наклона ракетки и направление движения.

Удары по мячу. Удар по мячу состоит из трех фаз: замаха, собственно удар и окончание его.

Подача — это удар, с помощью которого мяч вводят в игру. Подающий должен подбросить мяч вверх с открытой ладони, а затем произвести по нему удар ракеткой. При этом мяч должен

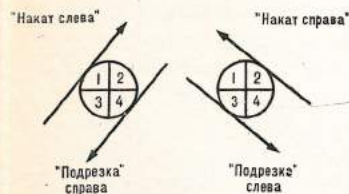


Рис. 273.
Точки соприкосновения ракетки с мячом и направление движения ракетки



Рис. 274.
Удар «толчок»

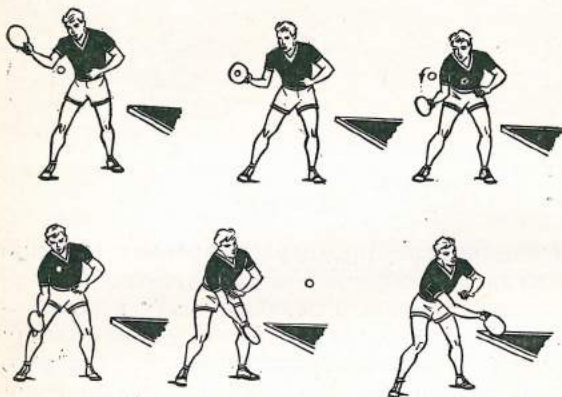


Рис. 275.
Удар «подрезка»

Удар с «подрезкой» может производиться под разным углом наклона. Поэтому подрезанный мяч может иметь и боковое, и нижнее вращение и вместе с тем обладать известной силой поступательного движения. При ударе угол наклона ракетки должен соответствовать силе поступательного движения мяча, чтобы погасить эту силу и сообщить мячу нижнее вращение. В момент завершения контакта с мячом очень важно ускорить движение ракетки, чтобы усилить трение мяча об ее поверхность. Начинающие нередко допускают типичные ошибки: удар выполняют слишком открытой ракеткой, из-за чего траектория полета мяча очень высокая. Нередко контакт с мячом происходит в очень низкой точке и слишком коротким движением.

Удар с верхним вращением («накат») осуществляют движением ракеткой по верхней части мяча снизу вверх (рис. 276).

При этом мяч вращается в направлении полета. Здесь важен контакт мяча с ракеткой и ускорение ударного движения в момент завершения контакта. Типичные ошибки, встречающиеся при овладении «накатами»: игрок не вращает, а толкает мяч (нужно подсказать, чтобы он «протаскивал» мяч по ракетке движением руки вверх); последний момент соприкосновения мяча с ракеткой слишком растянут, поэтому ему не сообщается достаточной скорости (необходимо сократить время соприкосновения мяча с поверхностью ракетки).

В последнее время очень распространенным ударом стал топ-спин

опуститься на стороне подающего и после отскока перелететь через сетку и опуститься на стороне соперника. Изучают подачи параллельно с ударами.

Рассмотрим наиболее часто встречающиеся удары.

Удар без вращения («толчок») — самый простой (рис. 274). Игрок располагает ракетку параллельно сетке, как бы подставляя ее мячу; ударяясь о нее, мяч отлетает обратно. Руку при этом выпрямляют в направлении полета.

Удар с нижним вращением («подрезка») выполняют движением ракеткой сверху вниз по нижней части мяча (рис. 275).

(рис. 277) — основной технический прием для подготовки атаки. Это очень эффективный удар, придающий мячу сильное верхнее или верхнее и боковое вращение. В подготовительной фазе предплечье и рука находятся ниже уровня стола. Необходимо стремиться (одновременно с наращиванием скорости) к возможно более продолжительному контакту мяча с накладкой ракетки — от этого и получается сильное верхнее вращение. Удар следует заканчивать движением вверх-вперед, но без излишних затягиваний, чтобы иметь возможность быстро вернуть руку в исходное положение.

Нередко недостаточное вращение происходит из-за того, что игрок выполнил движение медленно или контакт с мячом был непродолжительным. Нужно помнить, что наиболее качественный топ-спин получается по длинным мячам, т. е. по мячам, отскакивающим за стол и имеющим достаточно высокую скорость собственного движения.

ТАКТИКА ИГРЫ

Техническая и тактическая подготовка тесно связаны между собой. Правильно определить и выбрать тактику, соответствующую определенной обстановке, можно только при условии, если игрок владеет всем арсеналом технических приемов. Богатство тактики — это не только количество заранее разученных комбинаций, но и умение спортсмена в процессе поединка гибко переключаться на наиболее целесообразные средства и способы ведения игры.

Современная тактика настольного тенниса неразрывно связана с ведением игры в быстром темпе. Захватить инициативу и иметь преимущество над соперником в темпе — одна из главных задач. Однако высокий темп, быстрота игры, частое применение сильных ударов обязательно должны сочетаться с высокой точностью. Это трудно, но к этому необходимо стремиться.



Рис. 276.
Удар «накат»

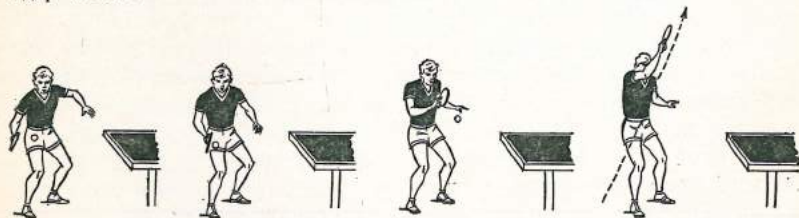


Рис. 277.
Удар «топ-спин»

Важно также разнообразить темп в зависимости от хода игры. Основные тактические действия должны намечаться общим тактическим планом. Действия теннисиста, который имеет тактический план, более целеустремленны, организованны. Конечно, когда встречаешься с незнакомым соперником, то заранее трудно определить, какую тактику взять на вооружение. Но если с соперником уже доводилось встречаться, необходимо тщательно изучить особенности его игры и заблаговременно составить тактический план встречи. Всегда нужно стремиться наблюдать за своими возможными соперниками во встречах с другими игроками, чтобы составить план игры с ними.

Тактика игры атакующего

Атакующий игрок делает ставку на завершающий удар. Но прежде, чем решиться на сильный удар, нужно его подготовить. Поэтому лучше всего пользоваться медленными ударами — «накатами», направляя их в наиболее уязвимые места, вынуждая соперника отдать мяч, удобный для завершения. Обычно защищающийся игрок плохо принимает мячи, направленные прямо в него (в живот). Поэтому атаку нужно вести косыми ударами по углам, а завершать длинным ударом в центр стола. Если защищающийся плохо двигается, то в игре с ним очень эффективны укороченные удары. Подготовив удар, нужно смело провести его, независимо от счета в партии.

Тактика игры против атакующего

Перед защищающимся игроком стоит задача «сбить с удара» нападающего, т. е. заставить его бить из неудобной позиции по мячам, приходящим из различных направлений и имеющим разное вращение. Можно давать сопернику высокие мячи, провоцируя его на удар, а самому быть готовым неожиданно выполнить контрудар в открытый угол стола. Возможен также неожиданный удар по укороченному мячу. Если нападающий плохо передвигается, нужно заставить его сместиться в какую-либо сторону и быстро послать мяч в открывшийся угол. Это достигается быстрыми резаными ударами, которые следует направлять все более косо в один из углов стола.

Тактика игры атакующего против атакующего

В таких случаях нужно стремиться захватить инициативу и опережать соперника в проведении сильного удара. Против игроков, использующих однообразные серийные удары, разумно чередовать удары по длине и вращению, варьировать темп и разнообразить подачи и их прием. В игре против соперника, применяющего быстрые «накаты», необходимо последовательно усиливать удары с верхним вращением. Когда приходящий мяч после отскока станет выходить за пределы стола, появится возможность для замаха и тем самым для проведения сильного удара.

Тактика парной игры

Успех в парных играх зависит от подбора партнеров и их сыгранности. Пары следует подбирать учитывая манеру игры и способность игроков рационально передвигаться. Хорошо, если партнеры владеют атакой и контратакой. Если же они владеют только ударами справа, то хорошей пары не получится. Если же один из партнеров играет левой рукой, то пара значительно усиливается. В основе тактики парной игры лежат следующие моменты:

последовательные удары в одном направлении, вынуждающие обоих соперников сгруппироваться в одном углу и оставить незащищенным другой;

быстрые ответы в то же место стола, откуда был отбит мяч, так как игроки не успевают быстро освободить место партнерам.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Основным документом для составления плана на первые 3—4 года занятий служит программа для детских и юношеских спортивных школ и спортивных секций коллективов физкультуры. Средства подготовки определяют в зависимости от периода тренировки, уровня общей и специальной физической подготовленности, пола и возраста занимающихся. Для детских групп (первый год обучения) учебный процесс не подразделяют на периоды тренировки. В остальных группах цикл принято делить на три периода: подготовительный (4—5 месяцев), соревновательный (6—7 месяцев) и переходный (1—1,5 месяца). Периоды определяются в зависимости от календаря соревнований.

Физическая подготовка теннисиста подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает всестороннее развитие занимающихся, специальная направлена на развитие двигательных качеств, которое соответствовало бы условиям игровой деятельности в настольном теннисе. Главное в специальной физической подготовке теннисиста — работа над быстротой и скоростной выносливостью. Здесь следует выделить быстроту реакции и быстроту перемещения. Будучи связаны друг с другом, эти два качества в значительной степени самостоятельны: теннисисты с быстрой реакцией иногда не обладают значительной быстротой перемещения.

Для развития быстроты перемещения рекомендуются следующие упражнения:

прыжки, приседания, наклоны, выпады (по команде обусловленным движением);

спринтерский бег с высокого старта (10—12 м);

бег с различными поворотами и изменением направления;

перемещения в четырехметровой зоне приставными шагами;

серийные прыжки в течение 10—30 сек.;

эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Одновременно следует воспитывать реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются обусловленным движением. Теннисист привыкает не только воспринимать сигнал,

но и решать поставленные задачи в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Эти качества легче воспитывать в младшем возрасте, а затем поддерживать регулярной тренировкой.

Выносливость теннисиста не может определяться только готовностью к физической нагрузке. В каждом соревновании нагрузка имеет свои особенности. Она бывает продолжительной и кратковременной, но всегда интенсивной. Поэтому теннисисту необходимо длительно выдерживать не просто значительную физическую нагрузку, а напряженную соревновательную борьбу.

Нельзя забывать и о развитии таких качеств, как сила, ловкость и гибкость. Развивая силу у теннисиста, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис. Излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту «чувства мяча». Упражнения такого характера следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений. Для развития ловкости следует широко использовать различные спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол) и такие виды спорта, как гимнастика, акробатика, а также подвижные игры.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Это качество развивается медленно, постепенно. Выполнять упражнения следует осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

В процессе освоения техники настольного тенниса целесообразно придерживаться такой последовательности. После изучения хватки необходимо освоить ряд специальных упражнений с мячом и ракеткой:

подбивание мяча одной стороной ракетки на высоту 40—60 см;
подбивание мяча поочередно двумя сторонами ракетки на высоту 40—60 см;

стоя на расстоянии 2—3 м от стенки, бросать мяч на пол и после отскока направлять в стенку простым ударом — «толчком»; когда мяч, отлетев от стенки, упадет на пол и отскочит, повторить удар;

подбрасывать мяч с ладони левой рукой вверх и ударять по нему ракеткой, чтобы он ударился о стенку, затем, не давая мячу упасть на пол, повторить удар;

удары «толчком» по нарисованным на стенке мишеням и т. д.

Эти упражнения приучают занимающихся внимательно смотреть на мяч и развивают специфическое «чувство мяча».

Когда теннисист научится правильно выполнять удары у стенки, переходят к обучению одиночным ударам по специально подброшенному мячу у стола.

Параллельно с освоением движений рукой необходимо обучать спортсмена и передвижениям. Когда новичок научится правильно подходить на каждый удар, следует перейти к овладению ударами «накатами». Каждая серия ударов начинается с изучения подачи «накатом». Следующим заданием будет чередование «накатов» слева и справа. После того когда занимающиеся освоят игру «контрнакатами», следует переходить к изучению «накатов» против «подрезки». На этапе становления техники новичкам не рекомендуется играть между собой

на счет; такие игры можно разрешить со второй половины первого года обучения (не более одной-трех партий в конце занятий).

Допускать к участию в соревнованиях целесообразно только в конце первого года обучения. На втором году занятий совершенствуют технические навыки, приобретенные в процессе первого года тренировок, расширяют знания технических и тактических приемов игры, выявляют индивидуальные качества теннисистов. Особое место отводится совершенствованию точности ударов и ознакомлению с новыми техническими приемами игры. Со второго года занятий необходимо проводить больше соревнований, так как в соревнованиях не только проверяется прочность полученных технических и тактических знаний, но и воспитываются морально-волевые качества спортсмена.

Психологическая подготовка имеет огромное значение. Часто бывает, что более слабый в технико-тактической подготовке выигрывает у более сильного благодаря своим волевым качествам. Все волевые качества объединяются и цементируются главным — целеустремленностью.

Первостепенное значение в психологической подготовке приобретает настройка на игру. Для этого используют физические упражнения, способствующие снятию напряжения (разминка, аутогенная тренировка) или, наоборот, возникновению возбуждения.

Воспитание воли — это прежде всего самовоспитание. Самовнушением теннисист либо снимает излишнее возбуждение, либо активизирует свои силы.

Глава XI

БАДМИНТОН

Бадминтон — игра, известная с древних времен. Свое современное название она получила от наименования английского местечка Бадминтон, где были проведены первые официальные соревнования.

Площадка для игры имеет прямоугольную форму (13,4 × 5,2 × 6,1 м) и разделена сеткой (высотой 1,55 м). Игра ведется воланом и ракетками. В ней принимают участие два (одиночная игра) или четыре (парная) участника. Цель игры — послать волан на противоположную сторону так, чтобы его нельзя было отбить или вернуть в игру точным ударом.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры в бадминтон складывается из перемещений и ударов по волану ракеткой. Но прежде всего надо научиться правильно держать ракетку.

Хватка ракетки влияет на завершающую работу кисти, во многом определяющую эффективность ударов. Правильно брать левой рукой за стержень так, чтобы обод расположился перпендикулярно к полу. Правую ладонь накладывают на верхнюю среднюю грань ручки и обхватывают ее тремя пальцами (от мизинца). Большой и указательный

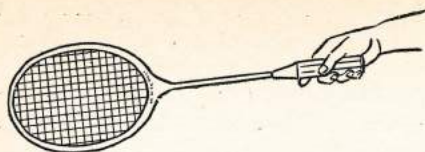


Рис. 278.
Хватка ракетки

пальцы располагают на боковых гранях так, чтобы первые фаланги немного выходили за пределы средней грани. Чтобы лучше управлять ракеткой, пальцы слегка расставляют вверх по ручке. При этом кисть не должна быть закреплена. Пальцы лишь слегка сжимают ручку. Такая хватка создает условия для активной работы кисти при любых ударах (рис. 278).

Стойка и перемещения. Принимая стойку, игрок располагается лицом к сетке, ноги слегка согнуты. Вес тела распределен равномерно на передней части стопы. Плечевой пояс слегка смещен вперед. Согнутая в локте рука держит ракетку на уровне середины бедра. Движение к волану начинают с легкого пружинистого подседания, увеличивающего силу стартового толчка. Первый шаг — направляющий, и выполняют его одновременно с наклоном тела. В дальнейшем игрок перемещается беговыми или приставными шагами, одновременно готовясь к удару. Как правило, из центра поля к сетке выходят в два шага, к задней линии — в три шага. Основные требования к перемещению — своевременность, быстрота, легкость (рис. 279).

Подача. Различают короткие, плоские и высокие подачи. Подготовка к любой из них одинакова, разница лишь в финальном усилии, определяющем характер движения. Исходная позиция для выполнения подач — в центре поля. Встав левым боком к сетке, игрок переносит вес тела на ногу, находящуюся сзади. Волан легко удерживают за головку большим и указательным пальцами. Рука с ракеткой согнута в локтевом суставе и отведена назад-вверх. Выполнение подачи начинается с выпуска волана и движения ракетки. В начальной стадии ударного движения предплечье обгоняет кисть. При приближении к волану кисть все больше отводят назад. Удар выполняют ниже уровня пояса. После подачи игрок поворачивает туловище к сетке, одновременно перенося вес тела на ногу, находящуюся впереди. Ракетка по инерции движется влево-вверх (рис. 280).

Удары. Их принято делить на две основные группы — удары справа и слева. При ударах справа к волану обращена ладонная поверхность кисти, при ударах слева — тыльная.

Каждая из групп включает два вида ударов: сверху и снизу. Для всех их характерна однотипность замаха. По характеру полета волана их делят на высокие, нападающие, плоские и короткие:

высокие — волан направлен в заднюю часть поля по восходящей траектории;



Рис. 279.
Варианты игровых стоек

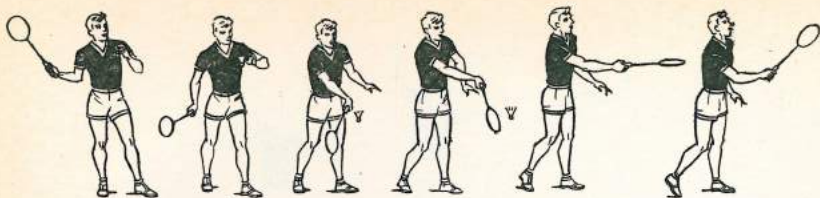


Рис. 280.

Подача

нападающие — волан летит сверху вниз с максимальной скоростью в любую точку площадки;

плоские — волан летит параллельно площадке;

короткие — волан направлен к сетке.

В зависимости от направления все эти удары бывают **прямыми** и **косыми**.

Удары справа-сверху являются основным средством ведения игры. Выполняют их выше уровня плечевого пояса. Для этого необходимо успеть на последнем шаге повернуться левым плечом к сетке на носке левой ноги и перенести вес тела на слегка согнутую ногу. Локоть руки с ракеткой должен находиться чуть ниже уровня плечевого пояса. В таком положении плечо и предплечье образуют прямой угол. Ракетка слегка опущена вперед. Левая рука вытянута вверх. Удар начинается с толчка правой ногой вперед-вверх и одновременного поворота туловища в направлении удара. В этот момент ракетка «входит в петлю», а левая нога движется назад, способствуя лучшему растяжению мышц всего тела. В дальнейшем быстрым выпрямлением, поворотом предплечья и хлестким движением кисти ракеткой наносят удар по волану. Характер удара определяется величиной финального усилия и направлением движения ракетки. Выполняя высокий удар, игрок сопровождает волан ракеткой вперед-вверх. При нападающем ударе ракетка резко движется вниз (рис. 281).

Короткий удар отличается замедлением движения ракетки при подходе к волану.

Плоские удары справа наносят по волану на уровне плечевого пояса. Замах выполняют с одновременным поворотом туловища направо. В конце замаха струнная поверхность ракетки повернута вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища, выведения локтя вперед и последующего активного поворота и разгибания предплечья и кисти с ракеткой (рис. 282).

Удары справа-снизу выполняют по волану, находящемуся ниже уровня сетки. Высокий удар снизу требует значительного усилия, которое создается за счет постепенного включения в работу всех мышечных групп. Удар по волану делают снизу с последующим движением ракеткой влево-вверх. При коротких ударах рука остается согнутой в локтевом суставе (рис. 283).

Удары слева-сверху в техническом отношении наиболее сложны. Как правило, их выполняют стоя правым боком или спиной

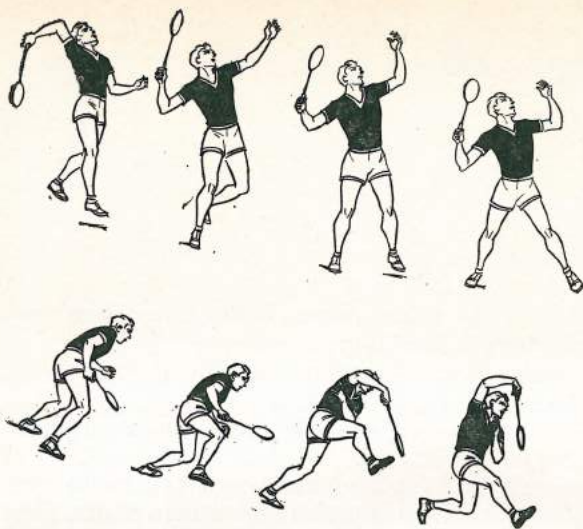


Рис. 281.
Нападающий удар справа

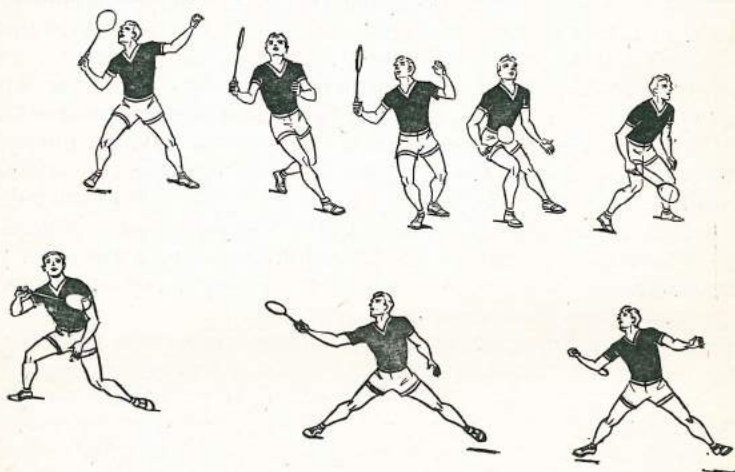


Рис. 282.
Плоский удар справа

к сетке по волану, летящему слева от игрока. При последнем шаге правой ногой туловище поворачивают налево, ракетка движется на замахе по дуге вниз, влево. Обратное движение к волану начинается с поворота туловища направо и выведения согнутой в локте руки вверх. Удар осуществляют выше уровня плечевого пояса разгибанием и поворотом предплечья и кисти.

Подготовка к нападающему, высокому и короткому ударам слева однотипна, разница состоит лишь в финальном усилии, определяющем характер удара (рис. 284).

Плоские удары слева выполняют на уровне плеч в плоскости, параллельной площадке. После удара ракетка движется вперед, вверх, вправо.

Удары слева-снизу. При замахе ракетка движется по дуге влево-вниз. Движение на удар начинается с выведения локтя в направлении предполагаемой встречи с воланом. Ракетка в этот момент находится ниже уровня предплечья и повернута струнной поверхностью вверх. Последующий характер удара определяется финальным усилием. При высоком ударе ракетка продолжает движение по инерции; при коротком — останавливается в нужном положении (рис. 285). Для эффективного выполнения ударов слева необходимо соблюдать следующие требования:

замах и последующее ударное движение выполнять как одно слитное движение, постепенно увеличивая скорость;

при ударе все звенья тела должны двигаться в одной плоскости, совпадающей с траекторией полета волана;



Рис. 283.
Короткий удар справа-снизу

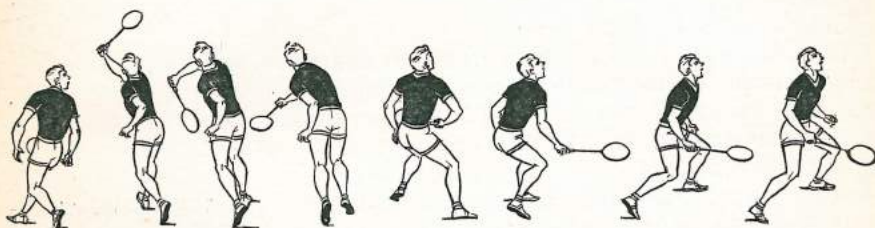


Рис. 284.
Нападающий удар слева

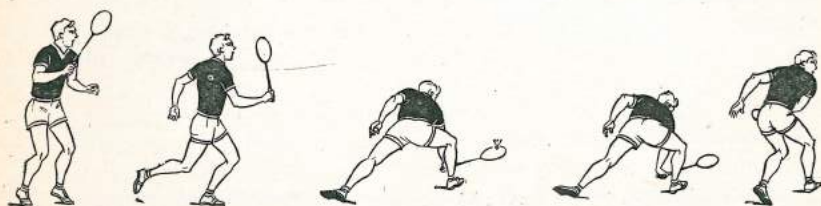


Рис. 285.
Короткий удар слева-снизу

финальное усилие необходимо создавать активным поворотом предплечья и разгибанием кисти;
удары сверху-слева желательны выполнять в наивысшей точке.

ТАКТИКА ИГРЫ

В одиночной игре принята **комбинированная тактика**, в которой в равной мере сочетаются атакующие и защитные действия в я. Чаще всего очко выигрывают нападающим ударом с центра площадки. Атака готовится с помощью различных ударов. Против каждого игрока необходимо применять индивидуальную тактику, зависящую от его подготовленности. Встречаясь с игроком нападающего стиля, необходимо занять центральную позицию и направлять волан кратчайшим путем в дальний от него угол площадки. Если игрок выполняет удар с задней линии и устремляется вперед, высокий удар через него обеспечит игровое преимущество. Ощутимый эффект достигается после отражения нападающего удара плоским ударом непосредственно в соперника. Если нападающий обладает стабильным и мощным ударом с задней линии, то защищающемуся необходимо отвечать плоскими и короткими ударами, не давая волану высоко подниматься над сеткой. Если все же пришлось выполнить высокий удар снизу, его следует направить на заднюю линию через левое плечо нападающего. Защищаясь, игрок при первой же возможности должен перейти к нападению. Встречаясь с игроком защитного стиля, необходимо заставить его сместиться с центра поля, чтобы самому успешно завершить атаку. Этого можно достичь с помощью высоких и коротких ударов в углы площадки. Одним из наиболее распространенных приемов является подготовительный нападающий удар с быстрым выходом на завершающий удар.

Важное значение в решении тактических задач играет подача. Это единственный технический прием, который не является ответом на удар соперника. Подающий сам выбирает определенную позицию на площадке и выполняет удар по выпущенному из руки волану. Соперник не в состоянии повлиять на непосредственное выполнение подачи, поэтому расчетливое применение ее в игре дает значительное преимущество. Чаще всего в одиночной игре выполняют высокую подачу, направляют ее на заднюю линию слева от принимающего.

В **парной игре** применяют передне-заднюю и параллельную расстановку игроков. Передне-задняя расстановка позволяет играть в атакующем стиле. Ее используют при выполнении подач. Параллельная расстановка создает лучшие условия для игры в защите. Разнообразие тактических комбинаций заставляет менять способы расстановки игроков на протяжении всей игры.

Основное тактическое направление парной игры — активное нападение и согласованность действий. Игрок задней линии выполняет нападающий удар, а стоящий впереди старается добить волан, если его отразил соперник. Атака всегда следует на слабейшего. Исключение составляют случаи, когда один из игроков находится в движении. В парной игре в зависимости от расположения принимающего партнера

применяется короткая или плоская подача. Если при передне-задней расстановке выполняют удар снизу, его следует направлять за дальнего игрока, а затем занять параллельную расстановку. Цель защиты — как можно дольше держать волан в игре и при удобном случае перейти к нападению.

Смешанные пары играют в передне-задней расстановке. После выполнения подачи партнерше целесообразно занять позицию в левой части площадки на передней линии подач, что дает возможность перехватывать большинство ударов, направленных в левый дальний угол, и принимать все укороченные удары в зоне сетки. Для партнерши очень важно умение внимательно следить за воланом, чувствовать направление ударов своего партнера и предугадывать направление ответных ударов. При первой возможности ей необходимо атаковать.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Обучение игре в бадминтон необходимо проводить в определенной последовательности. Прежде всего следует изучить технику выполнения основных ударов.

Обучение технике нужно начинать с овладения хваткой ракетки и игровой стойки. Для этого лучше всего выполнять жонглирование воланом правой и левой сторонами ракетки, систематически контролируя хватку и стойку. Применяя различные варианты жонглирования на месте, в движении, выполняя удары по волану на разной высоте с разной силой, обучающиеся могут познакомиться с упругими свойствами ракетки, скоростью полета волана и изучить некоторые способы передвижения.

Далее целесообразно перейти к изучению техники ударов справа-сверху. Лучше всего начать с имитации удара на месте, а затем с отходом к задней линии в один, два, три шага. В дальнейшем можно перейти к выполнению ударов в парах.

Изучение ударов справа-сверху лучше всего проводить в следующей последовательности: нападающий, высокий, короткий. На начальном этапе обучения нападающий и высокий удары должны быть средней силы. Здесь важна точность, создающая условия для ответа партнера. В период овладения навыком необходимо строго придерживаться правила постепенности и не переходить к выполнению ударов с предварительным передвижением до тех пор, пока техника полностью не будет освоена на месте или с отходом максимум в один шаг. Овладев техникой ударов справа-сверху, снизу и подачами, можно перейти к изучению плоских ударов справа и слева. При этом сначала изучают удары по диагоналям, а затем по боковым линиям площадки. Изучение завершается овладением ударами слева-сверху.

В процессе обучения технике у занимающихся возникают трудности, связанные со сложностью управления воланом. Неточный удар одного игрока затрудняет правильный ответ другого. Рекомендуется в занятиях использовать специальный программный тренажер, позволяющий осваивать технику любого удара. Простейшие тактические комбинации целесообразно изучать параллельно с техникой.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ

Бадминтон

- Техника игры (369)
- Хватка ракетки (369)
- Стойка и перемещения (370)
- Подача (370)
- Удары (370):
 - справа-сверху (371)
 - плоские справа (371)
 - справа-снизу (371)
 - слева-сверху (371)
 - слева-снизу (373)
- Тактика игры (374)
- Методика обучения и тренировки (375)

Баскетбол

- Техника игры (90)
- Техника игры в нападении (90)
- Передвижение, прыжки, остановки (91)
- Повороты (92)
- Ловля мяча (92)
- Передача мяча (93)
- Броски в корзину (95):
 - одной рукой от плеча (95)
 - одной рукой в прыжке (96)
 - одной рукой «крюком» (97)
 - одной рукой снизу (98)
 - двумя руками снизу (98)
 - двумя руками сверху (98)
 - двумя руками от груди (98)
 - сверху вниз (99)
- Добивание мяча (99)
- Ведение мяча (99)
- Финты (100):
 - без мяча (100)
 - с мячом (100)
 - ложное ведение (100)
 - двойной финт (101)
- Заслоны (101)
- Техника игры в защите (102)
- Стойка (102)
- Передвижение (102)
- Перехват (102)
- Вырывание мяча (102)
- Выбивание мяча (103)
- Накрывание мяча (103)
- Ловля мяча, отскочившего от щита (104)
- Тактика игры (104)
- Тактика игры в нападении (105)

- Индивидуальные тактические действия (105)
- Групповые тактические действия (107)
- Командные действия (111):
 - быстрый прорыв (111)
 - позиционное нападение (113)
 - нападение с использованием высокорослых центровых игроков (114)
 - атака одним или двумя центровыми (114)
 - атака без центровых игроков (117)
 - против личной системы защиты (118)
 - против зонной системы защиты (118)
 - против смешанной системы защиты (119)
 - нападение против прессинга (119)
- Тактика игры в защите (120)
- Индивидуальные тактические действия (120)
- Групповые тактические действия (122)
- Командные действия (125):
 - личная защита (125)
 - зонная защита (126)
 - зонный прессинг (129)
 - смешанная защита (130)
- Методика обучения и тренировки (131)
- Физическая подготовка (132)
- Техническая и тактическая подготовка (136)
- Особенности занятий с детьми (150)
- Инвентарь и оборудование (151)

Волейбол

- Техника игры (153)
- Стойки (153)
- Перемещения (153)
- Подачи мяча (155):
 - нижняя прямая (155):
 - нижняя боковая (155):
 - нижняя «свечой» (155)
 - верхняя прямая (156)
 - верхняя боковая (156)
- Передачи мяча (157):
 - верхняя в стойках (157)
 - верхняя в прыжке (158)
 - верхняя в падении (158)
 - нижняя в падении с перекатом на спину (159)
 - в падении на руки с перекатом на

грудь (159)
Нападающий удар (159):
прямой с переводом (161)
боковой (161)
Блокирование (161)
Тактика игры (162)
Тактика игры в нападении (161)
Индивидуальные тактические действия:
выбор места (161)
тактика передач (164)
тактика подачи мяча (161)
тактика нападающих ударов (164)
Групповые тактические действия:
система игры со второй передачи игрока передней линии (165)
система игры со второй передачи выходящего игрока задней линии (166)
Тактика игры в защите (166)
Индивидуальные тактические действия:
выбор места (166)
прием мяча с подачи (166)
прием мяча после нападающего удара (167)
одиночное блокирование (167)
Групповые тактические действия (168)
Командные тактические действия (168):
система защиты со второй передачи игрока передней линии (169)
система защиты со второй передачи выходящего игрока задней линии (169)
Методика обучения и тренировки (170)
Специальная физическая подготовка (170)
Техническая и тактическая подготовка (172)
Планирование подготовки (185)
Особенности занятий с детьми (186)
Инвентарь и оборудование (188)

Гандбол

Техника игры (192)
Техника игры в нападении (192)
Приемы игры без мяча (192)
Передвижение (192)
Повороты
Прыжки
Финты
Заслоны (193)
Приемы игры с мячом (193)
Ловля мяча (193)
Передачи мяча:
согнутой рукой сверху (194)
прямой рукой снизу (195)
за спиной (195)
над плечом за головой и кистевая (195)
Ведение мяча (195)
Броски в ворота (196):
согнутой рукой сверху (196)

после подскока (197)
согнутой рукой сверху в движении после скрестных шагов (198)
согнутой рукой сверху в прыжке (198)
согнутой рукой сверху в прыжке в длину (199)
согнутой рукой сверху в падении вперед (200)
согнутой рукой сверху в падении в сторону (200)
согнутой рукой сбоку (200)
прямой рукой сверху (201)
прямой рукой сбоку (202)
прямой рукой снизу (202)
Добивание (202)
Перебрасывание (202)
Финты (202)
Заслоны (203):
боковой, передний,
подвижный, групповой (204)
Техника игры в защите (204)
Стойки защитника (204)
Передвижение (204)
Перехват (204)
Выбивание мяча (205)
Блокирование (205)
Переключение (206)
Техника игры вратаря:
стойка (206)
передвижение (207)
ловля мяча (207)
задерживание мяча рукой (207)
задерживание мяча ногой (207)
передачи мяча (208)
финты (208)
Тактика игры (208)
Тактика игры в нападении (209):
индивидуальные действия (209)
групповые взаимодействия (209)
Быстрый прорыв (209):
длинной передачей (211)
короткими передачами (211)
групповые действия при быстром прорыве (212)
Позиционное нападение (213)
Групповые действия при позиционном нападении (214)
Тактика игры в защите (216)
Индивидуальные тактические действия (217)
Групповые тактические действия защитников (218):
подстраховка (218)
переключения (218)
проскальзывание (218)
групповое блокирование (219)
взаимодействие при отборе мяча (219)
взаимодействие при численном меньшинстве (219)
Система личной защиты (219):

по всей площадке (219)
на своей половине поля (220)
у площадки вратаря (220)
Система зонной защиты (220)
Смешанная система защиты (221)
Методика обучения и тренировки (221)
Физическая подготовка (221)
Техническая подготовка (223)
Тактическая подготовка (225)
Особенности занятий с детьми (228)
Инвентарь и оборудование (230)

Настольный теннис

Техника игры (362)
Хватки ракетки:
горизонтальная, вертикальная (362)
Стойка (363)
Передвижения (363)
Вращение мяча (363)
Удары по мячу (363):
подача (363)
удары без вращения (364)
с нижним вращением (364)
с верхним вращением (364)
Тактика игры (365)
Тактика игры атакующего (366)
Тактика игры против атакующего (366)
Тактика игры атакующего против атакующего (366)
Тактика парной игры (367)
Методика обучения и тренировки (367)

Общие вопросы теории

Спортивные игры как средство физического воспитания (4)
Методика обучения и тренировки (7)
Физическая подготовка (9)
Методы развития физических качеств (12)
Техническая и тактическая подготовка (15)
Тактика (16)
Индивидуальные тактические действия (16)
Групповые тактические действия (16)
Командные тактические действия (16)
Тактические системы игры (17)
Техническая подготовка (17)
Тактическая подготовка (17)
Психологическая подготовка (18)
Теоретическая подготовка (23)
Организационно-методическая и судейская подготовка (23)
Обучение и тренировка (23)
Соревнования (31)
Управление процессом тренировки (34)
Организация и проведение соревнований (44)
Значение соревнований и их виды (44)

Положение о соревнованиях (49)
Судейство (49)
Особенности занятий с детьми (50)
Возрастные особенности (52)

Подвижные игры

Возникновение игры (55)
Игра как средство воспитания (57)
Развитие отечественной теории и методики игр (59)
Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения (63)
Практический материал (72):
игры для учащихся 1—3-х классов (72)
игры для учащихся 4—8-х классов (79)

Теннис

Техника игры (352)
Хватки ракетки:
открытая
закрытая
полузакрытая (352)
Подача (353):
плоская
крученая
резаная (354)
Удар над головой (354)
Удар справа (354)
Удар слева (355)
Удар с лета (356)
«Свеча» (356)
Укороченный удар (356)
Тактика игры (357)
Атакующий стиль (357)
Защитный стиль (357)
Тактика одиночной игры (357)
Тактика парных и смешанных игр (358)
Тактика игры на кортах разного покрытия (359)
Методика обучения и тренировки (359)

Футбол

Техника игры (234)
Техника игры в нападении (234)
Передвижения (234)
Удары по мячу (236):
серединной подъема (236)
с лета и полулета (237)
внутренней частью подъема (238)
внешней частью подъема (238)
внутренней стороной стопы (238)
внешней стороной стопы (239)
носком (239)
головой (239)

50) Остановка мяча (240):
внутренней или
внешней стороной стопы (240)
серединай подъема (240)
голеньями (241)
головой (241)
грудью (241)
57) Ведение мяча (241)
то- Финты (242)
Техника игры в защите (242)
од- Бег, остановки, повороты, прыжки
ве- (242)
Отбор мяча (242)
Вбрасывание мяча (243)
Техника игры вратаря (243)
Техн Ловля низких мячей (243)
Техн Ловля полувысоких мячей (244)
Техн Ловля высоких мячей (244)
Техн Отбивание мяча (244)
Техн Вбрасывание мяча (245)
Техн Выбивание мяча (245)
Техн Остановки и переводы (245)
Техн Ведение мяча (245)
Техн Тактика игры (245)
Техн Тактика игры в нападении (247)
Техн Тактика игры крайних нападающих
Техн (250)
Техн Тактика игры центральных нападаю-
Техн щих (250)
Техн Тактика игры в защите (251)
Техн Тактика игры вратаря (253)
Техн Тактика игры крайних защитников
Техн (253)
Техн Тактика игры центральных защитни-
Техн ков (254)
Техн Тактика игры полузащитников (255)
Техн Методика обучения и тренировки
Техн (255)
Техн Физическая подготовка (256)
Техн Техническая подготовка (260)
Техн Тактическая подготовка (265)
Техн Особенности занятий с детьми (268)
Техн Инвентарь и оборудование (270)
9) **Хоккей**
Техн Тактика игры (274).
Техн Передвижение на коньках (274):
Техн бег коротким ударным шагом (274)
Техн бег длинным (скользящим) шагом
Техн (275)
Техн бег перебежкой (276)
Техн бег спиной вперед (276)
Техн торможение, остановки, повороты
Техн (277)
Техн Владение клюшкой и шайбой (277):
Техн ведение шайбы с перекладыванием
Техн клюшки (278)
Техн толчками клюшки (278)
Техн без отрыва клюшки (278)
Техн клюшкой и коньком (279)

Броски шайбы (280):
слева (280)
справа (282)
подкидка (282)
Удар по шайбе (282)
Остановка шайбы:
клюшкой (283)
рукой (283)
туловищем (283)
коньком (283)
Финты:
туловищем (284)
изменением скорости и направления
движения (284)
клюшкой и шайбой (285)
Отбор шайбы (285)
Приемы силовой борьбы (285):
остановка (щелчок) соперника
грудью (286)
толчок соперника плечом (286)
Техника игры вратаря (287)
Тактика игры (288)
Тактика игры в нападении (288)
Индивидуальные тактические дейст-
вия (288):
выбор места (288)
ведение шайбы (288)
обводка (290)
броски (290)
Групповые тактические действия (290):
передачи шайбы длинные, короткие,
средние (291)
открытие с уводом (291)
Командные тактические действия (292):
быстрый прорыв (292)
позиционное нападение (294)
Силовое давление (294)
Тактика игры в защите (296):
индивидуальные тактические дейст-
вия (296)
групповые тактические действия (298)
личная защита (298)
зональная защита (298)
смешанная защита (299)
Тактика игры при вбрасывании (301)
Замены игроков (301)
Тактика игры при неравных составах
(302)
Методика обучения и тренировки (303)
Физическая подготовка (303)
Техническая подготовка (305)
Тактическая подготовка (309)
Особенности занятий с детьми (315)
Инвентарь и оборудование (316)
Хоккей с мячом
Техника игры (320)
Техника игры в нападении (320)
Бег на коньках, остановки, повороты,
прыжки (320)

Приемы владения клюшкой и мячом (321):

удары по мячу (321)— прямой (321)
подсечкой (322)

с лета (322)

резаный (322)

бросание мяча клюшкой (323)

остановка мяча (324)

ведение мяча (324)

с переключением клюшки (324)

без отрыва клюшки от мяча (324)

ударами (толчками; 325)

ведение мяча в воздухе (325)

финты с изменением скорости, туловищем, клюшкой (325)

Техника игры в защите (326):

передвижения, остановки, повороты,
перехват, выбивание мяча, финты
(326)

Техника игры вратаря (326)

Тактика игры (328)

Тактика игры в нападении (328)

Индивидуальные тактические действия:

ведение мяча и обводка (328)

финты, выбор места (328)

открывание и выход на свободное
место (328)

перемещения (328)

Групповые тактические действия (328):

передача мяча (328)

комбинации со сменой мест (331)

Командные тактические действия (331):

система 1—2—4—4 (331)

система 1—4—2—4 (332)

система 1—3—3—4 (332)

система 1—3—4—3 (332)

система 1—2—3—5 (332)

быстрый прорыв (333)

Тактические действия при введении
мяча в игру (333):

начальный удар (333)

введение мяча в игру (333)

штрафной удар (333)

угловой удар (334)

Тактика игры в защите (334)

Индивидуальные тактические действия
(334):

выбор места (334)

отбор мяча (334)

противодействия ударам по воротам
(335)

Групповые тактические действия (335):

взаимостраховка, переключения,
действия при численном перевесе
нападающих (335)

Командные тактические действия
(336)

Личная защита:

по всему полю (336)

на своей половине поля (336)

Зонная защита (337)

Смешанная защита (337)

Тактические действия при введении
мяча в игру (337):

штрафной удар (337)

угловой удар (337)

Игра при численном преимуществе
(337)

Методика обучения и тренировки (338)

Физическая подготовка (338)

Техническая подготовка (339)

Тактическая подготовка (345)

Особенности занятий с детьми (349)

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 3 Предисловие
- Глава I
- 4 Общие вопросы теории
- 4 Спортивные игры как средство физического воспитания
- 7 Методика обучения и тренировки
- 34 Управление процессом тренировки
- 44 Организация и проведение соревнований
- 50 Особенности занятий с детьми
- Глава II
- 55 Подвижные игры
- 55 Возникновение игры
- 57 Игра как средство воспитания
- 59 Развитие отечественной теории и методики игр
- 63 Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения
- 72 Практический материал
- Глава III
- 88 Баскетбол
- 88 Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии
- 90 Техника игры
- 104 Тактика игры
- 131 Методика обучения и тренировки
- 150 Особенности занятий с детьми
- 151 Инвентарь и оборудование
- Глава IV
- 152 Волейбол
- 152 Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии
- 153 Техника игры
- 162 Тактика игры
- 170 Методика обучения и тренировки
- 185 Планирование подготовки
- 186 Особенности занятий с детьми
- 188 Инвентарь и оборудование
- Глава V
- 190 Гандбол
- 190 Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии
- 192 Техника игры
- 208 Тактика игры
- 221 Методика обучения и тренировки
- 228 Особенности занятий с детьми
- 230 Инвентарь и оборудование
- Глава VI
- 231 Футбол
- 231 Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии
- 234 Техника игры
- 245 Тактика игры
- 255 Методика обучения и тренировки
- 268 Особенности занятий с детьми
- 270 Инвентарь и оборудование

	Глава VII	
271	Хоккей	
	271	Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии
	274	Техника игры
	288	Тактика игры
	303	Методика обучения и тренировки
	315	Особенности занятий с детьми
	316	Инвентарь и оборудование
	Глава VIII	
318	Хоккей с мячом	
	318	Сущность игры. Краткие сведения о ее развитии
	320	Техника игры
	328	Тактика игры
	338	Методика обучения и тренировки
	349	Особенности занятий с детьми
	Глава IX	
351	Теннис	
	352	Техника игры
	357	Тактика игры
	359	Методика обучения и тренировки
	Глава X	
361	Настольный теннис	
	362	Техника игры
	365	Тактика игры
	367	Методика обучения и тренировки
	Глава XI	
369	Бадминтон	
	369	Техника игры
	374	Тактика игры
	375	Методика обучения и тренировки
376	Предметный указатель	

ИБ № 240

СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

2-е издание, переработанное и дополненное

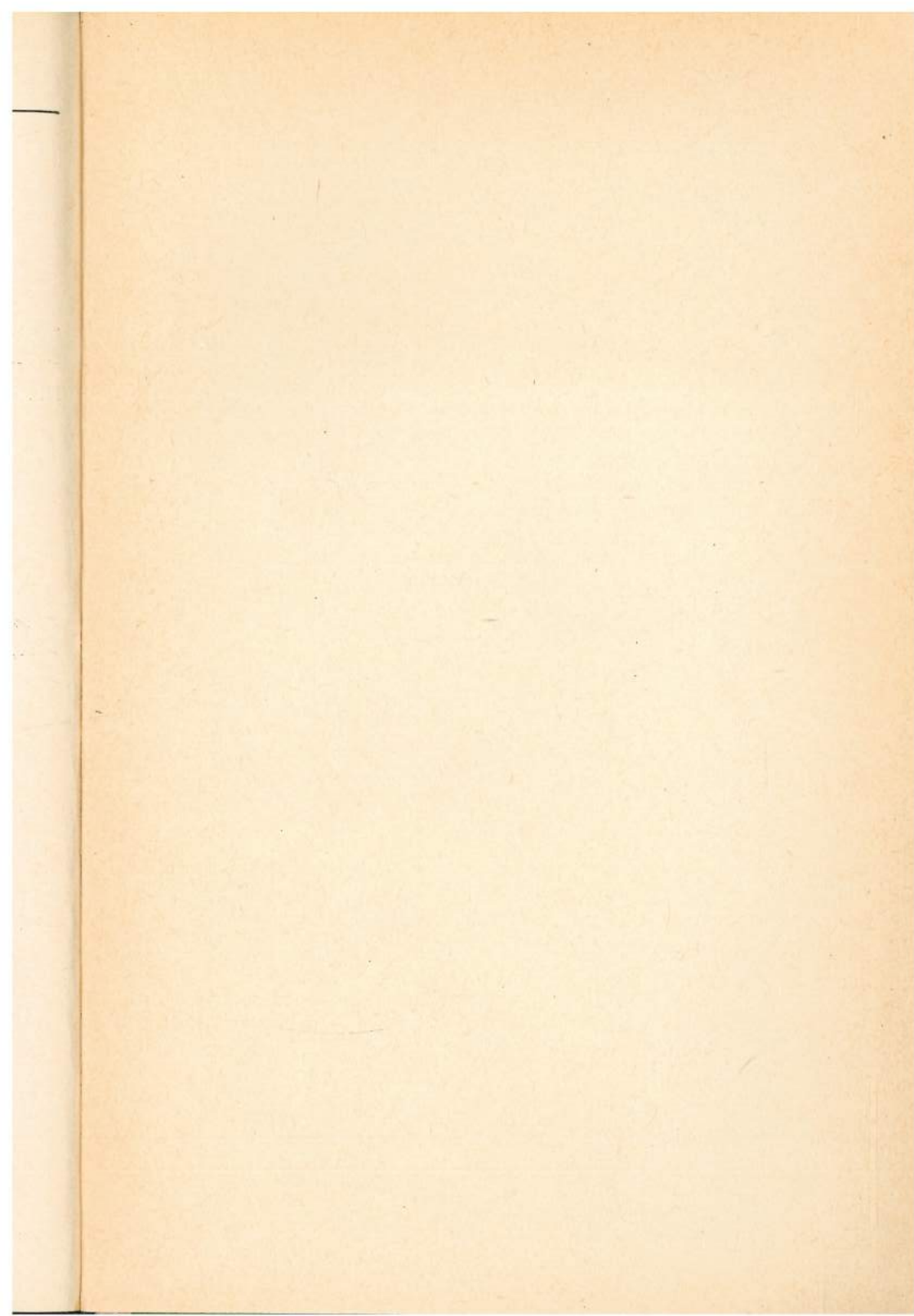
Под общей редакцией доцента Ю. И. Портных

Заведующий редакцией *А. В. Сайкин*
Редактор *Л. С. Борисова*
Художники *А. И. Калабин, В. М. Устьянов*
Художественный редактор *Б. Л. Резников*
Технический редактор *Л. В. Туркова*
Корректор *Э. Г. Самылкина*

Сдано в производство 8/X 1976 г. Подписано к печати 4/II 1977 г.
Бумага тип № 2. Формат 60×90/16. Печ. л. 24,0. Усл. п. л. 24,0. Уч.-изд.
л. 26,03. Тираж 50 000 экз. Издат. № 5218. Цена 1 р. 3 к. Заказ 7-163.

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

Книжная фабрика «Коммунист» РПО «Полиграфкнига» Госкомиздата
УССР, Харьков, ул. Энгельса, 11.





P





1 руб. 3 коп.

50780



2022076186