

УДК 78А8 ББК75.1я73

С73

**ВВЕДЕНИЕ**

Издательская программа «Физическая культура и спорт»

Руководитель программы - доктор педагогических наук,

профессор *Ю.Д. Железняк*

Авторы:

*Ю.Д. Железняк (т.* 1-6); *Ю. М. Портнов* (гл.7'-8, 11);

*В. П. Савин* (гл. 9); *А. В.Лексаков* (гл. 10)

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор *С. Ю. Тюленьков;*

кандидат педагогических наук, профессор,

заслуженный тренер СССР *А. Я. Гомельский*

**Спортивные игры:** Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Же­лезняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издатель­ский центр «Академия», 2004. - 520 с.

15ВМ 5-7695-1749-2

В учебнике излагаются теоретико-методические основы спортивных игр, их роль и место в системе физического воспитания и спорта, в профессиональном физкультурном образовании; представлена методика обучения базовым спортив­ным играм: волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, хоккею, теннису.

Для студентов педагогических вузов, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура. Может быть полезен преподавателям, учителям физкультуры и тренерам команд по спортивным играм.

УДК 78 А 8 ББК75.1я73

© Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., 2001 I8ВN 5-7695-1749-2 © Издательский центр «Академия», 2001

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разносто­роннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффек­тивным средством физического воспитания в широ­ком возрастном диапазоне.

Практически во всех образовательных учреждени­ях спортивные игры включены в учебные програм­мы. Они широко практикуются во внеклассной и вне­школьной работе, используются в учреждениях выс­шего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов. На основе спортивных игр сформировались игровые виды спорта, занимающие достойное место среди других видов на всех уровнях, включая Олимпийские игры.

В структуре высшего образования в сфере физи­ческой культуры и спорта спортивные игры входят в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин в соответствии с государственными образовательны­ми стандартами, учебными планами и программами.

Спортивные игры наряду с другими базовыми дис­циплинами имеют существенное значение в станов­лении профессиональной готовности студентов фа­культетов физической культуры. Главная задача учеб­ной дисциплины «Спортивные игры» - содействовать формированию у студентов целостного представле­ния о профессиональной деятельности в сфере физи­ческой культуры и спорта на предметной основе той или иной спортивной игры. Конечная цель дисцип­лины - «обучение профессиональной деятельности» при опоре в данном случае на специфику спортивных игр и конкретный учебный материал. Это требует си­стемного подхода, при котором подготовка будуще­го педагога по физической культуре рассматривает­ся в единстве всех взаимосвязанных элементов, обра­зующих в конечном счете ядро профессионального мастерства. Очень важна при этом интеграция про­филирующих дисциплин. Роль объединяющего фак-

тора в процессе профессиональной подготовки студен­тов призваны сыграть теория и методика физического воспитания и спорта, педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, спортивно-педагогичес­кие дисциплины, педагогическая практика. Эти дисцип­лины обеспечивают глубокое теоретическое осмысление основ будущей профессиональной деятельности и при­вивают студентам умения практической реализации тео­ретических положений применительно к будущим рабо­чим местам.

Педагог по физической культуре должен обладать также необходимыми личностными качествами и высо­кой общей культурой.

Содержание учебной работы по спортивным играм является компонентом целостной профессиональной подготовки студентов факультетов физической культуры вузов, а также колледжей и лицеев, входящих в их ком­плексы. Целевые установки курса спортивных игр на­правлены не «внутрь» «своей» дисциплины - спортив­ной игры, а на подготовку будущего профессионала со всеобъемлющим видением своей профессиональной деятельности, то есть спортивно-педагогическая дисцип­лина «Спортивные игры» является не конечной целью, а средством достижения общей для всех дисциплин цели. Будущий дипломированный специалист - педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспита­нии подрастающего поколения и активно применять ее на практике. Применение и поиск активных мето­дов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых должно стать постоянной обязанностью педагога.

Непременным условием успешной деятельности пе­дагога, преподавателя физической культуры и спорта является уверенное овладение навыками спортивных игр, знание структуры игры, техники и тактики. В вузе должны быть созданы все условия для изучения базо­вых спортивных игр, включенных в различные учебные программы физического воспитания: волейбола, бас­кетбола, гандбола, хоккея, футбола, тенниса.

Учебник содержит два раздела. Первый раздел рас­крывает вопросы теории и методики спортивных игр, второй посвящен волейболу, баскетболу, гандболу, футболу, хоккею, теннису. Во втором разделе показа­но, как общие основы обучения в спортивных играх реа­лизуются конкретно в каждой спортивной игре с уче­том ее специфики.

Большое внимание уделено теории и методике обу­чения технике, тактике, игровой и соревновательной де­ятельности с учетом специфики спортивных игр, струк­туры соревновательной деятельности в игровых видах спорта. Впервые с позиций системного подхода рас­сматривается интегральная подготовка, призванная объединить эффекты компонентов тренировки в цело­стной игровой и соревновательной деятельности.

При написании учебника авторы использовали дан­ные научных исследований и спортивной практики в об­ласти игровых видов спорта, свой личный тренерский опыт, опыт подготовки будущих специалистов, педа­гогов физической культуры и спорта.

Авторы с благодарностью примут замечания чита­телей по существу рассматриваемых в учебнике воп­росов.

РАЗДЕЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНЫХ ИГР

**Глава 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**И СПОРТА**

**1.1. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки**

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятель­ности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физи­ческого воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу - **спортивные игры,** или **игровые виды спорта.**

Особенности спортивных игр определяются спецификой сорев­новательной деятельности, которая и отличает их от других видов

спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по уста­новленным правилам с использованием присущих только конкрет­ной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игро­вых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, что­бы доставить предмет состязания (мяч, шайбу и пр.) в определен­ное место площадки соперников и не допустить такового в отно­шении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т. п.

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Как бы хорошо ни играл отдельный спорт­смен, если команда проиграла, то проиграл и он. И наоборот, как бы плохо спортсмен ни играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта.

Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам,

6

характеру действий в состязании. В идеале основной психологи­ческой установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам коман­ды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении). При отсутствии такой установ­ки у каждого спортсмена команды не может быть и сильной, сла­женной команды в целом даже в том случае, если она состоит из индивидуально хорошо технически, физически и тактически под­готовленных игроков.

Следовательно, воспитание коллективизма, способности жерт­вовать собственными интересами ради командной победы, жела­ние видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна из важнейших задач процесса подго­товки в командных играх. Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствуют воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действен­ным, что способствует развитию у человека соответствующих лич­ностных качеств.

В связи с этим командные игры являются действенным средством воспитания, естественно, при соответствующей деятельности трене­ров, воспитателей, педагогов и др.

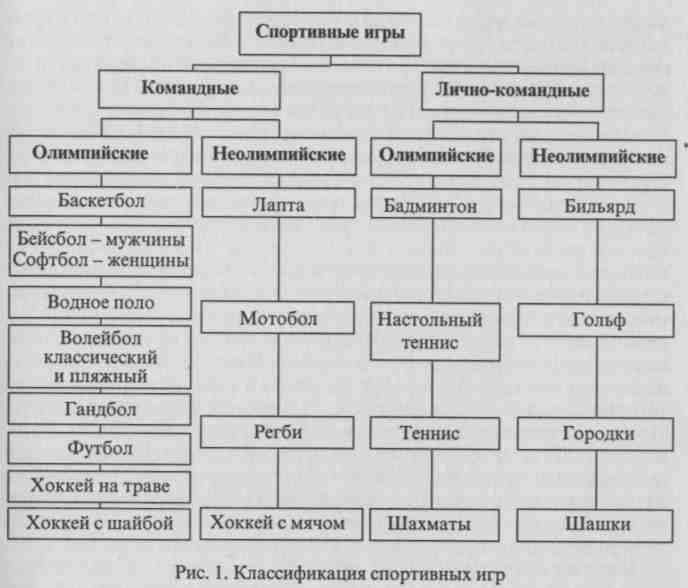
Сложный характер соревновательной игровой деятельности соз­дает постоянно изменяющиеся условия, вызывает необходимость оценки ситуации и выбора действий, как правило, при ограничен­ном времени. Важным фактором является наличие у спортсмена ши­рокого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффек­тивность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом коли­честве соревновательных действий - приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) - отсю­да требование надежности, стабильности навыков и т.д.

В командных играх соревновательную деятельность ведут не­сколько спортсменов и многое зависит от согласованности их дей­ствий, от форм организации действий спортсменов в процессе со­ревновательной деятельности с целью достижения победы над со­перником.

Особенностью спортивных игр является и ступенчатый характер достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными действиями (например, прыжки, метания) оп­тимальное сочетание двух факторов - двигательного потенциала и рациональной техники (в принципе даже при однократной попыт­ке) приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка,

**7**



дальность метания и т.д.). В играх это только своеобразная первая ступень - «технико-физическая». Нужна еще и организация действий спортсменов - индивидуальных, групповых и командных как спо­соба реализации технико-физического потенциала в специфической для игр соревновательной деятельности.

Основным критерием эффективности соревновательной деятель­ности в спортивных играх служит победа над соперником. Количе­ство побед определяет место в турнирной таблице всех участников. В многолетней спортивной практике сложилось так, что спортив­ный результат - занятое место в соревнованиях - стал критерием оценки уровня спортивного мастерства команды и ее членов. Как показали исследования, такое выражение спортивного результата по положению в турнирной таблице в игровых видах спорта в пол­ной мере не отражает уровня мастерства спортсмена из-за отсут­ствия объективных показателей в количественном выражении. При одинаково высоком уровне мастерства всех участвующих в сорев­новании команд неизбежно их различное положение в турнирной таблице (первое и последнее места). Даже при участии в турнире заведомо слабых команд будет выявлен (теоретически) чемпион страны, а игроки победившей команды получат право на присвое­ние высокого спортивного звания. Таким образом, необходимо ус­тановление объективных показателей, на основании которых мож­но было бы успешно планировать процесс подготовки и осуществ­лять контроль.

В число объективных показателей в спортивных играх входят: элементный набор приемов игры (аспект тактики); способность бы­стро и правильно оценивать ситуацию, выбирать и эффективно при­менять оптимальное для конкретной игровой ситуации атакующее или защитное действие (аспект техники); специальные качества и способности, от которых зависит эффективность непосредствен­ного выполнения действия (требования к временным, простран­ственным и силовым параметрам исполнения); энергетический ре­жим работы спортсмена; чувственно-двигательный контроль и др. Очень важно все это выразить в количественных величинах. Нали­чие таких сведений служит основой для определения содержания под­готовки спортсменов и управления этим процессом, для разработ­ки модельных характеристик, программ, планов, нормативов и т. д. Наряду со спецификой игровой и соревновательной деятельнос­ти спортивные игры имеют ряд других особенностей. На рисунке 1 представлена классификация игр командных и лично-командных по отношению к олимпийским играм (Ю. М. Портнов, 1996). Как видим, игровые виды спорта широко представлены в программах Олимпийских игр, при этом с участием мужчин и женщин.

Командные и лично-командные спортивные игры имеют разли­чия по характеру взаимоотношений участников игры: партнерами -между игроками одной команды; между соперниками - игроками противоборствующих команд.

**8**

Взаимоотношения игроков одной команды определяются спе­цификой спортивной игры, структурой соревновательной игровой деятельности с учетом действий своей команды и игроков соперни­ка. В этой сложной обстановке можно выделить для каждой коман­ды ряд «состязательных структур» на основе «совместной состяза­тельной структуры», образованной соревновательной деятельнос­тью обеих соперничающих команд.

Ролевые структуры основаны на отношениях «играть роль», «за­нимать должность», «выполнять обязанности» и отношениях меж­ду такими ролями. Каждому члену команды определена его «иг­ровая функция» («игровое амплуа»). Каждая роль определяется со­вокупностью функциональных обязанностей, задаваемых сюже­том состязания (игры). При этом роль может модифицироваться в зависимости от особенностей спортсмена и характера соревно­ваний. Ролевые структуры не могут быть жестко заданы в силу того, что они всегда являются функциями действий всех партне­ров по команде и всех соперников (в их единстве), а эти функции зависят от динамики конкретных обстоятельств, складывающих­ся в каждом состязании.

Функциональные структуры играющих команд образованы функциональными отношениями между ролевыми обязанностями

9

спортсменов. Эти отношения формируют определенные роли в груп­пы для совместного решения тактических задач. Внутри каждой группы возникают специфические отношения, выделяющие ее из остальных. Каждая подобная группа связана определенными отно­шениями со всеми остальными группами собственной команды, объединяющими их для выполнения тактических действий, а также с соперниками в целях реализации задач игры в целом. Группы явля­ются своего рода звеньями, из которых формируются защитные и нападающие линии. На этой основе формируются коллективные действия - групповые и командные тактические действия в нападе­нии и защите.

Структуры соподчинения играющих команд образованы отно­шениями руководства, организации, координации, содружества, подчинения, независимости и др. между игроками команды и их группами. Эти структуры существуют именно в процессе состяза­ния (игры), порождаются смыслом сюжета игры, правилами и положением соревнований, спецификой каждой команды, стра­тегией и тактикой. Совокупность отношений, образующих струк­туру соподчинения, определяет системную упорядоченность, орга­низованность, целостность или разобщенность действий коман­ды в каждом состязании (игре). Эта структура весьма лабильна в силу того, что ее компоненты во многом зависят от ситуацион­ных факторов.

Информационные структуры играющих команд образованы от­ношениями информационной связности как внутри каждой коман­ды, так и между соперниками в процессе состязания (игры). Харак­тер, качество, достоверность, своевременность потоков информа­ции позволяют принимать решения, исполнять с тем или иным ка­чеством рефлексивные процедуры, вообще, действовать с разной сте­пенью адекватности динамике ситуации состязания (игры). Важно учитывать, что информационные связи соперников определены стремлением каждой стороны все узнать о сопернике и не позво­лить это же выполнить ему.

Формальные структуры состязающихся команд образованы предписаниями сюжета состязания и его правилами. Они как бы заданы заранее и не зависят от конъюнктуры конкретных сорев­нований. Поэтому их учет и анализ являются наиболее простыми из всех.

Неформальные (естественные) структуры состязающихся ко­манд могут отличаться от формальных, дополняя их до реально действующих систем. Эти структуры образованы соревнователь­но-личностными деловыми (состязательными) отношениями в про­цессе соревнования и определяются личностно-спортивными спо­собностями каждого игрока, его состязательными установками, складывающимися ситуациями, эффективностью (или неэффектив­ностью) тех или иных совместных действий, общим пониманием ситуации, тактики, стратегии и др. Наблюдаются случаи, когда

спортсмены, играя формально в команде одну роль, в состязании выполняют другую.

Коллективно-психологические структуры состязающихся команд имеют место и вовне состязания - в совместном процессе подготов­ки, а также вовне спортивной жизни. Они выражаются особеннос­тями межличностных отношений между членами команды. Прак- ■ тика показывает, что отношения в процессе состязаний и вне их могут существенно различаться. Однако учет этой структуры обя­зателен для адекватного планирования процесса подготовки.

В реальной работе с командами по их подготовке, по воспита­нию спортсменов, по развитию тех или иных спортивных и общих способностей описанные выше типы структур должны вначале вы­деляться, а затем путем их «наложения», совмещения, объединения собираться в единую функциональную структуру, которая опреде­ляет «морфологию», «физиологию» и «психологию» команд в про­цессе состязаний. Результат подобной работы составляет надежную основу для руководства и управления командой, для разработки стратегии и тактики, процесса подготовки команды в целом, а так­же для индивидуального воспитания, совершенствования мастер­ства спортсменов.

Взаимоотношения игроков соперничающих команд определяют­ся по наличию или отсутствию непосредственного контакта игро­ков в процессе игрового противоборства. По этому признаку выде­ляют две группы спортивных игр: первая - игры с непосредствен­ной борьбой и соприкосновением с соперником; вторая - игры без непосредственного соприкосновения с соперником (Ю. И. Портных, 1986). Для игр первой группы характерно стремление овладеть мя­чом (шайбой) и направить его в цель (футбол, гандбол, баскетбол и др.). Для игр второй группы характерно поочередное владение мячом, стремление послать мяч на сторону соперника, чтобы игро­ки не смогли его отыграть (волейбол, теннис и др.). Выделяют так­же игры с поочередным участием игроков и беспрепятственным вы­полнением ролей, отведенных каждой из соперничающих команд (городки, лапта, гольф).

**1.2. Спортивные игры как средство физического воспитания**

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсаль­ным средством физического воспитания всех категорий населения -от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы цен­ностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жиз­ни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического вос­питания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирова-

10

11

ние осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физи­ческой культуры и спорта; физическое совершенствование и укреп­ление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельно­сти; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие фи­зического потенциала, обеспечивающего достижение необходимо­го и достаточного уровня физических качеств, системы двигатель­ных умений и навыков; физкультурное общее образование, направ­ленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравствен­ных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других\*.

Эффективность спортивных игр в содействии гармоничному развитию личности объясняется, во-первых, их спецификой, о чем было сказано в разделе 1.1; во-вторых, глубоким разносторон­ним воздействием на организм занимающихся развитием физи­ческих качеств и освоением жизненно важных двигательных на­выков; в-третьих, доступностью для людей различного возраста и подготовленности (уровень физической нагрузки регулируется в широком диапазоне - от незначительной в занятиях с оздорови­тельной направленностью до предельного физического и психи­ческого напряжения на уровне спорта высших достижений); в-чет­вертых, эмоциональным зарядом, здесь по этому признаку все рав\*-ны - «и стар и млад»; в-пятых, спортивные игры уникальное зре­лище, по этому признаку с ними не могут сравниться другие виды

спорта.

Спортивные игры широко представлены в физическом воспи­тании в учреждениях общего и профессионального образования. В учебной работе это баскетбол, волейбол, гандбол, футбол; во вне­классной физкультурно-спортивной и оздоровительной работе, кроме названных, культивируются настольный теннис, бадминтон, хоккей, теннис и др.

В системе дополнительного образования спортивные игры пред­ставлены достаточно широко: в детско-юношеских спортивных школах, специализированных детско-юношеских школах олимпий­ского резерва, детско-юношеских клубах физической подготовки, различных оздоровительных клубах, на физкультурно-спортивных занятиях в местах отдыха и т.п.

Спортивные игры широко применяются в тренировке спортсме­нов практически всех видов спорта как эффективное средство об­щей физической подготовки, развития физических качеств и обога­щения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. В игро­вых видах спорта «другие» (по отношению к избранной игре) спортивные игры также включаются в число средств общей и спе­циальной физической подготовки.

\* Физическая культура: Образование, воспитание, тренировка. - 1997. - № 2 - С. 62-63.

**1.3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр**

Определение понятий и терминов имеет важное значение для проведения занятий по спортивным играм на должном професси­ональном уровне в образовательных учреждениях, в тренировке спортсменов-игровиков, для взаимопонимания специалистов-пре­подавателей и тренеров, научных работников. В понятиях и тер­минах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дис­циплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы крите­рии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Ниже дается определение основных понятий и терминов, кото­рые используются в учебнике. К сожалению, в практике работы по спортивным играм, в методической литературе эти вопросы еще четко не установлены. Некоторые понятия и термины приводятся дополнительно в главах учебника.

*Игровая деятельность* - управляемая сознанием внутренняя (пси­хическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направ­ленная на достижение победы над соперником в условиях противо­борства специфическими средствами и при соблюдении установ­ленных правил.

*Соревновательная деятельность* - игровая деятельность спорт­сменов в условиях официальных соревнований.

*Прием игры -* обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной дея­тельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

*Техника игры* - совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения вы­игрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

*Техническая подготовка -* педагогический процесс, направлен­ный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обес­печивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

*Тактическое действие* - рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсме­нов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, груп­повые и командные тактические действия в нападении и защите.

*Тактика игры* - теоретические основы и совокупность такти­ческих действий - индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над сопер­ником.

*Тактическая подготовка* - педагогический процесс, направлен­ный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и так-

12

**13**

тических действий, обеспечивающих высокую эффективность в иг­ровой и соревновательной деятельности.

*Тактическая комбинация* - групповое действие с четким опреде­лением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

*Система игры -* командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в на­падении или защите.

*Стиль игры -* характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

*Физические способности* спортсменов - индивидуальные особен­ности личности, создающие условия для успешного овладения и осу­ществления ими игровой и соревновательной деятельности. В зна­чительной мере предопределены генетически.

*Физические качества -* отдельные качественные проявления фи­зических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

*Физическая подготовка -* педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональ­ных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способ­ствующих высокой надежности игровых действий.

*Психологическая подготовка* - воспитание нравственных, воле' вых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спорт­сменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

*Теоретическая (интеллектуальная) подготовка* - вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффектив­ность обучения спортивным играм, решение задач тренировочной и соревновательной деятельности.

*Интегральная подготовка* - педагогический процесс, направлен­ный на интеграцию тренировочных воздействий технической, так­тической, психологической, интеллектуальной и физической под­готовки в целостный эффект игровой и соревновательной деятель­ности.

*Система подготовки -* совокупность взаимосвязанных элемен­тов, образующих целостное единство и ориентированных на дос­тижение цели; комплекс мероприятий, направленных на подготов­ку спортсменов, отвечающих модельным характеристикам сильней­ших спортсменов мира (в конкретной игре) и способных показы­вать наивысшие спортивные достижения.

*Тренировка* - составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-так­тического мастерства, развитие физических способностей, воспи­тание психических, моральных и волевых качеств, освоение систе­мы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

*Тренировочная деятельность -* совместная деятельность трене­ра, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достиже­нию целей тренировки.

*Структура тренировки -* исходным компонентом структуры яв­ляется тренировочное задание, комплекс заданий составляет тре­нировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл (микроцикл), несколько малых циклов образуют сред­ний цикл (мезоцикл); средние циклы образуют годичный цикл (мак­роцикл), несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

*Тренировочная нагрузка* - составная часть (компонент) трени­ровки, отражает количественную меру воздействий на спортсме­нов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки опре­деляется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет ха­рактер тренировочных средств (специализированность, направлен­ность, сложность). Выражается в академических часах.

*Спортивные соревнования* - составная часть системы подготов­ки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой - яв­ляются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

*Соревновательная деятельность* - совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индиви­дуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и про­тиводействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

*Структура соревновательной деятельности* - набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спорт­смены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, обра­зуя целостное единство соревновательной деятельности двух про­тивоборствующих команд.

*Соревновательная нагрузка -* объем соревновательной деятель­ности в определенный промежуток времени, выражается в количе­стве игр (календарных и контрольных).

*Структура соревнований по спортивной игре -* разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

*Управление -* процесс по обеспечению достижения цели системы подготовки спортсменов на основе получения, передачи и перера­ботки информации, выработки и принятия решений. Выделяют уп­равление подготовкой спортсменов, управление их тренировкой и управление соревновательной деятельностью команды и отдель­ных игроков.

*Планирование и контроль* - основные функции управления. *Пла­нирование* есть процесс выбора направления движения (траектории)

14

15

системы подготовки спортсменов и определения средств и методов достижения конечной цели. Это определение содержания деятель­ности на период времени, лежащий в будущем. *Контроль* - процесс, направленный на обеспечение совпадения хода подготовки спорт­сменов с плановым заданием, координацию и коррекцию компо­нентов системы подготовки по достижению цели на основе получа­емой информации.

*Отбор спортсменов* - составная часть системы подготовки спорт­сменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и со­ревновательной деятельности в спортивной игре.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Расскажите о роли спортивных игр в физическом воспитании различных категорий населения.
2. Какова роль спортивных игр в тренировке спортсменов различных видов

спорта?

1. Дайте классификацию спортивных игр.
2. Каковы специфические особенности спортивных игр?
3. Каковы основные понятия и термины в спортивных играх? „

**Глава 2. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ**

**И СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ**

Соревнования составляют отличительную особенность спорта, они являются важнейшим компонентом системы подготовки спортсменов (см. главу 5) и ориентиром для построения спортив­ной тренировки.

Специфика соревновательной деятельности во многом опреде­ляет направление и содержание многолетней подготовки спортсме­нов (принципы, средства, методы, программирование процесса тре­нировки, отбор, оценка тренированности, оценка способностей спортсмена, контроль за его текущим состоянием и др.).

Соревновательная деятельность тесно связана со спортивным ре­зультатом. Это обусловливает необходимость тщательного изучения содержания соревновательной деятельности, выявления факторов, определяющих достижение высоких спортивных результатов.

Структура соревновательной деятельности и факторы, обуслов­ливающие ее эффективность, служат основой при построении про­цесса подготовки спортсменов и эффективного управления этим процессом.

**2.1. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх**

Основные параметры соревновательной деятельности в спортив­ных играх выделяются и фиксируются посредством специальных , наблюдений в условиях крупнейших соревнований за действиями сильнейших спортсменов мира. Признаки, отражавшие параметры соревновательной деятельности, называют целевыми, так как их выполнение обеспечивает достижение поставленной цели - побе­дить в соревнованиях.

Победа в соревнованиях представляет собой конечную цель со­ревновательной деятельности, ее достижение складывается из пос­ледовательного решения спортсменами ряда частных задач, воз­никающих перед ними в процессе продвижения к главной цели. Элементы деятельности по выполнению частных задач называют действиями, которые, в свою очередь, состоят из операций. Содер­жание действий, операций и условия, в которых выполняет их спорт­смен в процессе соревнований, и определяют структуру соревнова­тельной игровой деятельности.

Только располагая показателями соревновательной деятельно­сти каждого спортсмена, можно оценить эффективность его дей­ствий и определить пути совершенствования его мастерства в про­цессе тренировки.

Структуру соревновательной деятельности в спортивных играх составляют компоненты, которые иерархически расположены ус­ловно в несколько уровней. Компоненты и уровни структуры сорев­новательной деятельности расположены по принципу «матрешек», вложенных одна в другую; первый компонент - самая большая, в нее «вложены» все последующие (рис. 2).

*Первый компонент* (верхний уровень) составляет системно-целост­ное противоборство спортсменов двух команд, в котором представ­лены и «результируют» все компоненты структуры в их взаимосвязи.

***Второй компонент*** составляют командные тактические действия в нападении и обороне: если в данный момент для одной команды действия нападающие, то для другой команды в этот же момент действия будут защитные. Команды поочередно находятся в роли нападающих и защищающихся. Командные тактические действия -системы игры в нападении или обороне - являются определяющим фактором для выбора технико-тактических действий и их развития во времени и в пространстве. Одна команда учитывает возможно­сти своих игроков и особенности игры в защите команды соперни­ка, когда выбирает ту или иную систему игры в нападении. Защи­щающаяся же команда, учитывая особенности системы игры коман­ды соперника, противопоставляет свою систему обороны.

***Третий компонент*** образуют групповые тактические действия в нападении (комбинации) и обороне - в них находят реализацию

16



командные тактические действия. По аналогии с командными так­тическими действиями групповые действия осуществляются одно­временно: игроки одной команды выполняют тактическую комбина­цию в нападении, игроки другой команды взаимодействуют меж­ду собой, организуя защитные действия против конкретной комбинации и ее исполнителей. Таким образом, групповые так­тические действия зависят от принятой системы игры и являются ее развитием.

*Четвертый компонент* структуры образуют индивидуальные так­тические действия в нападении и защите - следующий шаг в раз­витии соревновательной деятельности. Индивидуальные действия связаны с конкретными групповыми и ими обусловлены: в нападе­нии в зависимости от тактической комбинации, с одной стороны, и защитных действий конкретных игроков команды соперника - с дру­гой; в защите в зависимости от системы защиты и своих групповых

18

действий, а также от конкретных исполнителей, завершающих так­тическую комбинацию в нападении в команде соперника.

*Пятый компонент* структуры составляют приемы игры (техни­ка), при помощи которых спортсмены осуществляют соревнователь­ную деятельность при непосредственном воздействии на мяч, шай­бу и пр. Это как бы заключительный шаг в развитии соревновательных . действий: командные - групповые - индивидуальные (тактика) -прием игры (техника). Этот компонент «результирует», т.е. каче­ство его выполнения непосредственно отражается на эффективнос­ти соревновательной деятельности (выигрыш мяча, очка или про­игрыш). Приемы игры подразделяются на приемы игры в нападе­нии и защите.

*Шестой компонент* составляют физические способности (дви­гательный потенциал), обеспечивающие эффективность и надеж­ность технико-тактических действий в игровой соревновательной деятельности (скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносли­вость, координационные способности, гибкость). Первостепенное значение здесь имеет уровень развития физических способностей и умение реализовать их в процессе выполнения технико-тактичес­ких действий.

*Седьмой компонент* составляют психические качества и свойства личности спортсменов; уровень их сформированности и степень проявления в условиях соревновательной деятельности существенно влияют на ее эффективность. Особенно это важно при равном уровне спортивного мастерства соперников.

*Восьмой и девятый компоненты* составляют функциональные возможности и морфологические признаки организма спортсменов, обеспечивающие им надежность и эффективность технико-такти­ческих действий на протяжении всего времени, в течение которого развертывается соревновательная деятельность.

**2.2. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх**

На основе анализа структуры соревновательной игровой деятель­ности спортсменов, выявления значимости ее компонентов по от­ношению к спортивному результату определяют факторы, от кото­рых зависят эффективность соревновательной деятельности и уро­вень спортивных достижений в спортивной игре. Наиболее суще­ственными являются следующие факторы.

*Первый фактор* - оснащенность спортсменов приемами игры (ар­сенал техники). Значимость этого фактора определяется тем, что соревновательное противоборство в спортивной игре регламенти­руется правилами, в соответствии с которыми игроки могут осуще­ствлять соревновательную деятельность при помощи специальных в каждой игре действий - приемов игры. Данный фактор имеет важ-

19

нейшее значение: с одной стороны, без владения приемами игры невозможна игровая соревновательная деятельность; с другой сто­роны - чем шире арсенал техники игры и совершеннее навыки вла­дения приемами игры, тем выше соревновательный потенциал спортсменов.

*Второй фактор* - оснащенность спортсменов тактическими дей­ствиями (арсенал тактики). Степень совершенства и арсенал такти­ческих действий служат решающим условием реализации тех­нического потенциала (арсенала техники) в условиях игры и сорев­нований.

Первый и второй факторы взаимосвязаны: тактические дейст­вия (арсенал, эффективность) прямо зависят от арсенала техники и технического мастерства спортсменов, а максимальная реали­зация арсенала техники в игре полностью зависит от разнообра­зия тактических действий и тактического мастерства игроков. Поэтому правомерно говорить о технико-тактическом мастерстве спортсменов.

*Третий фактор* - «применяемость» технико-тактического ар­сенала. Недостаточно хорошо изучить и выполнять приемы игры и тактические действия - командные, групповые, индивидуальные в нападении и обороне. Решающее значение имеет умение в пол­ном объеме применять технические приемы и тактические действия в условиях игры и соревнований. Из практики известно, что боль­шинство спортсменов знает и умеет гораздо больше того, что они применяют на соревнованиях, особенно в игре с равным по силам соперником и в экстремальных условиях.

*Четвертый фактор* - эффективность технико-тактических дей­ствий в условиях соревновательной деятельности. Эффективность определяется по определенным для каждой спортивной игры пока­зателям - выигрыш и проигрыш мяча (шайбы), взятие ворот и пр. На основании этих показателей определяется победитель встречи (в некоторых играх возможен ничейный исход). Выигрыш встречи и число побед (ничьих) в соревнованиях составляют спортивный результат в спортивных играх.

***Пятый фактор*** *-* мастерство выполнения игровой функции (амп­луа) каждым игроком в команде, которая определяется ему на ос­нове индивидуальных особенностей, учета уровня подготовлен­ности по компонентам игры и т. д. Это дает возможность комплек­товать команду таким образом, чтобы она представляла слажен­ный ансамбль, эффективно действующий как в нападении, так и в обороне, давая возможность каждому спортсмену наилучшим образом проявить себя в условиях соревновательной деятельности.

*Шестой фактор* - активность («агрессивность»), творчество («иг­ровой интеллект»), уровень волевых и моральных качеств, направ­ленные на эффективное выполнение тактического плана игры и мак­симальную мобилизацию усилий спортсменов в экстремальных ус­ловиях соревнований.

*Седьмой* ***фактор*** *-* уровень развития физических и психических качеств и способностей, специфичных для соревновательной игро­вой деятельности в спортивной игре.

Шестой и седьмой факторы оказываются решающими при рав­новесии остальных факторов.

*Восьмой* ***и*** *девятый* ***факторы*** *-* уровень функциональных воз­можностей и морфологических показателей применительно к специ­фическим требованиям соревновательной деятельности в конкрет­ной спортивной игре.

***Десятый и одиннадцатый факторы*** - возраст и спортивный стаж спортсменов. При прочих равных всегда более высокая эффек­тивность соревновательной деятельности в спортивной игре бу­дет у спортсменов, имеющих преимущество в возрасте и стаже за­нятий спортивной игрой.

***Двенадцатый фактор*** - эффективное функционирование систе­мы, объединяющей всю совокупность мероприятий, направленных на подготовку спортсменов, способных показывать наивысшие спортивные результаты в крупнейших международных соревнова­ниях, подготовку квалифицированных спортивных резервов, на использование спортивной игры в качестве средства массовой спортивной работы.

**2.3. Управление соревновательной деятельностью игроков и команды**

Важное значение имеет подготовка к соревнованиям и управление действиями спортсменов в процессе соревновательной деятельности. Ведущая роль здесь принадлежит тренеру. Воспитание соревнователь­ных качеств начинается с первых шагов обучения спортивной игре. Вначале, например, детей приучают к игровой деятельности, затем к со­ревновательной, в конечном счете - к игровой соревновательной. При этом спортивной игре и соревнованиям предшествуют подвижные игры и соревнования по физической и технической подготовке, а также под­готовительные игры к спортивной игре.

В процессе подготовки к соревнованиям как можно полнее учи­тываются требования, которые определяются структурой соревно­вательной деятельности и факторами, обусловливающими ее эф­фективность.

Важное значение имеет учет условий, в которых протекает со­ревновательная деятельность спортсменов: климатогеографические условия региона, состав соперников, условия проведения встреч с кон­кретными соперниками, характеристика зрителей, особенности су­действа и др.

В конечном счете подготовка команды и каждого отдельного иг­рока проводится с учетом игры с конкретной командой соперника, против определенного игрока в той или иной ситуации **и** т.д. Для

**20**

21

этого используют данные спортивной разведки о команде и игро­ках соперника, данные о возможностях своей команды, итогом чего является тактический план ведения игры. Этот план «проигрывает­ся» на тренировочном занятии против «модели соперника».

Непосредственно перед встречей проводится «установка на игру». Определяются стартовый состав, варианты замен, даются за­дания каждому игроку, нескольким по взаимодействиям, опреде­ляется программа действий до начала встречи (сбор, отъезд, спортивная одежда, разминка и т.д.).

Во время встречи тренер, наблюдая за игрой, анализирует дей­ствия игроков соперника, своей команды и вносит коррективы по составу команды, ведению игры и т.д. Для этого в его распоряже­нии имеются перерывы в игре в соответствии с правилами соревно­ваний для этого конкретного игрового вида спорта. Искусство тре­нера вести игру, его поведение, обращение с игроками существен­но влияют на исход встречи.

После окончания встречи организуется разбор игры. При этом используются результаты наблюдений за действиями спортсменов в игре, анализ технического протокола игры, просмотр видеоза­писей игры. Все данные сравниваются с установочными и делаются соответствующие заключения по выполнению тактического плана игры командой и отдельными игроками, выявляют сильные и сла­бые стороны в действиях игроков, оценивают отношение спортсме­нов к игре и т. д. В последующих тренировочных занятиях, с одной стороны, исправляются выявленные ошибки, с другой - учитыва­ются особенности игры соперников в предстоящей игре.

После окончания соревнований делается общий анализ проде­ланной работы по подготовке команды к соревнованиям и по ре­зультатам соревновательной деятельности. Общая оценка суще­ственно зависит от характера соревнований: если это основное на данный сезон, то главный критерий здесь - занятое место и его со­ответствие запланированному; если подводящее, то главным кри­терием здесь будет достижение установленных на этот период мо­дельных показателей по всем основным параметрам соревнователь­ной деятельности.

**2.4. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм**

В практике спортивных игр существуют многочисленные сорев­нования, которые в соответствии с их целевым назначением под­разделяются на системы. Каждая система соревнований включает взаимосвязанные компоненты: правила, положения, календари, нормативно-квалификационные требования. Определенные изме­нения в названных компонентах существенно влияют в той или иной форме на развитие спортивных игр.

*Правила соревнований -* это документ, в котором четко опреде­лены условия соревновательной борьбы в конкретной спортивной игре, которая протекает под контролем спортивных арбитров, спо­собы фиксирования выигрыша и проигрыша, определения побе­дителя в отдельной встрече и распределения мест среди участни­ков соревнования. Правила соревнований являются законом для спортсменов, арбитров, организаторов и руководителей, осуще­ствляющих подготовку к соревнованиям, их материально-техни­ческое обеспечение.

Правила соревнований служат мощным рычагом управления функционированием и развитием спортивных игр. Так, внесение в правила новых пунктов, изъятие некоторых существующих или изменение в них влияют на спортивную игру. Через различные пун­кты правил можно влиять на контингента соревнующихся, мате­риально-техническую и экономическую стоимость игры, степень ее зрелищности, на различные стороны подготовки спортсменов.

В Международных федерациях спортивных игр работают комис­сии по правилам игры, которые занимаются вопросами изменения в правилах соревнования с целью повысить зрелищность игр, спо­собствовать их популяризации в мире, вовлечению как можно боль­шего числа людей в систематические занятия спортом.

*Положения о соревнованиях* определяют многие их основные ха­рактеристики: цели и задачи соревнований, место и сроки про­ведения, кто осуществляет руководство соревнованиями, требова­ния к участникам, программа соревнований, способы проведения встреч и определения победителей, награждение победителей, фор­мы документов и сроки их представления и др.

Изменяя содержание положений о соревнованиях, можно вли­ять на жесткость спортивной конкуренции и ее динамику во време­ни, мотивацию тренеров, спортсменов, арбитров и их стимулы, на зрелищность, материально-техническую оснащенность, на харак­теристики и уровень подготовленности спортсменов (возраст, фи­зическое развитие и подготовленность, технико-тактическую осна­щенность и т.д.). В положениях можно определенным образом из­менять некоторые пункты правил с целью решать определенные задачи в подготовке спортсменов.

С соревновательными правилами и положениями тесно связаны календари соревнования. Календари призваны упорядочить со­ревнования по целям, задачам, местам и времени проведения, сос­таву участвующих команд и спортсменов, затратам средств, уси­лий и пр. Важным условием эффективности всей системы сорев­нований является связь календарей всех видов соревнований по ос­новным параметрам (по целям и задачам, в особенности по срокам проведения). Таким образом формируется определенный комплекс календарей, органически связанный с системой соревнований.

Структура календаря определяет характер проведения сорев­нований. Все крупнейшие международные соревнования проводят-

**22**

**23**

ся таким образом, чтобы распределение мест в турнирной таблице обязательно осуществлялось в последние два игровых дня (в пред­последний день третье и четвертое место, в последний - первое и второе). Соревнования могут быть рассредоточенными по вре­мени (с разъездами команд), концентрированными (турами, когда команды соревнуются в одном месте).

В практике спортивных игр наибольшее распространение полу­чили три способа проведения соревнований: первый - круговой, когда все участвующие команды проводят игры между собой независимо от результата отдельных встреч; второй - с выбыванием из со­ревнований после проигрыша встречи, когда команда после проиг­рыша одной или двух встреч в дальнейших играх уже не участвует; третий - смешанный, когда первая часть соревнования проводится с выбыванием, а вторая - по круговому способу, или наоборот.

В способе с выбыванием по мере проведения соревнования на каждый новый виток выходят более сильные команды, и так вплоть до финала. Эти соревнования для большинства участвовав­ших команд должного эффекта как средства подготовки спортсме­нов не дают.

В круговом способе все команды «проходят» через все соревно­вания, приобретая необходимый опыт соревновательной борьбы.

В смешанном варианте удачно сочетаются названные выше два способа проведения соревнований.

В зависимости от вида соревнований (первенство, на кубок, то­варищеские, матчевые встречи и укороченные или отборочные тур­ниры), целей и задач строится календарь.

Важнейшее требование к календарям - их стабильность, посто­янство по основным характеристикам. Изменения обычно вносят­ся после окончания олимпийского цикла на очередное четырехлетие.

Таким образом, правила соревнований, положение о соревно­ваниях и календарь соревнований служат мощными рычагами управления развитием спортивных игр.

Иерархически все соревнования от более высокого масштаба вниз можно выстроить так: Олимпийские игры, чемпионаты и куб­ки мира, чемпионаты Европы, национальные чемпионаты, первен­ства республик, областей, городов, районов, коллективов физичес­кой культуры.

**2.5. Способы проведения соревнований по спортивным играм (системы розыгрыша)**

В практике спортивных игр, как уже упоминалось, сложились три способа (системы) проведения соревнований (розыгрыша): кру­говой, с выбыванием после поражения и комбинированный (сме­шанный). Выбор способа розыгрыша зависит от задач и масштаба соревнований, количества участвующих команд (спортсменов),

**24**

спортивных сооружений, уровня подготовленности (разряда) учас­тников, сроков и др.

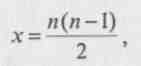
Каждому способу (системе) присущ порядок составления кален­даря (расписания) встреч участников соревнования - команды или спортсмена в индивидуальных играх. Перед составлением календа­ря встреч проводится жеребьевка, по результатам которой каж­дый участник (команда, спортсмен в индивидуальных играх) по­лучает определенный номер. Для удобства далее применяется тер­мин «команда».

Круговой способ

Каждая команда по очереди играет со всеми остальными. Побе­дительницей считается команда, выигравшая наибольшее число встреч. Одновременно выявляют (по числу выигранных встреч) и последующие места, занятые командами. При этом способе наи­более объективно выявляется победитель. При любом результате команды играют со всеми участниками, что положительно влияет на приобретение соревновательного опыта и рост спортивного ма­стерства. Однако этот способ занимает много времени, особенно если соревнования проводятся в два круга или более.

При круговом способе количество дней соревнования при не­четном количестве команд будет совпадать с числом участников, при четном - на один день меньше этого числа *(х* = *п; х - п* - 1, соответственно), где *х -* количество игровых дней, *п -* число уча­ствующих команд.

Количество игр при круговом способе в один круг определяется по формуле



где *х* - количество встреч; *п -* количество команд; (л -1) - число игр, которое должна провести каждая команда; 2 - показатель того, что одна игра засчитывается двум командам.

В спортивных играх важное значение имеет место проведения встреч: на своем поле или поле соперника. Календарь может состав­ляться с учетом этого, требования - с чередованием полей или без чередования полей.

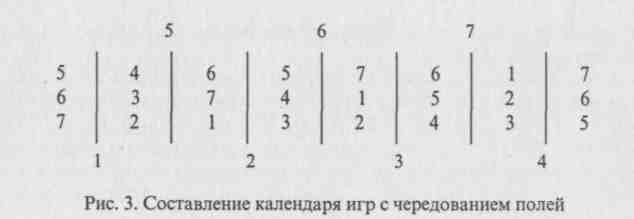
*Способ с чередованием полей.* По таблице определяют, какие но­мера команд встречаются между собой в каждый день соревнова­ний. Команда, номер которой указан первым, играет на своем поле. Если число команд-участниц нечетное, то команда, рядом с номе­ром которой указан номер в скобках (он обозначает недостающую команду), в данный день свободна от игр.

Таблицу для любого числа команд можно составить самостоя­тельно (рис. 3). Число играющих команд делят пополам и пишут столбиками цифры, начиная со второй половины, причем если чис­ло команд-участниц нечетное, то на 2 делят очередную четную циф-

25







ру. Например, играют 7 команд. Следующую за 7-й четную цифру 8 делят на 2 и пишут столбиками цифры, начиная со второй полови­ны, т.е. с 5:

5. 6. 7.

При четном числе команд-участниц последнюю цифру не пишут. Рядом с написанным таким образом столбцом цифр проводят вер­тикальную линию и под ней пишут цифру 1, а в столбике (снизу вверх) - следующие по порядку цифры 2, 3, 4. Вновь проводят вер­тикальную линию и над ней пишут очередную цифру (в данном слу­чае - 5) и т. д., помещая очередную цифру то под линией, то над ней и так до тех пор, пока не возникает необходимость поставить циф­ру 1 над линией.

Цифры, которые окажутся под и над линиями, при нечетном числе команд-участниц показывают номера команд, свободных в данный игровой день от выступлений. Если число команд-участ­ниц четное, эти цифры образуют с последней четной одну из пар данного игрового дня. Например:

1-8,8-5,2-8,8-6 ит.д.

26

Цифры, расположенные по обе стороны каждой линии, показы­вают номера игровых пар; причем цифры справа от линии обозна-



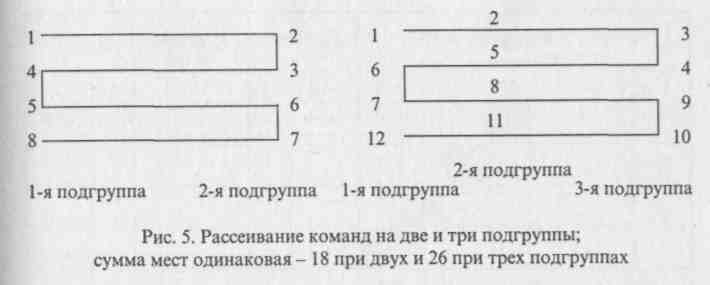
чают номера команд, играющих на своих площадках, а цифры сле­ва - номера команд, играющих на полях соперников.

Цифры под линиями также обозначают команды, играющие на своих полях; цифры над линиями - команды, играющие на полях соперников. Каждая пара соседних столбиков образует очередной игровой день.

*Способ без чередования полей* применяется, когда соревнования проводятся на одних и тех же сооружениях. Таблица составляется для четного количества команд, при нечетном последнюю «четную» цифру заменяет ноль.

Все участвующие команды делятся на два столбца пополам: пер­вая половина записывается сверху вниз, вторая снизу вверх. Номе­ра попарно составляют первый игровой день. Для определения пос­ледующих дней и пар производят передвижение номеров против

**27**





часовой стрелки, оставляя первый номер на месте. Может быть два варианта расположения номеров (рис. 4).

При нечетном количестве команд, например 5, вместо номера 6 проставляется 0 - команда в этой паре не играет (выходная).

При большом количестве команд и ограниченном времени со­ревнования проводятся в два этапа: предварительные и финальные игры. Например, 18 команд делятся на три подгруппы по 6 команд. Занявшие 1-2-е место в подгруппах образуют финальную группу, где разыгрываются 1-6-е место. Занявшие 3-е и 4-е места разыг­рывают 7-12-е места и занявшие 5-6-е место разыгрывают места с 13-го по 18-е. Можно разделить на 6 подгрупп по 3 команды. Занявшие первые места разыгрывают места с 1-го по 6-е, вторые -с 7-го по 12-е, третьи места - с 13-го по 18-е. Результаты предвари­тельных игр засчитываются в финале.

Для участия в финале жеребьевка проводится таким образом, что в первый игровой день включаются в пары сыгравшие коман­ды в предварительных играх и этот день считается сыгранным. Все последующие дни календаря составляются по описанным выше спо­собам с учетом номеров, полученных при жеребьевке. По этому принципу составляются финальные группы для определения пос­ледующих мест.

Для распределения команд по подгруппам, примерно равных по силам, применяют способ «рассеивания»: по жребию или «змей­кой» с учетом результатов предыдущих соревнований (прошло­годних и др.).

*Рассеивание жребием,* например, на три подгруппы: 1, 2 и 3 мес­та рассеиваются жребием по этим подгруппам, затем так же 4, 5 и 6 места и т.д. Для всех остальных проводится общая жеребьевка.

*Рассеивание змейкой* производится следующим образом: на ос­новании занятых мест на предыдущих (прошлогодних), например 8 команд на две и три подгруппы (рис. 5).

28

В спортивных играх результаты соревнований определяются по сумме набранных очков в соответствии с оценочными шкалами: начисление очков за победу, ничью (в играх, где это возможно), поражение и неявку на соревнование. При наличии ничьих возмож­ны варианты: первый - за победу - 3 очка, ничью - 2, поражение -1 и неявка - 0; второй - за победу - 2, ничью - 1, поражение и неяв­ка - 0. В играх, где ничьих не может быть: за победу - 2 очка, пора­жение - 1 и неявка - 0.

В спортивных играх проводятся соревнования, в которых уча­ствует несколько команд («клубный зачет») - две и больше, напри­мер студенческих; детско-юношеских - несколько возрастных групп; взрослых и детско-юношеских и т.п. Победителем считается кол­лектив, в сумме набравший большее количество очков. Возможен при этом зачет по каждой категории команд в отдельности.

При клубном зачете старшие (по возрасту, уровню подготовлен­ности) получают большее количество очков, например, при четырех командах первая за победу получает 4 очка, вторая - 3, третья - 2 и четвертая -1. Возможен вариант, когда команды разделяют 2 очка, при четырех командах это 8, 6, 4 и 2. За ничьи начисляется полови­на очков, в первом случае 2; 1,5; 1,0; 0,5 очка соответственно. За поражение и неявку команда не получает очков (0).

Варианты начисления очков могут использоваться, например, для стимулирования подготовки юных спортсменов, в этом случае за победу детско-юношеским командам начисляется столько же оч­ков, сколько взрослым и т.п.

Для учета результатов соревнований по круговому способу при­меняется таблица, в которой отражается вся необходимая инфор­мация с учетом специфики спортивной игры (рис. 6).

При проведении соревнований в два круга каждая клетка делит­ся горизонтальной линией на две части. В клетках отражаются ре­зультат встречи двух команд и положенные очки, первым простав­ляется результат команды, которой «принадлежит» клетка. Напри­мер, команда 1 выиграла у команды 2 со счетом 3:1 (в футболе), ей записывается результат 3:1 и 2 очка, а сопернику записывают 1:3

29







и 0 очков. При проведении соревнований с клубным зачетом в со­ответствующих клетках проставляются аналогичным порядком ре­зультаты всех команд.

**Способ с выбыванием**

При проведении соревнований способом с выбыванием каждая команда выбывает после первого (второго) проигрыша.

**30**

Составляя расписание игр и таблицы соревнований, порядковый номер команды в таблице определяют жеребьевкой. Если число уча­ствующих команд удваивается (4,8,16,32 и т.д.), то названия команд располагают в таблице сверху вниз в порядке, определенным жреби­ем. Первая команда играет со второй, третья — с четвертой и т.д. В игру вступают все команды-участницы (рис. 7). Победители пер­вого этапа играют между собой (также попарно) в порядке сверху вниз. Этап, в котором встречаются 8 команд, называют четвертьфи-

налом; этап встреч четырех команд - полуфиналом и, наконец, ре­шающие матчи двух лучших команд - финалом. Команда, выиграв­шая финальную встречу, становится победительницей соревнований.

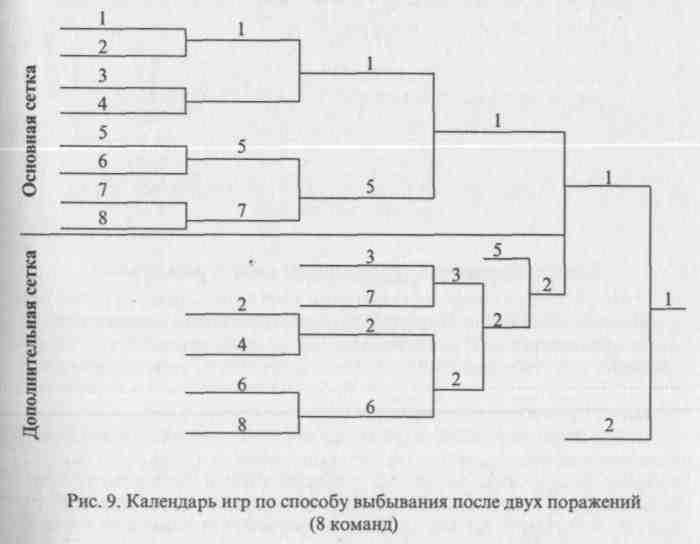
Если число участвующих команд не кратно двум, то часть из них (в зависимости от номеров, полученных в жеребьевке) вступает в игру со второго этапа. Число команд, играющих на первом этапе, определяют по формуле *(п* - 2х) 2, где *п -* число команд-участниц; л: - степень, дающая число, максимально приближенное к *п.* Напри­мер, если в соревнованиях участвуют 11 команд (рис. 8), то в пер­вый день встречаются 6 команд: (11-8)2.

Количество игр при способе с выбыванием определяют по фор­муле *х = (п - \)т,* где *х* - количество игр, *п -* число участвующих команд, *т* - количество поражений, при котором команда выбыва­ет из соревнований. Например, при 8 командах: с выбыванием пос­ле одного поражения будет 7 игр, после двух поражений - 14 и т.д.

Количество игровых дней определяется по формулам: *первая х* = и, где *х* - количество дней при способе выбывания после одно­го поражения, *п* - степень числа 2 из общего количества участвую­щих команд. Например, при 4 командах количество игровых дней будет 2 (вторая степень числа 2); *вторая х* = *п +*1, где *х -* количество дней при способе после одного поражения, и + 1 - степень числа 2 плюс единица, при 6 командах количество дней будет 2 + 1 = 3.

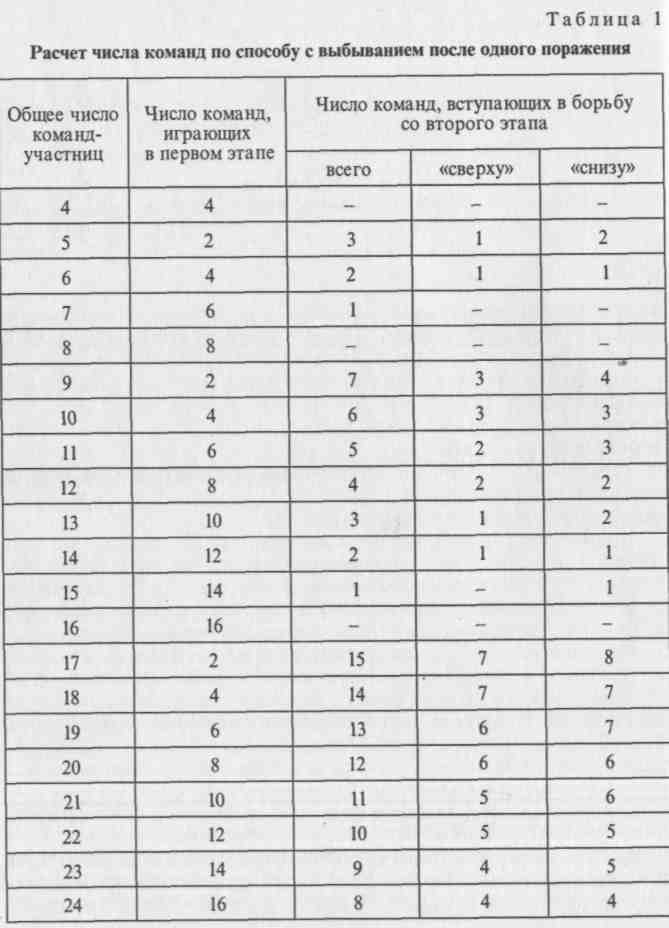
Для команд, вступающих в игру со второго этапа, отводят край­ние верхние и нижние номера. Все номера распределяют, как и для играющих на первом этапе, поровну между командами из верхней и нижней половин таблицы. Если число участвующих команд не­четное, то команд, вступающих в игру со второго этапа, в нижней

31



половине таблицы будет на одну больше, чем в верхней. Пар, игра^ ющих на первом этапе, наоборот, будет на одну больше в верхней половине таблицы.

Число команд, вступающих в соревнование со второго этапа, их расстановка в верхней и нижней половинах таблицы, а также число команд, играющих в первом этапе, приведены в таблице 1.



При проведении жеребьевки применяют рассеивание наиболее сильных команд по верхней и нижней половинам сетки, чтобы они не встретились вначале соревнований (например, двум сильней­шим командам по жребию определяют первый и последний номе­ра таблицы).

В первый день соревнований игры проводятся на поле с нечет­ными номерами, во второй на поле соперника или по жребию, если предыдущие игры они провели на своем или «чужом» поле. Место финальной игры определяется положением о соревновании.

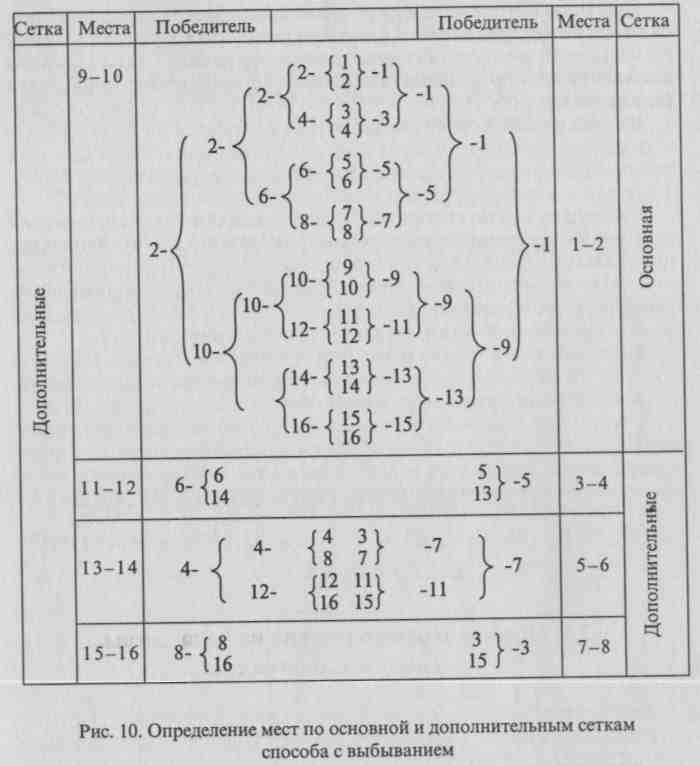
Календарь игр по способу выбывания после второго положения состоит из основной и дополнительной сеток (рис. 9). Команды, получившие одно поражение, продолжают играть по дополнитель­ной сетке до второго поражения. Количество игровых дней и игр увеличивается в два раза; если в финальной игре победит команда из дополнительной сетки, то финал проводится повторно.

Таблицей учета результатов при проведении соревнований по способу выбывания служат сетки с наименованием команд соглас­но жеребьевке и проставлением результата встреч (см. рис. 6 - 8).

Способ с выбыванием выявляет одного победителя, занявшего первое место, все остальные выбывают как проигравшие. С опреде­ленной долей условности можно определить и последующие места при помощи дополнительных игр, как это показано на рисунке 10.

**32**

**33**



Комбинированный (смешанный) способ розыгрыша

Этот способ основан на сочетании кругового способа и способа с выбыванием. При смешанном способе одна часть соревнования -предварительная или заключительная - проводится по круговому способу, другая по способу с выбыванием. Этот способ позволяет в относительно небольшой срок провести соревнования с участием большого количества команд.

Возможны несколько вариантов смешанного способа. *Первый вариант:* команды делятся на две подгруппы, в которых игры про­водятся по круговому способу (предварительная часть), затем в зак­лючительной части проводятся стыковые игры, где определяются 1-2, 3-4, 5-6 и 7-8-е места. *Второй вариант:* команды делятся на

4 подгруппы по 4 и более команд, предварительная часть проводит­ся по способу выбывания, заключительная - по круговому способу для четырех команд, занявших первое место в подгруппах. *Третий вариант:* предварительная часть в четырех подгруппах проводится по круговому способу, заключительная часть для четырех победи­телей - по способу с выбыванием.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Какова специфика соревновательной деятельности в спортивных играх?
2. Какова структура соревновательной деятельности в спортивных играх (основные компоненты)?
3. Назовите факторы, определяющие эффективность соревновательной дея­тельности в спортивных играх.
4. Каково положение о соревнованиях по спортивным играм?
5. Назовите способы проведения соревнования (розыгрыша).
6. Как составлять календарь игр для различного количества команд (круго­вой способ и с выбыванием после поражения)?

Глава 3. **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ,**

**ТАКТИКЕ, ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**3.1. Основы теории обучения навыкам игры** в **спортивных играх**

Обучение в единстве с воспитанием составляют основу образо­вательного процесса в любой области, в том числе в физическом воспитании и спорте.

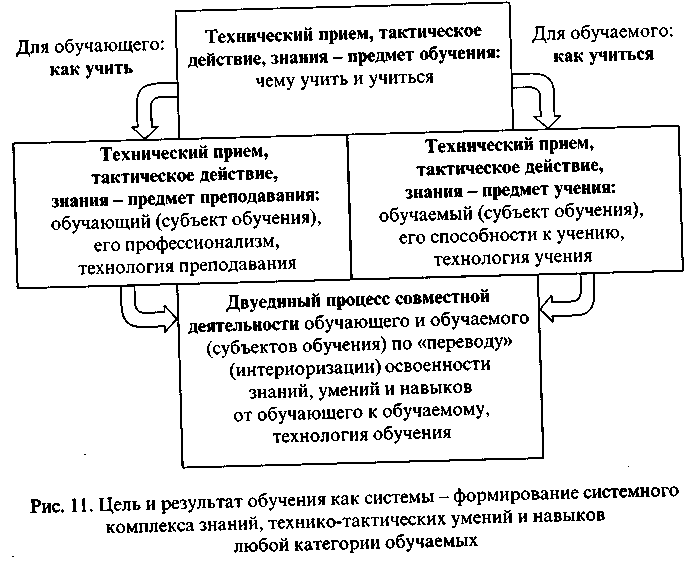
3.1.1. Характеристика обучения

Обучение - организованный, планомерно и систематически осу­ществляемый процесс совместной деятельности обучающего и обу­чаемого с целью формирования познавательной деятельности, эле­ментов мировоззрения, будущей профессиональной, учебной или спортивной деятельности, овладения знаниями, умениями и навыка­ми. В этом процессе обучающий (педагог, тренер) и обучаемый (уча­щийся, студент, спортсмен) - субъекты обучения. В процессе четко выделены два вида деятельности: преподавание и учение (рис. 11).

Преподавание - деятельность обучающего по *отбору* знаний, умений, навыков, необходимой информации и *управлению* процес-

**34**

**35**



сом их усвоения обучаемым. **Учение** - деятельность обучаемого по усвоению учебной информации, знаний, умений и навыков.

Отличительная черта обучения в физическом воспитании со­стоит в том, что **предметом обучения здесь служат двигательные действия и качества** как средства физического совершенствования человека, воздействия на его психику и волевую сферу. *Двигатель­ное действие -* это целенаправленное проявление человеком дви­гательной активности, с помощью которой решаются двигатель­ные задачи.

36

В спорте предметом обучения являются приемы ведения со­ревновательного противоборства - спортивная техника и такти­ка; в спортивных играх это *технические приемы игры и такти­ческие действия.* Техника приема игры - это способ выполнения приема игры, при котором наиболее эффективно достигается решение двигательной задачи (рациональная техника). Под струк­турой приема игры понимают упорядоченный состав взаимосвя­занных частей целостного двигательного акта, систему, ориен­тированную на успешное решение двигательной задачи. При ана­лизе техники движений выделяют кинематическую (простран­ственную, временную и пространственно-временную), динами­ческую (силовую) и ритмическую или координационную струк-

туру движений. Эти вопросы изучает биомеханика. Тактические действия служат формой организации соревновательного про­тивоборства спортсмена и максимальной реализации в нем тех­нических приемов.

В процессе обучения решаются образовательные, воспитатель­ные и оздоровительные задачи.

**Образовательные задачи** проявляются в следующих особенностях.

Первая. Главным в процессе овладения технико-тактическим содержанием служит активная двигательная деятельность, связанная с расходованием потенциальных сил, что требует учета закономер­ностей работоспособности человека, которая зависит от различ­ных факторов: наследственных, приобретенных в процессе жизни и способов регулирования деятельности в конкретных условиях. Спорт является моделью для изучения резервных возможностей человека в экстремальных условиях. Все это требует системы зна­ний возможностей человеческого организма, возрастных особен­ностей занимающегося.

Вторая. Формирование системы двигательных навыков (в спор­тивных играх - комплекс взаимосвязанных технических приемов и тактических действий). Такая система определяет характер и уро­вень физической подготовленности человека. Она выбирается в за­висимости от задач и направленности физического воспитания, на­пример, в учреждениях общего и профессионального образования. В спортивных играх это отражает уровень спортивного мастерства занимающихся.

Третья. Связь с развитием комплекса физических качеств: во-первых, формирование двигательных навыков, техники приемов игры неразрывно связано с развитием физических качеств - в про­цессе их выполнения проявляются, востребуются качества; во-вто­рых, освоение приема игры происходит успешнее при направлен­ном развитии специфичных для него качеств; в-третьих, развитие специальных качеств будет более эффективным при одновремен­ном развитии других качеств.

**Воспитательные задачи.** В процессе обучения решается комплекс воспитательных задач. Воспитывающее воздействие физкультурно-спортивных занятий полностью зависит от качества обучения, от социально значимых целевых установок, без этого занятия поло­жительной педагогической ценности не имеют. Обучающий по­стоянно должен держать в поле зрения весь комплекс воспитатель­ных задач. Специфика обучения в физическом воспитании накла­дывает отпечаток на методику решения воспитательных задач че­рез свою специфику: воспитание привычки к систематическим за­нятиям физическими упражнениями (физическая активность, здо­ровый стиль жизни); воспитание мужества и умения преодолевать физические трудности (риск, максимальные физические и психи­ческие напряжения); воспитание гигиенических навыков и умений; воспитание правильных взаимоотношений среди обучаемых в про-

**37**

цессе совместного выполнения технико-тактических действий; воспитание самостоятельности в игровой и соревновательной де­ятельности, ответственности за свои действия. Решение задач про­текает в условиях активного специфического контакта обучающего

с обучаемыми.

**Оздоровительные задачи.** Обучение в физическом воспитании и спорте связано с интенсивным воздействием на все функции организма обучаемых. Это выдвигает обязательное условие: не нанести ущерба здоровью обучаемых. Это относится ко всему комплексу средств физического воспитания и спорта, к содержа­нию и методике обучения, организации процесса обучения в спор­тивных играх.

Содержание учебного материала и нагрузки дифференцируют­ся по возрасту, полу и подготовленности с учетом медицинских по­казателей. Соответственно подготавливаются места, оборудование, инвентарь и экипировка обучаемых и обучающего для занятий.

Для обучения в физическом воспитании и спорте характерно обязательное наличие медицинского контроля (врачебно-педагоги-ческого), соблюдение установленных гигиенических норм (врачеб-но-физкультурные диспансеры, медперсонал на спортивных сорев­нованиях и т.п.).

Эффективность обучения в спортивных играх во многом зави­сит от соблюдения принципов обучения - основных теоретико-црак-тических положений, отражающих общие научно-педагогические, физиологические и психологические закономерности деятельнос­ти человека применительно к специфике физического воспитания и спорта, к особенностям обучения технико-тактическим действиям и развития физических качеств. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систе­матичности, постепенности. Суть каждого принципа выражается кратко в следующих положениях.

**Принцип сознательности и активности** «предписывает»:

* Формировать у обучаемых осмысленное отношение и устойчи­вый интерес (цели ближние и отдаленные в жизни и спорте, воздей­ствие спортивных игр на организм, их прикладное значение, струк­тура техники, тактики и т.д.).
* Стимулировать сознательный анализ (самоанализ), самоконт­роль (изменения в организме) и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений (обратная связь - сроч­ная и отставленная информация, наблюдение, анализ ошибок, дей­ствие).
* Воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям. Сочетание руководящей, направляющей роли обучающего и самонаправленной активности обучаемых.

• Стимулировать активность на основе заинтересованности по­  
средством подбора увлекательного материала (средств, методов,  
организации занятия), достижения реального результата.

• Формировать простейшие методические умения и навыки са­  
моконтроля, умения корректировать свои действия по освоению  
приемов игры, тактических действий. Активность должна «выхо­  
дить» за пределы занятий под руководством обучающего, форми­  
ровать физическую активность как основу здорового стиля жизни.

**Принцип наглядности.** Наглядность - создание в процессе обу­чения приемам игры и развития физических качеств зрительных, слуховых, мышечных ощущений, формирование у обучаемых бо­лее полного и точного чувственного образа техники, тактики, фи­зических способностей, условий выполнения технико-тактических действий и их результатов. Наглядность - не цель, а средство для успешного обучения технике, тактике игры и развития физических качеств.

Основные положения этого принципа.

* Наглядность как необходимая предпосылка освоения приема игры (создание представления, «образа»). Все анализаторы помо­гают «строить» образ. Выделяют комплексный анализатор («чув­ство мяча», «чувство ракетки»).
* Взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности. Непосредственная - зрительный, двигательный анализаторы; опос­редованная - слово; с помощью аудиовизуальных средств - сочета­ние зрения и слуха.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Главным здесь явля­ются учет особенностей обучаемых и посильность предлагаемых им заданий, а также обеспечение оздоровительного эффекта обучения (не вредить здоровью).

Основные положения этого принципа.

* Определение меры доступного - одна из самых важных и слож­ных проблем физического воспитания и спорта. Здесь можно выде­лить два главных аспекта: первый - возрастно-половой (многолет­ний), второй - учет индивидуальных особенностей (на любом уров­не многолетнего периода).
* Методические условия доступности: оптимальная преемствен­ность содержания занятий и постепенность нарастания трудностей (развитие специальных физических качеств, подводящие упражне­ния и пр.). В этом принципе выделяют правило: от известного к не­известному или от освоенного к неосвоенному. Чем богаче двига­тельный опыт обучаемых, тем лучше предпосылки для успешного овладения двигательным действием, приемом игры и условие: от простого к сложному, от легкого к трудному (развитие специаль­ных качеств, подводящие упражнения, целостное выполнение при­ема игры в постепенно усложняющихся условиях, сочетание техни­ческих приемов и тактических действий, переключение и т.д.). Осо­бое значение имеют подготовительные и подводящие упражнения, «методические лесенки» - системы упражнений (ведение мяча в бас­кетболе по прямой, с изменением направления, правой и левой ру­кой, при противодействии «защитника» и т.д.).

**38**

39

• Индивидуализация предполагает учитывать индивидуальные особенности обучаемых при использовании средств и методов, при построении занятий и осуществлять индивидуальный подход к ним. Как бы ни подбирались обучаемые в группу, даже двух лиц с одина­ковыми возможностями не найти. При этом создаются благопри­ятные условия для развития индивидуальных способностей. Инди­видуализация широко используется в спортивных играх: в процессе спортивной ориентации и отбора; при выборе игрового амплуа в командных играх.

**Принцип систематичности.** Согласно принципу обучение - это процесс, построенный по определенному плану, постоянно повто­ряющийся, образующий систему (упорядоченную целостность). Здесь выделяют следующие положения:

* Непрерывность и преемственность процесса обучения, оптималь­ное чередование физической нагрузки и отдыха (несоблюдение это­го может привести к утрате положительного эффекта занятий).
* Повторяемость и вариативность. Повторяемость необходима для формирования технико-тактических действий на уровне двига­тельных умений, навыков и суперумений, а вариативность обеспе­чивает эффективность приемов игры в различных условиях, в экст­ремальных соревновательных ситуациях.
* Последовательность занятий, средств, методов. Она тесно свя­зана с требованием доступности, которая во многом определяет последовательность. Последовательность изучения очень важна в игровых видах спорта, где имеет место обширный арсенал техни­ко-тактических действий (атакующих и оборонительных). После­довательность здесь выражается в трех аспектах: первый - локаль­ная последовательность, применительно к способам отдельного приема игры или виду тактических действий; второй - региональ­ная последовательность, отдельно для всей технической подготов­ки, отдельно для тактической; третий - общая последовательность для технико-тактической подготовки - в динамике многолетней подготовки (Ю.Д.Железняк, 1978). Последовательность играет важ­ную роль в развитии физических качеств (нагрузки скоростного характера должны предшествовать нагрузкам, требующим прояв­ления выносливости, а не наоборот; хорошо сочетаются скорост­ные и силовые нагрузки).

**Принцип постепенности.** Он выражается в следующем:

* Необходимо регулярно обновлять задания с общей тенденци­ей к увеличению нагрузок.
* Усложнять задания и формы повышения нагрузок. Это необ­ходимо для того, чтобы избежать отрицательного влияния адапта­ции к однообразным нагрузкам, что уменьшает сдвиги и может при­вести к застою результатов. По мере освоения технико-тактичес­ких действий необходимо постоянно варьировать условия их вы­полнения, совершенствование техники сочетать со специальной физической подготовкой, способствующей повышению двигатель-

ного потенциала, от которого во многом зависит уровень спортив­ного результата.

Принципы обучения тесно взаимосвязаны, ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

**3.1.2. Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения**

**В** процессе обучения у обучаемых формируются двигательные умения и навыки и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существу­ют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Формирование системы двигательных навыков и повышение уровня развития физических качеств являются одними из ведущих задач физического воспитания и спорта. Это в равной мере отно­сится к спортивным играм. Знание закономерностей данного про­цесса обеспечивает рациональное содержание и построение этапов обучения приемам игры и тактическим действиям, развития качеств, помогает правильно отобрать средства и методы, строить занятия.

**Двигательные умения, навыки и суперумения** - это функциональ­ные образования в организме человека, которые возникают в про­цессе и в результате освоения двигательных действий при обуче­нии. Поэтому основные положения обучения техническим приемам, тактическим действиям и развития физических качеств опираются на физиологические и психологические закономерности формиро­вания навыков.

Алгоритм развития двигательного действия (технического при­ема) в процессе обучения: *а* - незнание, неумение; *б* - знание об изу­чаемом приеме игры, двигательная задача; е- представление об изу­чаемом приеме (его «образ»); *г* - двигательное умение; *д -* двига­тельный навык; *е* - суперумение (система навыков высшего поряд­ка). Это продвижение от незнания и неумения к совершенному и осознанному овладению комплексом навыков на основе теорети­ко-практических концепций обучения. Данный алгоритм создает благоприятные условия для эффективного построения и осуществ­ления процесса обучения в спортивных играх: определение задач, выбора средств, методов и т. д. В конечном счете создаются неогра­ниченные возможности совершенствования технико-тактического мастерства в игровых видах спорта.

**Двигательное умение.** Практическое («двигательное») овладение приемом игры начинается с овладения основой техники, формиро­вания двигательного умения, опирающегося на полученные знания о приеме игры, имеющийся двигательный опыт и сформированное представление, модель, «образ приема».

**40**

**41**

Двигательное умение - это способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного вни­мания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием. Для приема игры на уровне двигательного умения харак­терны признаки:

- управление движениями, составляющими целостный прием, не  
автоматизировано, сознание загружено контролем каждого движе­  
ния, работа совершается неэкономно при значительной степени

утомления;

- способ решения двигательной задачи нестабильный, происхо­  
дит поиск лучшего решения.

Первостепенное значение имеют здесь подводящие и подгото­вительные упражнения, тренажерные устройства. Однако долго на них задерживаться нельзя, в целостном приеме части его выглядят не так, как в отдельности. По мере освоения частей приема они объе­диняются до его выполнения в целом. К подводящим и подготови­тельным упражнениям возвращаются с целью исправления ошибок.

**Двигательный навык.** В процессе дальнейшего освоения приема, по мере увеличения количества повторений при относительно по­стоянных условиях обучения, формируется двигательный навык -способность выполнить прием игры, позволяющая акцентировать внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях, входящих в него. На этом уровне для приема характер­ны признаки:

* Выполнение движений, входящих в ДД, происходит без сосре­доточения внимания на них обучаемого, т. е. автоматизировано при ведущей роли сознания: автоматизируется процесс исполнения дви­жений, составляющих структуру приема (последовательность, ко­ординационные отношения нервно-мышечных процессов, взаимо­связь двигательных и вегетативных компонентов, нет противоре­чия «сознание-автоматизация»).
* Сознание обучаемого направлено в основном на узловые ком­поненты приема, на учет изменений в обстановке и творческое ре­шение двигательной задачи, коррекцию исполнения, в спортивных играх изменение первоначального решения: вместо броска в бас­кетболе, удара по воротам в футболе - передача партнеру, находя­щемуся в лучшей позиции.

• Выраженная системность в движениях, которые объединены  
в целостный прием с устранением лишних движений, экономная

затрата сил.

* Повышается роль двигательного анализатора, мышечное чувство приобретает ведущее значение в контроле за движениями, зрительный анализатор переключается на контроль обстановки и результаты дея­тельности (ведение мяча без зрительного контроля в баскетболе).
* Высокая устойчивость к сбивающим факторам: прием игры уверенно выполняется в новой обстановке («чужое поле», шум зри­телей на трибунах и т.п.).

**42**

Совершенное владение навыком приводит к возникновению ком­плексного ощущения как результат показаний всех анализаторов: чувство мяча у игровика, чувство ракетки у теннисиста.

Формирование системы технических приемов и тактических дей­ствий на уровне двигательных навыков - одна из важнейших задач в спортивных играх. В качестве примера могут служить програм- . мы по игровым видам спорта для СДЮШОР, в которых освоение технико-тактического арсенала имеет место с первых шагов в детс­ком возрасте и до перехода молодых спортсменов в команды выс­ших разрядов.

**Суперумение** - система навыков высшего порядка. Возможнос­ти совершенствования двигательной деятельности беспредельны, о чем свидетельствует практика элитного спорта, балета, циркового и танцевального искусства и др. В спортивных играх важная задача состоит в том, чтобы научить свободно и эффективно владеть на­выками приемов игры в сложных условиях соревновательной дея­тельности.

Суперумение или система навыков высшего порядка - это спо­собность эффективно выполнить отдельный прием игры или соче­тание нескольких приемов в сложных и экстремальных условиях со­ревновательного противоборства в игровых видах спорта. Такое комплексное умение возникает на основе надежных двигательных навыков выполнения отдельных приемов игры, высокого уровня развития физических качеств и системы специальных знаний.

Суперумение всегда отличается повышенной ролью сознания: анализ информации в различных ситуациях, нередко при ограни­ченном времени, принятие решения и выбор целесообразного при­ема игры, его способа, своевременное и качественное его выполне­ние. Особая роль суперумения в целостной соревновательной дея­тельности, состоящей из комплекса технико-тактических действий на уровне навыков: умение эффективно использовать приобретен­ные приемы игры и их способы в разных сочетаниях и в разнооб­разной последовательности в соответствии с требованиями окру­жающей конкретной соревновательной обстановки в игровых ви­дах спорта.

**3.2. Факторы, обусловливающие успешность обучения технико-тактическим действиям**

Обучение техническим приемам и тактическим действиям осу­ществляется в процессе технической и тактической подготовки в сочетании с физической подготовкой.

**Техническая подготовка** - это педагогический процесс, направ­ленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечиваю­щий надежность игровых действий спортсмена в соревнованиях. Со­вершенное овладение техникой игры - одна из центральных задач

**43**

подготовки игровиков. Процесс сложный, он требует длительно­го времени, поэтому специализированные занятия спортивными играми начинают в детском возрасте, а техническая подготовка на всем протяжении многолетней подготовки занимает большое

место.

Чтобы обучение технике на начальном этапе проходило успеш­но, необходимо учитывать следующее. Во-первых, обучаемые дол­жны овладеть рациональной, наиболее целесообразной техникой, во-вторых, эту технику надо сделать для них доступной. Первое ус­ловие успешного обучения - развитие специальных физических спо­собностей, от которых зависит овладение техникой, второе - уме­лое использование подводящих упражнений. Подводящие упраж­нения делают сложную технику доступной для новичков, не иска­жая при этом ее сущности.

В процессе совершенствования техники добиваются прочного овладения приемами игры. При этом очень важно обеспечить на­дежность навыков выполнения технических приемов как в обыч­ных, так и в сложных условиях игры и соревнований. Совершен­ствование техники осуществляется с учетом индивидуальных мор-фофункциональных особенностей спортсменов, а также той игро­вой функции, какую они выполняют в своей команде.

В процессе совершенствования техники необходимо избегать шаблона, так как условия, в которых выполняются технические приемы, весьма разнообразны.

Можно выделить основные факторы, обусловливающие совер­шенствование технического мастерства спортсменов, которые не­обходимо учитывать при обучении технике игры:

* Высокий уровень развития специальных физических способно­стей (двигательный потенциал), от которых зависит эффективность технических приемов.
* Совершенное овладение техникой всех приемов и способами их выполнения, высокая степень надежности техники в сложных условиях игры и соревнований.
* Высокий уровень овладения индивидуальными тактическими действиями при выполнении технических приемов.
* Высокая степень надежности опорно-двигательного аппарата и систем организма, несущих основную нагрузку при многократ­ном выполнении приемов игры.
* Владение системой специальных знаний.

На прочной технической основе достигается высокий уровень организации индивидуальных, групповых и командных действий.

С учетом вышеизложенного обучение приему игры происходит в такой последовательности:

1. Развитие специальных физических способностей, звеньев опор­но-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут ос­новную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подго­товительные и общеразвивающие упражнения).

1. Овладение движениями, составляющими прием игры (подво­дящие упражнения).
2. Соединение «частей» (движений) в целостный акт приема игры (упражнения по технике).
3. Совершенное овладение способами реализации приема игры и умение полностью использовать высокий уровень специальных физических способностей (упражнения по технике и тактике).
4. Умение эффективно и надежно применять технические при­емы и их способы в игре с учетом конкретной игровой обстановки (двусторонние игры и соревнования).
5. Владение специальными знаниями.

Указанной последовательности обучения придерживаются, ис­пользуя специальные - подготовительные и подводящие - упраж­нения, а также упражнения по технике и тактике. В конечном счете объединению всех компонентов способствуют специальные зада­ния, которые ставятся перед обучаемыми в игре (соревнованиях).

На начальном этапе все обучаемые должны прочно освоить ра­циональную технику приемов игры. Средства и методы здесь уни­версальны для всех занимающихся.

Совершенствование (индивидуализация) техники происходит с учетом индивидуальных особенностей каждого обучаемого и его игровой функции в команде.

В конечном счете следует стремиться к высокому уровню все­сторонней технической подготовленности спортсменов. Это пред­полагает формирование у обучаемых прочной основы техничес­ких приемов, устойчивой к сбивающим факторам, высокую на­дежность при применении основных приемов игры и, наконец, тех­ническое мастерство применительно к игровой функции спортсмена в команде.

**Тактическая подготовка** - это педагогический процесс, направ­ленный на достижение эффективного применения технических при­емов в сложной игровой обстановке при помощи тактических дей­ствий, которые представляют собой рациональную форму органи­зации соревновательной деятельности спортсменов в игровых ви­дах спорта.

Понятие «тактическая подготовка» более емкое, чем понятие «обучение тактике». Можно хорошо знать тактику спортивной игры, изучить ее теоретически, но тактически действовать в игре малоэффективно. Изучения только тактических действий (индиви­дуальных, групповых и командных) также недостаточно для дости­жения высокой результативности в игре. В процессе обучения не­обходимо добиться органического единства тактики и техники.

Можно выделить ряд факторов, предопределяющих успешность тактических действий спортсмена в игре и соревнованиях. Во-пер­вых, высокий уровень развития специальных качеств - быстроты сложных реакций, быстроты ответных действий, ориентировки, сообразительности и т. п. Во-вторых, высокая степень надежности

**44**

45

арсенала технических приемов в сложных игровых условиях. В-тре­тьих, высокий уровень овладения навыками индивидуальных и кол­лективных тактических действий в нападении и защите.

Поэтому тактическую подготовку нельзя сводить к обучению спортсменов только тактическим действиям. Основу успешных дей­ствий спортсменов в игре составляют специальные качества, уме­ние рационально и эффективно использовать технические приемы (соревновательные действия). Собственно тактические действия служат своеобразной формой организации соревновательной дея­тельности спортсменов индивидуально, в группах и команде в ус­ловиях противоборства с соперником. На этом основаны этапы так­тической подготовки.

Первый этап. Развитие у обучаемых определенных физичес­ких, психических и интеллектуальных качеств, лежащих в основе успешных тактических действий (быстрота реакции и ориентиров­ки, быстрота ответных действий и переключения с одних действий на другие, сообразительность, наблюдательность).

Второй этап. Формирование тактических умений в процес­се обучения занимающихся приемам игры (технике). Достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим при­емом его «соединяют» с качествами, обусловливающими успех так­тических действий. Например, обучаемые при выполнении техни­ческого приема следят за действиями партнера (световым табло): в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выпол­нить то или иное задание. Во-вторых, на этапе совершенствования приема применяют такую систему усложнений, которая способству­ет формированию тактических умений. Например, подача на точ­ность в волейболе. На этой основе легко усваиваются индивиду­альные тактические действия при подаче: подача на игрока, слабо владеющего приемом, на игрока, вступившего в игру при замене, выходящего к сетке с задней линии.

Третий этап. Изучение собственно тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и учебная двусторонняя игра. Двустороннюю игру вво­дят постепенно, ей предшествуют подготовительные и подвижные

игры, эстафеты.

Четвертый этап. Интеграция тактических действий в иг­ровую соревновательную деятельность. Для этого применяют спе­циальные задания в учебной двусторонней игре и установки в кон­трольных играх и во время календарных игр (соревнований).

Таким образом, формирование тактических умений начинается еще с подготовительных и подводящих упражнений, продолжается в упражнениях по технике, достигая наивысшего выражения в уп­ражнениях по тактике, в учебных, контрольных играх и соревнова­ниях. В современных игровых видах спорта ярко выражена тенден­ция развития скоростной игры и усложнения тактических комби-

наций. Поэтому особенно важно научить спортсмена оценивать расположение игроков (своих и соперника) на площадке, положе­ние и направление полета мяча (шайбы), предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализиро­вать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

С учетом сказанного выделяют основные направления такти­ческой подготовки: постоянное внимание развитию специальных способностей и качеств; определение рациональной последова­тельности изучения тактических приемов, их сочетание и чередо­вание; воспитание умения реализовывать развиваемые качества и способности (тактического характера) в процессе выполнения тех­нических приемов; формирование тактических умений в процессе обучения техническим приемам; установление рациональной последовательности изучения тактических действий (индивидуаль­ных, групповых и командных) в нападении и защите с учетом пос­ледовательности изучения технических приемов в нападении и за­щите; совершенствование навыков тактических действий в про­цессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической подго­товки с технической, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях). На этом основаны задачи тактической подготовки:

* Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
* Формировать тактические умения в процессе обучения приемам игры (технике).
* Обеспечить высокую степень надежности приемов игры при выполнении тактических действий.
* Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
* Совершенствовать тактические умения с учетом игровой функ­ции спортсмена в команде.
* Формировать умения эффективно использовать технику и так­тические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
* Изучать команды соперника, их технический арсенал, такти­ческую и волевую подготовленность.
* Изучать передовую тактику ведущих команд страны и сильней­ших зарубежных команд.

**Физическая подготовка** - это педагогический процесс, направ­ленный на развитие физических качеств и функциональных возмож­ностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка должна быть связана с технико-так­тической и соревновательной подготовкой.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между ними существует тесная связь.

46

**47**

*Задачи общей физической подготовки:*

* укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, формированию осанки;
* развитие основных двигательных качеств (быстроты, силы, ко­ординационных способностей (ловкости), выносливости, гибкости);
* совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений (в беге, прыжках, метаниях, плавании и др.);
* укрепление основных звеньев опорно-двигательного аппарата и групп мышц, несущих главную нагрузку в спортивной игре при вы­полнении специальных заданий на тренировке и в соревнованиях.

Средства, которые используют для решения задач общей физи­ческой подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения, стретчинг и занятия другими видами спорта (по отно­шению к избранной спортивной игре).

*Общеразвивающие упражнения* направлены на развитие быстро­ты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливос­ти; на совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, мета­нии; на укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; на формирование правильной осанки (особенно у детей).

Занятия другими видами спорта дают должный эффект, если обучаемые освоят основы техники и тактики этих видов.

*Задачи специальной физической подготовки:*

• развитие физических способностей, специфичных для спортив­  
ной игры (скоростно-силовых качеств, скоростных возможностей,

силы, выносливости);

• развитие качеств, обусловливающих успех тактических дей­  
ствий обучаемого (скорость перемещения, прыгучесть, быстрота ре­  
акции и т.д.).

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для конкретной спортивной игры. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, на­блюдательности, быстроты ответных действий, быстроты пере­мещения (работа ног), прыгучести, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, уча­ствующих в выполнении основных технических приемов игры, координационных способностей (ловкости), гибкости, необхо­димых для овладения рациональной техникой игры; специаль­ной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой); акроба­тические упражнения, упражнения по технике и тактике игры; двусторонняя игра.

Подготовительные упражнения по способу выполнения делят на упражнения без предметов, с предметами - набивными мячами, со

**48**

скакалкой, резиновыми амортизаторами, гантелями и другими отягощениями (для звеньев тела и всего тела), на тренажерах. Боль­шое место занимают специально отобранные и разработанные игры и эстафеты.

Успешность в решении задач физической подготовки зависит также от правильного выбора и умелого применения методов.

*Методы развития силы и скоростно-силовых качеств*

1. Метод кратковременных усилий характеризуется выполнени­ем упражнения, при котором обучаемый проявляет силу, наиболь­шую для него в данном тренировочном занятии. По интенсивности это максимальные, или предельные, усилия - 90-100 % от максималь­ных и субмаксимальные, или околопредельные, усилия - 80-90% от максимальных результатов. Количество повторений в одном под­ходе в упражнении с максимальным усилием - 1, число подходов -2-3, интервал отдыха - 2-5 мин, с субмаксимальным усилием со­ответственно 2-3 повторения, 3-6 подходов и 3-4 мин.
2. Метод непредельных усилий - 30-50% от максимальных, про­являемых при предельной скорости выполнения упражнений. Число повторений 10-16, число подходов 3-5, интервал отдыха-2-3 мин.
3. Метод сопряженного (совмещенного) воздействия. Характе­ризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, выпол­нение приема игры с отягощением всего тела.
4. Круговая тренировка. Организуется 6-12 «станций». Упраж­нения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого обу­чаемого (по количеству раз, величине отягощения, по времени). Вначале начинают с 50-60% максимальной нагрузки; по мере по­вышения уровня подготовленности нагрузку увеличивают. По на­правленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-си-ловая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

*Методы развития быстроты*

1. Повторный метод. Суть его сводится к выполнению упраж­нений с околопредельной, максимальной и превышающей ее ско­ростью. Учитывая большую роль быстроты реакции в спортив­ных играх, следует раздельно выполнять задания в ответ на сиг­нал (преимущественно зрительный) и на быстроту выполнения отдельных движений и заданий. Продолжительность выполне­ния задания такая, в течение которой поддерживается максималь­ная быстрота - от 5 до 15-20 с. Период отдыха между упражнени­ями должен подготовить спортсмена к работе - он колеблется от 30 с до 5 мин в зависимости от характера упражнений и состояния обучаемого.
2. Увеличение скорости движущегося объекта. Например, при обучении задерживанию мяча (шайбы) вратарем.

49

1. Увеличение внезапности появления объекта. Например, при­ем мяча в волейболе, когда противоположная площадка закрыта шторой. Вначале мяч посылают передачей и по высокой траекто­рии; затем траекторию снижают, а скорость полета мяча увеличи­вают; в дальнейшем мяч направляют подачей и, наконец, нападаю­щим ударом.
2. Сокращение расстояния до движущегося объекта. Например, обучаемый ловит мяч на большом расстоянии; затем расстояние уменьшается, а скорость полета увеличивается.
3. Увеличение числа возможных изменений обстановки. Внача­ле обучаемый реагирует на два сигнала двумя ответными действия­ми, затем на три тремя и т.д. Здесь незаменимы специальные уст­ройства со световыми сигналами и т. п.
4. Метод сопряженного воздействия. Например, перемещения с отягощением и т.п.
5. Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягоще­нием, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизато­ра и т.п.
6. Выполнение упражнений в облегченных условиях с более вы­сокой скоростью, например бег под уклон.
7. Круговая тренировка. Упражнения подбирают так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы про­являлись быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и ча­стота движений.
8. Игровой метод. Выполнение упражнения на быстроту в под­вижных играх и специальных эстафетах.
9. Соревновательный метод. Выполнение заданий с предель­ной скоростью в условиях соревнования.

*Методы* ***развития*** *выносливости*

1. Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и медленного бега, серийных прыжков в полную силу с прыжками через скакалку с небольшой интенсивностью и т. д.
2. Увеличение интенсивности при сокращении продолжительно­сти. Сокращается время игры (таймов, партий), однако необходи­мо проводить их более интенсивно. Увеличивается число приемов по сравнению с тем, как это имеет место в игре.
3. Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продол­жительности. Увеличение игрового времени, числа игровых дей­ствий по сравнению с обычными условиями.
4. Поточный метод выполнения специального комплекса упраж­нений. Обучаемому приходится последовательно выполнять упраж­нения для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочета­ниях. Этой же цели может служить и круговая тренировка. Для раз­вития игровой выносливости обучаемые выполняют поточно ряд имитаций технических приемов, а также и сами приемы.

**50**

*Методы* ***развития координационных*** *способностей* (ловкости).

1. Метод усложнения ранее усвоенных упражнений. Усложнения достигают изменением исходных положений, включением допол­нительных движений.
2. Метод двустороннего освоения упражнений. Предполагается выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и пра-. вой рукой, ногой и т. д. Это касается также техники игры и совер­шенствования приемов.
3. Изменение (усиление) противодействия занимающихся в пар­ных и групповых упражнениях.
4. Изменение пространственных границ. В знакомых упражне­ниях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т. п.
5. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее соче­таниях (по заданию, в ответ на сигналы и т.д.).
6. Упражнения на переключения в технических приемах **и** такти­ческих действиях.

*Методы* ***развития*** *гибкости*

Направлены на развитие подвижности в тех суставах, которые участвуют в выполнении приемов игры, на растягивание мышц и су­хожилий. Упражнения выполняют с большой амплитудой: различ­ные наклоны, вращения, взмахи и т. д.

Упражнения для развития гибкости делят на активные и пассив­ные: активные выполняют без отягощений и с отягощениями, пас­сивные - с помощью партнера или с отягощениями. Упражнения проводят сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амп­литуду. Наряду с освоением упражнений для развития гибкости не­обходимо учить обучаемых умению расслабляться.

При выборе средств и методов физической подготовки необхо­димо учитывать возрастные особенности обучаемых и уровень их подготовленности.

Воздействие собственно средств спортивной игры на разносто­роннее физическое развитие и функциональное состояние организ­ма полностью зависит от уровня овладения навыками игры. По­этому на начальном этапе занятий спортивной игрой упражнения по технике, тактике и двусторонняя игра могут не оказывать долж­ной физической нагрузки на организм занимающихся. Чтобы на­грузка была оптимальной, в занятиях применяют широкий круг об-щеразвивающих и подготовительных упражнений.

**3.3. Структура обучения навыкам игры и развития физических качеств**

Все изложенное ранее (разделы 3.1 и 3.2) показывает, насколько сложен и многоаспектен путь овладения арсеналом технических при-

51

емов и тактических действий на должном уровне физических кон­диций. Все многообразие задач, средств, методов, теоретико-ме­тодических положений находит отражение в структуре обучения техническим приемам, тактическим действиям, развития физичес­ких качеств.

Структура обучения техническим приемам, тактическим дей­ствиям и развития физических качеств - целостный процесс, состо­ящий из четырех этапов, расположенных в определенной последо­вательности и содержащих специфические задачи, средства и ме­тоды, отражающие педагогические и психофизиологические зако­номерности формирования навыков. Обучение можно рассматри­вать как систему, в качестве составляющих этой системы выступа­ют: 1 - знания, технико-тактическое действие и качества; 2 - обуча­ющий и преподавание; 3 - обучаемый и учение; 4 - двигательный навык и суперумение как результат совместной деятельности обу­чающего и обучаемого - субъектов обучения.

В процессе обучения происходит развитие приема игры от не­знания и неумения до навыка и суперумения. В этом процессе раз­вертываются во времени: 1 - фиксация в сознании обучающего по­зиции «чему учить» и «как учить»; 2 - фиксация в сознании обуча­емого позиции «чему учиться» и «как учиться»; 3 - совместная дея­тельность обучающего и обучаемого по освоению знаний, умений, навыков; 4 - фиксация результата: уровень освоенности техншсо-тактических действий, комплекса специальных знаний.

В этой системе обучающий и обучаемый являются субъектами обучения, от активного участия, проявления профессионализма в преподавании и учении зависит эффективность обучения.

При построении процесса обучения учитывается структура со­ревновательной деятельности в спортивных играх, в ней выделя­ются следующие компоненты:

* целостное соревновательное противоборство в игре;
* командные, групповые, индивидуальные тактические действия в нападении, защите;
* приемы техники игры в нападении, в защите;
* специальные физические и психические качества, координа­ционные способности;
* двигательные качества и навыки, функциональные возможно­сти, морфологические признаки.

Становление навыков игры происходит в обратном порядке по отношению к уровням структуры:

- создание качественной, координационной, функциональной

основы;

* развитие специальных качеств и способностей;
* овладение приемами (средствами) ведения игры (техникой);
* овладение рациональными формами борьбы в игре (тактикой);

**52**

- комплексная реализация приемов в игре и соревнованиях -  
спортивный результат.

Со структурой соревновательной деятельности и ступенями ста­новления навыков игры связана классификация средств обучения техническим приемам и тактическим действиям, применяемых в тренировке; они сгруппированы по их образовательному значе­нию (рис. 12).

Отправным моментом в построении классификации принята соревновательная игровая деятельность и те специфические дей­ствия, при помощи которых спортсмены ведут борьбу с соперни­ком в игре. Следуя этому принципу, все упражнения делятся на со­ревновательные и тренировочные. В соревновательные упражнения входят двусторонние учебные игры, упражнения по тактике и по технике - в нападении и защите. Тренировочные упражнения вклю­чают в себя: специальные - подводящие (облегчающие освоение тех­ники), подготовительные (развивающие специальные физические качества для конкретного приема); общеразвивающие - для разви­тия двигательных (физических) качеств (силы, быстроты, ловкос­ти, выносливости, гибкости), совершенствования навыков естествен­ных видов движений (расширение двигательного опыта).

В единстве с этими упражнениями происходит усвоение знаний, воспитание психических, волевых и личностных качеств.

На рисунке 13 представлены этапы обучения и задачи, средства, методы на этих этапах.

Первый этап. Этап создания предпосылок и ознакомления с техническим приемом (тактическим действием). В качестве пред­посылок успешного обучения выступают двигательный опыт обу­чаемого, уровень развития физических качеств, знание об изучае­мом приеме игры (ориентировочная основа действия и основные опорные точки, основные моменты движения).

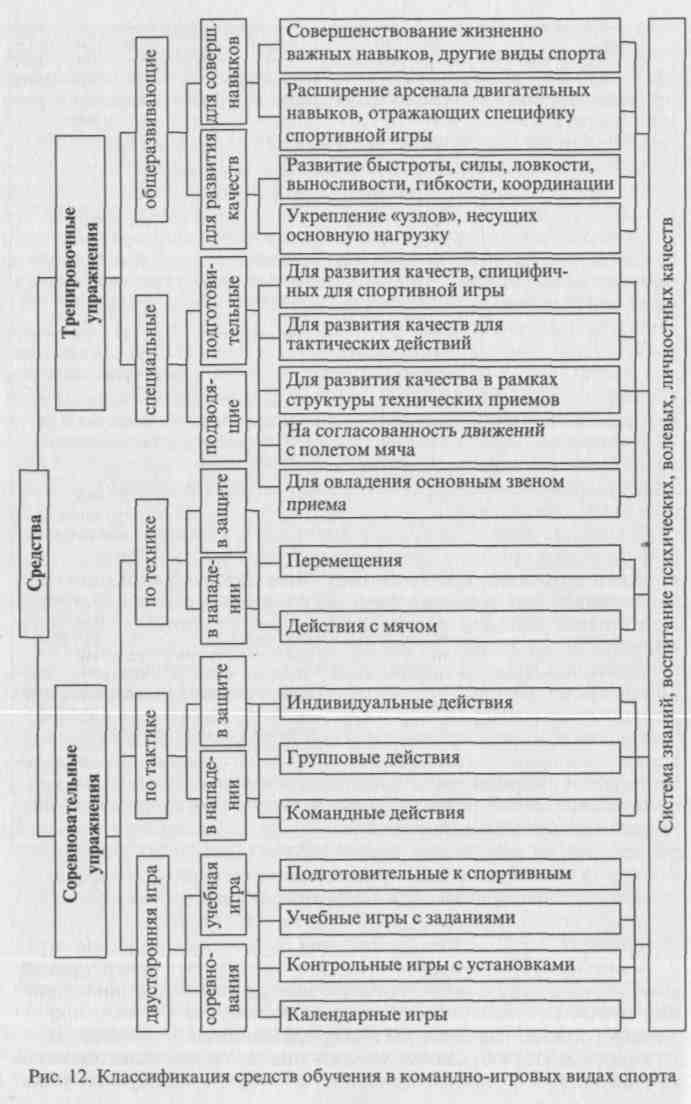
*Задачи.* 1. Создать кондиционную базу для обучения. 2. Сформи­ровать представление об изучаемом приеме игры. На этом этапе про­исходит повышение уровня развития основных и специальных физи­ческих качеств, расширение двигательного опыта, создание ориен­тировочной основы действия и ознакомление с основными опорны­ми точками. Формируется образ, модель изучаемого приема игры.

*Средства.* 1. Общеразвивающие и подготовительные упражне­ния. 2. Аудиовизуальное средства. Общеразвивающие упражнения направлены на повышение уровня развития основных физических качеств и расширение двигательного опыта, подготовительные -на развитие специальных для конкретного приема игры качеств. При помощи аудиовизуальных средств формируется представление, «об­раз» приема.

*Методы.* 1. Методы развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. 2. Методы наглядного восприятия. 3. Словес­ные методы. 4. Аудиовизуальные воздействия.

Второй этап. Этап разучивания технического приема (так­тического действия). Это процесс практического освоения, воспро­изведения разучиваемого приема по созданному образу, модели.

53



**54**



*Задачи.* 1. Уточнить представление об изучаемом приеме игры. 2. Сформировать двигательное умение. Углубляется ориентировоч­ная основа действия и изучаются более детально основные опор­ные точки. Главная задача - воспроизведение изучаемого приема в целом, со всеми входящими в него движениями.

*Средства.* 1. Подводящие упражнения. 2. Упражнения по техни­ке (тактике). 3. Средства наглядности. 4. Средства первого этапа.

55

Подводящие упражнения способствуют более быстрому освоению техники приема игры (его структуры), упражнения по технике на­правлены на целостное выполнение приема (объединение состав­ных частей, освоенных с помощью подводящих упражнений).

*Методы.* 1. Метод расчлененного обучения. 2. Метод целостно­го обучения. 3. Методы развития физических качеств. 4. Методы первого этапа. На втором этапе важно своевременно разученные «части» приема игры объединять (по мере освоения), доводя до це­лостного выполнения приема. Одновременно осуществляется раз­витие физических качеств и проработка образа технического при­ема (тактического действия).

Третий этап. Этап совершенствования технического приема (тактического навыка выполнения приема в сложных условиях).

*Задачи.* 1. Детализировать представление, образ. 2. Сформировать двигательный навык приема игры. Более глубоко и детально прора­батывается представление об осваиваемом приеме игры, который выполняется уверенно и эффективно в усложненных условиях.

*Средства.* 1. Упражнения по технике и тактике. 2. Подготови­тельные упражнения. 3. Средства первого и второго этапов. На тре­тьем этапе технический прием (тактическое действие) выполняется в целостном виде, в вариативных и усложненных условиях. Важно добиться формирования прочного навыка, эффективного в изме­няющихся игровых условиях.

*Методы.* 1. Метод целостного выполнения приема игры в вари­ативных условиях. 2. Интеграция навыков и качеств в сложных ус­ловиях упражнений и игры при высокой интенсивности. 3. Методы первого и второго этапов. Очень важная задача сформировать «гиб­кий» навык, чтобы прием игры был эффективным в изменяющихся и сложных условиях, особенно при ограниченном времени и высо­кой интенсивности (физических и психических напряжениях).

Четвертый этап. Этап интеграции навыков технических приемов и тактических действий в игровую и соревновательную деятельность. Характерная черта этого этапа - совершенствование технико-тактических действий в структуре сложной игровой и со­ревновательной деятельности, в системе сочетания комплекса осво­енных приемов игры.

*Задачи.* 1. Сформировать комплексный образ технико-тактиче­ских навыков. 2. Сформировать суперумение - комплекс навыков при высоком уровне развития качеств. Отличительная особенность этого этапа в том, что здесь происходит дальнейшее совершенство­вание навыков приемов игры и, самое главное, сочетание несколь­ких технико-тактических действий в различных условиях сложной соревновательной деятельности.

*Средства.* 1. Технико-тактические упражнения. 2. Упражнения на сочетание совершенствования техники и развития физических качеств. 3. Упражнения на переключение в действиях. 4. Средства предыдущих этапов. Характерная особенность на четвертом эта-

56

пе - выполнение технико-тактических действий в сложных услови­ях, при высоком физическом и психическом напряжении, а также умение оперировать несколькими приемами на уровне прочных дви­гательных навыков в целостной соревновательной деятельности.

*Методы.* 1. Метод совмещенных (сопряженных) воздействий. 2. Соревновательный метод. 3. Игровой метод. 4. Выполнение за­даний в вариативных условиях в игре при высокой интенсивности. • 5. Методы предыдущих этапов. Характерная черта четвертого эта­па: интегральное сопряжение техники с физическими качествами, техники с тактикой, отражение условий соревновательной игровой деятельности. При этом как по отношению к отдельным приемам игры, так и особенно в сочетании нескольких технико-тактических действий (одновременно, последовательно, в переключениях).

Таким образом, в процессе обучения и совершенствования про­исходит освоение технических приемов и тактических действий от первоначальных умений и до высокого мастерства в процессе со­ревнований по спортивным играм. Общая картина выглядит сле­дующим образом.

Формированию навыков предшествует физическая подготовка (общая и специальная). При помощи подводящих упражнений про­исходит овладение структурными элементами приемов игры. На этой основе при помощи упражнений по технике продолжается ов­ладение основой структуры приема игры. Вначале обучение про­водится в условиях, облегчающих занимающимся процесс овладе­ния приемом и по возможности исключающих «лишние» движе­ния, присущие начальной стадии становления навыка.

По мере того как обучаемые овладевают основой двигательно­го навыка, условия выполнения приема постепенно изменяются та­ким образом, что в процессе изучения техники у обучаемых фор­мируются тактические умения, связанные с применением приема в игре. Совершенствование технического приема происходит в ус­ловиях, характерных для спортивной игры, - упражнения по тех­нике, игровые фрагменты, подготовительные к спортивной игре. На­конец, прием применяется в двусторонней игре, контрольных иг­рах и на соревнованиях.

Каждая предшествующая ступень создает логическую основу для другой, как бы «переходит, преобразуется» одна в другую. Так, под­готовительные упражнения заканчиваются упражнениями, отража­ющими в общих чертах структуру изучаемого приема игры. Под­водящие упражнения служат своеобразным мостом для перехода от специальной физической к технической подготовке. Упражне­ния по технике, построенные в определенной системе усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе затем изучаются индивидуальные, групповые и командные такти­ческие действия, фрагменты игры, учебные двусторонние игры с за­даниями, игровые тренировки, контрольные и календарные игры.

**57**

**3.4. Формирование специальных знаний в процессе обучения спортивным играм**

Успешность решения задач обучения спортивным играм во мно­гом зависит от уровня теоретической подготовленности обучаемых, овладения системой знаний. Это позволяет обучаемым правильно оценивать значение спортивных игр, понимать объективные зако­номерности процесса обучения, осознанно относиться к занятиям, выполнению заданий обучающего (учителя, преподавателя, трене­ра), в большей степени проявлять самостоятельность и творчество в процессе физкультурно-спортивных занятий в организованных формах и самостоятельно, в спортивных соревнованиях.

В процессе обучения спортивным играм обучаемые осваивают специальные знания - систему фактов и закономерностей, лежащих в основе правильной организации и осуществления спортивно-физ­культурных занятий (организованных и самостоятельных). Специ­альные знания условно делятся на три категории: значение спортив­ных игр в решении задач физического воспитания и спортивной подготовки; методика обучения технике и тактике спортивных игр; методика физической подготовки.

Процесс формирования знаний должен носить деятельностный характер: вырабатывать у обучаемых умение использовать полу­ченные теоретические знания на практике при освоении техничес­ких приемов и тактических действий, развитии физических качеств, формировании и осуществлении здорового стиля жизни. Система знаний имеет важное значение как в общем, так и в профессиональ­ном физкультурно-спортивном образовании.

Освоение системы знаний происходит в процессе **теоретичес­ких занятий** (лекции, семинары, беседы, самостоятельное изуче­ние литературы и пр.), а также в процессе лабораторных и прак­тических физкультурно-спортивных занятий по освоению техни­ческих приемов, тактических действий и развитию физических качеств.

**Объем знаний** складывается из сведений о физическом воспита­нии и спорте в целом, о закономерностях влияния физкультурно-спортивных занятий на организм человека, на воспитание личнос­тных качеств, о правилах освоения двигательных действий и разви­тия физических качеств, о закономерностях спортивной трениров­ки, правилах гигиены и т.д. В образовательных учреждениях объем знаний определяется программами по физической культуре (в шко­ле раздел «Основы знаний» для 1-Х1 классов) в соответствии с за­дачами общего физкультурного образования (ОФО). В профессио­нальном физкультурном образовании (ПФО) объем знаний содер­жится в учебных программах по дисциплинам учебного плана. Важ­ное значение здесь имеет интегрирование специальных знаний ОФО и ПФО с другими дисциплинами учебного плана.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Дайте характеристику обучения в спортивных играх.
2. Назовите принцип обучения технике и тактике в спортивных играх.
3. Назовите двигательные умения, навыки и суперумение в спортивных играх.
4. Назовите факторы, обусловливающие успешность обучения в спортив­ных играх.
5. Какова структура (этапы) обучения технике и тактике в спортивных играх?
6. Что собой представляет физическая подготовка в спортивных играх (об­щая и специальная)?

**Глава 4. ИНТЕГРАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В ЦЕЛОСТНУЮ ИГРОВУЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Понятие **интеграция** широко используется в различных областях -в экономике, образовании, науке. Суть этого понятия (лат. *Ые^гойо* -восстановление, восполнение; т1е§ег - целый) означает объедине­ние в целое каких-либо частей, элементов; процесс взаимного при­способления (например, расширенное экономическое сотрудниче­ство, объединения в области физического воспитания и спорта на международном уровне; объединение учебных дисциплин в интег-ративных курсах в образовательных учреждениях и др.). Интегри­ровать означает производить интеграцию, объединять части в це­лое, а также включать новый элемент в существующую систему.

Интеграция имеет важное значение для спортивных игр, для по­вышения эффективности обучения техническим приемам и такти­ческим действиям, актуализации специальных знаний обучаемых в процессе освоения технико-тактического арсенала и в соревно­ваниях.

Интегральная подготовка призвана реализовать в тренировке, в процессе обучения .и совершенствования признак целостности соревновательной игровой деятельности с тем, чтобы тренировоч­ные эффекты, каждый в отдельности, эффективно проявлялись в этих специфических соревновательных условиях.

С учетом специфики спортивных игр процесс интеграции про­является в следующих формах:

* взаимосвязь развития физических качеств в процессе физичес­кой подготовки;
* объединение движений в целостный технический прием игры;
* взаимосвязь технических приемов в процессе технической под­готовки;
* взаимосвязь тактических действий в процессе тактической под­готовки;

58

59

* взаимосвязь физической подготовки с технической и тактичес­кой подготовкой: интеграция физических качеств в технические приемы и тактические действия;
* взаимосвязь технической и тактической подготовки: интегра­ция технических приемов в тактические действия;
* интеграция технико-тактических действий при максимальной реализации двигательного потенциала в игровую и соревнователь­ную деятельность.

**4.1. Реализация в тренировке целостного характера соревновательной деятельности**

Соревновательная деятельность в спортивных играх сложна и многообразна, в ней системно, целостно проявляются взаимосвя­зи: физических качеств и приемов техники; физических качеств и тактических действий; приемов техники и тактических действий. Все это происходит в условиях взаимодействия спортсменов меж­ду собой в командных играх, что необходимо учитывать в трени­ровочном процессе.

На заре спортивных игр стремление лучше играть привело к необходимости предварительной подготовки, особенно перед уча­стием в соревнованиях. Это выражалось в обучении приемам игры, освоении правил соревнований, проведении двусторонних игр, кон­трольных игр с другими командами.

Накопление опыта, обобщение результатов научных исследо­ваний привело к становлению методики тренировки и выделению ее разделов - технической, тактической и физической подготовки, а в дальнейшем - психологической и теоретической (интеллекту­альной) подготовки.

В настоящее время совершенствование тренировочного процес­са по всем его составляющим привело к его глубокой дифференциа­ции: разработка систем тренирующих воздействий по технической, тактической, физической подготовке, проведение учебно-трениро­вочных сборов по физической (функциональной, атлетической) под­готовке, по технико-тактической подготовке, написание методичес­ких материалов, учебных пособий и т. п. Опыт показывает, что со­вершенствование в отдельных компонентах тренировки не дает непосредственных заметных сдвигов в эффективности соревнователь­ной деятельности. Требуется длительное время, чтобы «дифферен­цированные эффекты» тренировки существенно проявились в эффек­тивности игрового (в двусторонних играх) и соревновательного (уча­стия в соревнованиях) опыта. За счет же интеграции можно сокра­тить срок выхода игрока на уровень высшего понимания игры и продлить период его пребывания в спорте высших достижений.

Поэтому недостаточно на хорошем уровне решать задачи в каж­дом виде подготовки автономно в надежде, что в учебных двусто-

ронних играх и впоследствии в соревновательной деятельности эф­фект проявится сам по себе. Как уже упоминалось выше, это про­изойдет, но будет потеряно время, в течение которого спортсмен может демонстрировать стабильно высокие результаты в спорте высших достижений.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального, целенап­равленного воздействия. Это возможно при осуществлении интег­рации - процесса формирования связей между компонентами тре­нировки с целью объединения их в единую целостную соревнова­тельную деятельность. Значение данного процесса настолько ве­лико, что в тренировочном процессе, в спортивных играх особен­но наряду с другими выделяется специальный раздел - «Интеграль­ная подготовка».

Интегральная подготовка представляет собой систему трениро­вочных воздействий, призванную максимально реализовать трени­ровочные эффекты отдельных сторон подготовки - технической, тактической, физической в целостный игровой соревновательной деятельности спортсменов (рис. 14).

В достижении спортивного результата в спортивных играх ус­ловно можно выделить три ступени. *Первая ступень:* уровень физи­ческих качеств и морфофункциональных показателей, которые во многом обусловливают эффективность двигательного действия (приема игры). *Вторая ступень:* реализация физических способно­стей через технику конкретных приемов игры. *Третья ступень:* ре­ализация технических приемов через тактические действия, что и от­ражается на результате. Наблюдается целостный характер ступе­ней и факторов: чем шире арсенал техники и она совершеннее, тем больше у спортсмена возможности максимально использовать в иг­ре свой физический (двигательный) потенциал; а чем разнообраз­нее и соверешеннее тактика, тем больше возможностей максималь­но реализовывать в игре свой технико-физический потенциал.

Положение усложняется тем, что в арсенале спортсменов-игрови­ков соревновательных действий (приемов игры) много и их надо вы­полнять многократно в течение одной встречи, а таких встреч в сорев­нованиях всегда несколько. Кроме того, надо учитывать фактор ко-мандности, требующий .согласованности действий спортсменов.

Поэтому очень важно, применяя обширный состав средств, ме­тодов и т.д., составляющих отдельные виды подготовки, добиться, чтобы все, что изучает на занятиях спортсмен, он смог реализовать в игровых действиях, в процессе соревновательного противо­борства, где слиты воедино техника и тактика, знания, физические, моральные и волевые качества. Высшей формой интегральной под­готовки являются соревнования по спортивной игре.

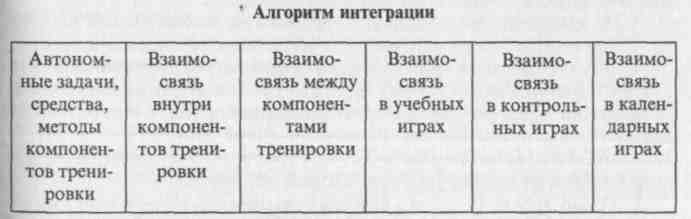
Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку только к дву­сторонним играм и соревнованиям. В ней выделяют, во-первых, целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обусловливающими эффективность (результат, выигрыш) игровых

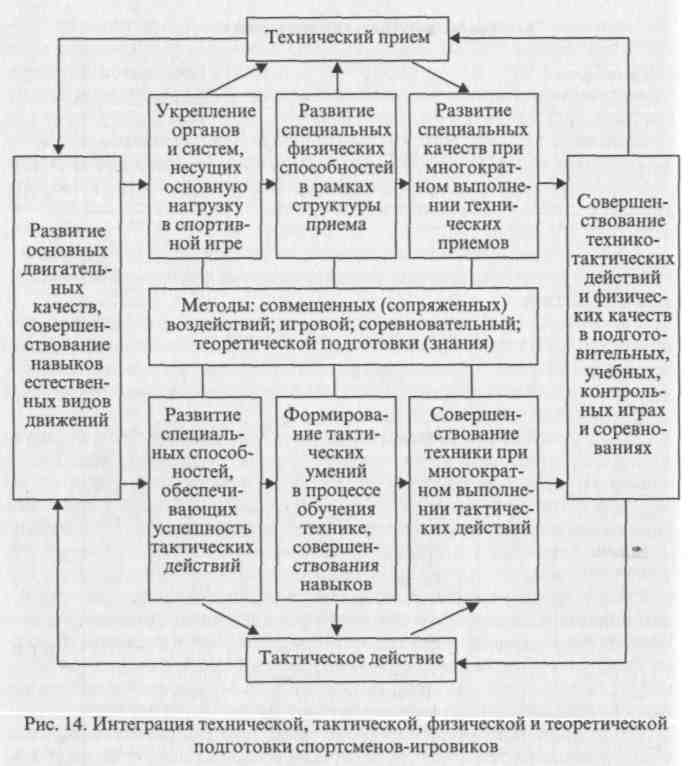
60

61









действий спортсменов и, во-вторых, комплексное воздействие це­лостной игровой деятельности, включая соревновательную (рис. 15).

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление свя­зи между видами подготовки - физической и технической; техни­ческой и тактической; психологической и теоретической; волевой и физической, технико-тактической; теоретической и технико-так­тической, физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и психологической под­готовленности в единстве в игровых действиях.

Ведущими средствами интегральной подготовки служат упраж­нения для решения задач двух видов подготовки совмещенно (со­пряженно); упражнения в чередовании различных по характеру

62

Рис. 15. Структура интегральной подготовки в тренировочном процессе

упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, такти­ке, на переключения); учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называ­емыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки - методы совмещен­ных (сопряженных) воздействий, игровой, соревновательный. Выс­шей формой интегральной подготовки являются учебные, конт­рольные и соревновательные игры.

**4.2. Взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой**

Взаимосвязь физической и технической подготовки достигает­ся, во-первых, при развитии физических способностей, необходи­мых для выполнения конкретного приема игры; во-вторых, при развитии физических способностей в рамках структуры приемов; в-третьих, при развитии специальных физических способностей применительно к отдельным приемам в процессе многократного их повторения с повышенной интенсивностью, превышающей со­ревновательную (см. рис. 14, 15).

Для этого используют определенные методические приемы и организацию проведения упражнений: чередование упражнений для развития физических качеств; чередование упражнений для развития качеств с упражнениями по технике, тактике; «соедине­ние» качеств и способностей с приемом игры (например, перифе­рическое зрение и передача мяча (шайбы), быстрота перемеще­ния и удары (броски) по воротам). В каждой спортивной игре за­дания выполняются на соответствующей предметной основе (пе­редвижение на коньках в хоккее).

1. Чередование различных упражнений на быстроту, упражне­ний для развития скоростно-силовых качеств, упражнений на раз­витие специальных физических качеств.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых ка­честв с различными способами перемещений, например упражне­ния в парах с набивным мячом и перемещения.
3. Перемещения различными способами на максимальной скорос­ти. Сочетание способов перемещения (последовательное выполнение).
4. Обучаемый на линии старта в стойке игрока, дистанция 6 м. По зрительному сигналу бежать до контрольной линии, остановка, поворот на 180°, бежать в обратном направлении - 4 отрезка. Во время бега ловля и бросок набивного (передача баскетбольного, гандбольного) мяча партнеру, от которого получен мяч. Один раз ловля и бросок в одну сторону, второй - в другую.
5. То же, что 4, но перед ловлей и передачей обучаемый делает поворот на 360° (не снижая скорости). Поворот выполнять пооче­редно в одну и другую стороны.

6. Дистанция 20-30 м. По обе стороны линии пробегания стоят  
обучаемые с набивными мячами в руках. По сигналу со старта обу­  
чаемый, пробегая дистанцию, ловит и возвращает мяч партнеру, ко­  
торый ему его бросил: один раз ловля и бросок в одну сторону, вто­  
рой - в другую и т. д. То же, но перед ловлей и броском поворот на  
360°. То же, но ловля слева, а бросок вправо, потом ловля справа,  
а бросок влево: вначале без поворота на 360°, затем с поворотом.  
Варианты: только с набивным мячом; только с игровым мячом (бас­  
кетбольным, гандбольным); чередование различных мячей, вначале  
известно, какие мячи будут в упражнении, затем неизвестно.

В упражнениях 4-6 в футболе и хоккее ловлю и броски игрово­го мяча заменить обработкой футбольного мяча или шайбы.

1. Перемещения различными способами, остановки и ускорения, ускорение - остановка - ускорение с отягощениями: двумя набив­ными мячами в руках или мешком с песком на плечах, куртка-отя­гощение (вес от 2 до 10 кг и более в зависимости от возраста и под­готовленности).
2. У стены. Броски и ловля набивного мяча (4-6 раз), передачи игрового мяча (4-6 раз) - с максимальной скоростью. Цикл по­вторить 2-4 раза. Это же выполнить в парах; в хоккее применение клюшек и шайбы большего веса.
3. В парах, бросок и ловля набивного мяча, расстояние 4-6 м (2-4 раза), после этого бег к партнеру и обратно, снова броски и ловля и бег. 4-6 серий. То же с игровыми мячами: передачи в волейболе, баскетболе, гандболе; в футболе и хоккее чередование передач и перемещений.
4. То же, что в упражнении 9, но передвижение прыжками на одной ноге (на правой в одну сторону, на левой - в другую); то же, но чередовать после бросков и ловли набивного мяча бег и прыжки.
5. Упражнения для развития физических качеств с учетом струк­туры приемов игры: выполнение перемещений с отягощениями, приемов игры с отягощением звеньев тела, всего тела, завершать упражнение выполнением приема в обычном режиме.
6. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным приемам игры, например, в волейболе, броски на­бивного мяча 1-2 кг с Выпадом и последующим падением - пере­дача сверху подвешенного мяча с падением и перекатом на спину; броски двумя руками набивного мяча в прыжке, мешочков с пес­ком (свинцовой дробью) в прыжке - нападающий удар по мячу на

мортизаторах.

13. Чередование упражнений на развитие специальных качеств  
рименительно к изученным техническим приемам и выполнение  
тих же приемов.

1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений упражнений по технике.
2. Развитие специальных физических способностей в процессе ногократного выполнения технических приемов: основное требо-

64

Железняк

65

вание - качественное выполнение приема, особенно в заключитель­ной серии попыток (на фоне утомления).

16. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов в процессе многократного их выполнения. На примере волейбола: различные способы перемещения в чередовании с мак­симальной скоростью; передачи сверху (снизу) с перемещениями; прием снизу и сверху в чередовании между собой и с перемещения­ми; подачи различными способами; передачи в прыжке (у стены двумя руками и попеременно одной); нападающие удары по мячу на амортизаторах, у стены, имитация блока (подвесной мяч) у сет­ки, блокирование; прием мяча от удара одной рукой через сетку, стоя на подставке (нападающих - один, два); различные перемеще­ния в сочетании с действием с мячом; передачи на точность (стоя лицом, спиной к цели; в прыжке, с падением - отдельно, и чередо­вание); нападающие удары каждым способом в отдельности и че­редование; прием мяча от подачи, нападающих ударов различны­ми способами.

17. У стены (щита) бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя ру­  
ками в прыжке из положения мяч над лицом; приземление и лов­  
ля в прыжке; приземление, бросок в прыжке и т.д. То же, но с бас­  
кетбольным мячом (в баскетболе) броски чередовать двумя и од­  
ной рукой; в волейболе это упражнение можно выполнять в па­  
рах. Количество повторений в зависимости от подготовленности -

многократно.

18. Для волейболистов в одном упражнении: стоя на коленях на  
поролоновом мате удары кистью (по 4-6 раз) по набивному мячу  
весом 1 кг (гандбольному); удары по волейбольному мячу, мяч  
удерживается вытянутой левой рукой, правая рука выпрямлена,  
ладонь над мячом (15-30 см), левая рука убирается (мяч не под­  
брасывать), и тут же следует удар, после отскока мяч подхватыва­  
ется и снова удар и т.д.; главное внимание - заключительному  
движению кистью, рука выпрямлена; удар по мячу на амортиза­  
торах в прыжке с разбегу; удар по мячу через сетку с собственно­  
го подбрасывания.

1. Челночное перемещение 4x3 м (бег, прыжки на одной и двух ногах) и выполнение приемов игры: подача мяча; бросок в корзину, по воротам; удары по воротам и т.п. (на материале конкретной игры).
2. Спрыгивание с высоты 20-40 см и прыжок вверх с выполне­нием приема игры: нападающий удар по мячу на амортизаторах, бросок в корзину, бросок по воротам.
3. В парах, один обучаемый направляет мяч (шайбу) партнеру так, чтобы тот последовательно выполнял серию приемов игры. То же, но двое обучаемых посылают мяч (шайбу) так, чтобы обу­чаемый перед выполнением приема вынужден был перемещаться различными способами.

22. У стены (щита). Бросок набивного мяча в стену, сесть и пой­  
мать мяч сидя, бросок сидя над собой, встать и поймать, бросок

в стену, сесть и т. д. То же с мячом: волейбольным - передачи, бас­кетбольным и гандбольным - передача (бросок) одной рукой и лов­ля. 4-6 серий.

1. Многократное выполнение технического приема (двух, трех). Основное требование - добиваться правильного выполнения при­ема. Проводить в виде соревнования.
2. Упражнения на переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты с повышенной интенсивностью и до­зировкой для совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.
3. Упражнения на переключения при выполнении тактичес­ких действий в нападении и защите с повышенной интенсивнос­тью и дозировкой для совершенствования навыков тактических действий и технических приемов, но с акцентом на развитие спе­циальных качеств.

**4.3. Взаимосвязь технической и тактической подготовки**

Единства технической и тактической подготовки достигают, совершенствуя технические приемы в рамках тактических дей­ствий и многократно выполняя тактические действия с повышенной интенсивностью, что содействует совершенствованию техники (см. рис. 14, 15).

Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посред­ством трех типов упражнений: первый - выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите); второй - последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на пра­вильное техническое исполнение приемов игры; третий - переклю­чение в тактических действиях различного характера на прочной «технической» основе. Для всех типов упражнений характерно про­должительное их выполнение.

1. Чередование изученных технических приемов и их способов: перемещения различными способами и выполнение приема игры (всевозможные варианты - продолжительно и при высокой интен­сивности); чередование различных приемов игры между собой при тех же условиях - в рамках приемов нападения, приемов защиты, приемов нападения и защиты.
2. Последовательное выполнение комплекса приемов (поточно): приемов нападения, приемов защиты, чередование приемов напа­дения и защиты.
3. Выполнение приемов в рамках тактических действий (пов­торный метод). Основное внимание обращают на технику (напри­мер, в групповых действиях в нападении на передачу или нападаю­щий удар в волейболе), но соблюдают структуру тактического дей­ствия. Все действия обучаемых заранее обусловлены.

66

67

4. Упражнения для совершенствования навыков технических при­емов в процессе многократного выполнения тактических действий. Для многократного повторения последовательно выбирают такти­ческие действия - индивидуальные, групповые или командные в на­падении или защите с высокой интенсивностью (соответствующая организация обучаемых при проведении упражнений) и большой дозировкой (соответственно подготовленности обучаемых). Тогда можно повысить надежность выполнения технического приема, но не вообще, а в тесной связи с тактическим действием. Это создает благоприятные предпосылки для эффективности игровых действий.

1. Чередование индивидуальных, групповых и командных так­тических действий в нападении, в защите, в защите и нападении: отдельно индивидуальных, отдельно групповых, отдельно команд­ных - в нападении, в защите; то же, но в защите и в нападении.
2. Переключения при выполнении тактических действий: инди­видуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных -отдельно в нападении и защите. То же, но одно действие в защите, другое - в нападении - отдельно в индивидуальных, групповых и ко­мандных. То же, но при сочетании индивидуальных и групповых

тактических действий.

7. Переключение «нападение-защита»: команда (группа игро­  
ков) выполняет нападающие действия обусловленным вариантом  
групповых тактических действий, соперник осуществляет защиту  
против данного действия, которое ему известно. По сигналу «на­  
падавшая» команда переходит к защите, «защитники» нападают.  
Многократное выполнение при высокой интенсивности и обес­  
печении надежности техники (введение нескольких мячей и т.п.).  
Последовательно «прорабатываются» основные тактические дей­  
ствия, индивидуальные и коллективные, с включением основно­  
го арсенала техники.

1. Переключение «защита-нападение»: по аналогии с предыду­щим упражнением команда (группа игроков) после защитных дей­ствий переходит к нападению. Также в переключения вводятся ос­новные варианты индивидуальных и коллективных действий с ис­пользованием арсенала техники.
2. Переключение «нападение-защита-нападение»: после напа­дающих действий по сигналу команда (группа игроков) переклю­чается на защиту и по сигналу снова переходит в нападение. Пере­ключение происходит в ограниченное время в условиях интенсив­ной нагрузки.

10. Переключение «защита-нападение-защита»: упражнения  
строятся на основе упражнений 3-5 при соблюдении аналогичных

требований.

Приведенные выше «модельные» упражнения необходимо стро­ить на программном материале для конкретного контингента, эта­па тренировки и т.д. Они предваряют игровые упражнения, игро­вые фрагменты, учебную двустороннюю игру.

68

Взаимосвязь двух и более видов подготовки в учебном процессе в течение года (тренировочного процесса в годичном цикле) осу­ществляется следующим образом. Первоначально решают специ­фические задачи каждого вида подготовки в отдельности, затем вопросы взаимосвязи - в пределах одного вида подготовки; содей­ствие решению задач одного вида подготовки средствами другого вида. Взаимосвязь сторон подготовки осуществляется в определен­ной последовательности: в рамках одного вида подготовки; физи­ческая и техническая; физическая и тактическая; техническая и так­тическая; все три вида подготовки - в учебных и контрольных иг­рах, соревнованиях (см. рис. 15).

С позиции решения задач интегральной подготовки необходи­мо рассматривать структуру становления навыков конкретной игры, средства и методы, виды подготовки, этапы обучения техни­ке и тактике. На каждой стадии становления навыка должны быть задействованы такие средства (упражнения), которые создают определенную преемственность и связь сторон подготовки. Пред­ставление об этом дает рисунок 15.

**4.4. Игровая и соревновательная подготовка**

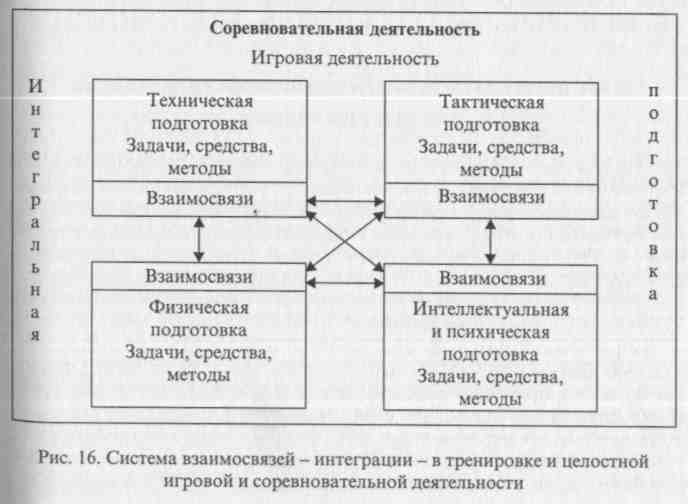
Подготовка игроков в спортивной игре может считаться эффек­тивной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изученные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и соревнований. Система заданий, которые ставят обучаемым во время учебной игры, позволяет добиваться того, что все виды приемов игры и тактических действий они целенаправ­ленно воспроизводят в игровой обстановке. С учетом задания «со­перник» создает необходимые условия для выполнения того или иного действия в нападении или защите.

Обучение ведется и во время контрольных игр и соревнований с помощью «установок на игру» и последующего разбора игр. Сорев­нования являются высшей формой интегральной подготовки, опира­ющейся на сформированные взаимосвязи компонентов тренировки.

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игр - «Эстафета у стены» (пе­редачи о стену), «Мяч водящему», «Передал - садись!», «Мяч в воз­духе», «Точно в цель» (с учетом специфики спортивной игры).
2. Игры подготовительные к спортивным - в них должна быть отражена специфика конкретной игры.
3. Учебные двусторонние игры с заданиями, которые направле­ны на то, чтобы обучаемые научились уверенно применять весь объем изученных приемов игры и тактических действий. На началь­ном этапе в работе с детьми применяется игра «мини».
4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и пос­ледующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, слу-

69



жат промежуточным звеном между учебными и календарными иг­рами, официальными соревнованиями.

*Учебные игры.* Игра по правилам «мини». Игра по правилам спортивной игры с некоторыми отступлениями от правил. Игра при полном соблюдении правил игры. Игра уменьшенными соста­вами, игра полными составами.

*Контрольные игры.* Проводят регулярно, учитывая наполняе­мость учебной группы. Как правило, для контрольных игр пригла­шают «чужую» команду. Контрольные игры незаменимы при под­готовке к соревнованиям.

*Задания в игре по технике.* Основная задача таких заданий - «зак­репить» в игре изучаемые приемы техники. Обязательное требова­ние при проведении учебных игр - применение изученных техни­ческих приемов. В систему заданий в игре последовательно вклю­чают программный материал для данного года обучения.

*Задания в игре по тактике.* Поскольку техника и тактика тесно связаны, задания по тактике должны быть обязательно. Они стро­ятся на основе программного материала для данного года обуче­ния: это тактические действия в нападении и защите - индивиду­альные, групповые и командные.

Об эффективности интегральной подготовки судят по следу­ющим показателям: объем («ассортимент») технических приемов и тактических действий, применяемых обучаемыми в игре й со­ревнованиях (на основе программы для соответствующего воз­раста) и качество (по числу «своих ошибок»); эффективность иг­ровых действий в игре и соревнованиях (по результатам наблю­дений).

**4.5. Обучение игровой и соревновательной деятельности**

Интегральная подготовка представляет собой связующее звено тренировки и календарных игр - официальных соревнований. При помощи интегральной подготовки спортсмены научаются макси­мально реализовывать в специфической для спортивной игры иг­ровой и соревновательной деятельности все то, что «нарабатыва­ется» в процессе обучения, в тренировочных занятиях (тренировоч­ные эффекты).

Трансформация тренировочных эффектов в результативность игровых действий достигается посредством: во-первых, совме­щения (сопряжения) компонентов тренировки - физической и технической, технической и тактической; во-вторых, чередо­вания и переключения технических приемов, тактических дей­ствий и упражнений, для развития специальных физических качеств; в-третьих, системы заданий в учебных играх и установок в конт­рольных играх; в-четвертых, календарных игр как высшей фор­мы интегральной подготовки. Особенно эффективна и незамени-

**70**

ма интегральная подготовка в период, предшествующий сорев­нованиям.

Недооценка (а нередко и недопонимание сущности) интеграль­ной подготовки существенно снижает эффективность подготовки спортсменов в игровых видах спорта.

На рисунке 16 показан системный характер интегральной под­готовки в процессе обучения спортивной игре, тренировке на бо­лее высоком уровне подготовленности.

В каждом виде подготовки - технической, тактической, физичес­кой, интеллектуальной (теоретической) и психической - содержатся специфические для каждого вида задачи, средства и методы, им уде­ляется большое внимание. Кроме того, в каждом виде должен быть «блок взаимосвязей» внутри и с другими видами подготовки.

Блоки взаимосвязей образуют ядро первичной интеграции. Вто­ричную интеграцию представляет игровая деятельность, в которой уже в тесной взаимосвязи выступают все виды подготовки, отдель­ные тренировочные эффекты. Высший уровень в этой системе за­нимает соревновательная деятельность (рис. 16).

71

Таким образом, содержание и структура соревновательной де­ятельности являются исходным фактором для построения струк­туры обучения навыкам спортивной игры и обеспечения системы взаимосвязей компонентов с тем, чтобы они проявлялись эф­фективно, целостно в игровой и в конечном счете в соревнователь­ной деятельности.

В главах 6-11 по каждой спортивной игре представлены подго­товительные игры, конкретные задания по технике и тактике в учеб­ной игре.

На основе положений об интегральной подготовке и модель­ных упражнений можно выстроить систему тренировочных, ин­тегральных воздействий, которые окажут заметный эффект в ос­воении технико-тактического содержания конкретной спортивной игры и достижении высоких спортивных результатов. Во втором разделе представлен материал, отражающий специфику каждой спортивной игры.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Дайте характеристику интегральной подготовки в спортивных играх.
2. Какова реализация в соревновательной деятельности результатов тре­нировки?
3. Какова взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической?
4. Какова взаимосвязь технической и тактической подготовки?
5. Объясните, что собой представляет игровая подготовка как метод ин­теграции тренировочных эффектов.
6. Почему соревновательная подготовка и соревнования есть высшая фор­ма интегральной подготовки?

**Глава 5. ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА КАК СИСТЕМА**

**5.1. Системный характер подготовки спортсменов в спортивных играх**

Спорт в современном обществе играет все возрастающую роль. Его значение универсально, он имеет всеобъемлющий характер. Спорт называют «феноменом XX века», «прыжком в будущее». Бур­ное развитие спорта связывают с характерным явлением акселера­ции в индивидуальном развитии человека. При помощи спорта ре­шаются многие проблемы отдельными людьми индивидуально, в -коллективе, в масштабах страны, на межгосударственном уровне. Достойное место в этом занимают игровые виды спорта.

В спортивной деятельности, как и любой другой, можно выделить базовую часть и специальные службы, обеспечивающие ее эффектив­ное функционирование. Базовой частью в спорте являются соревно­вания, службами - все то, что обеспечивает их успешную подготовку и проведение: тренировка спортсменов, отбор, подготовка тренеров, судейство, материально-техническое оснащение и т. д. Соревнова­ние задает цели, объединяет эти службы в целостную деятельность.

**72**

Таким образом, в соревновании наряду со спортсменами «уча­ствуют» и все службы, так как их деятельность «результирует» че­рез выступление спортсмена. Правомерно говорить о «состязатель­ной единице», которую представляет система спортивной деятель­ности на соревновании в качестве соревнующегося спортсмена. Состязательные единицы составляют целостную систему, так как только в этом случае может быть произведен качественный про­дукт - спортивный результат, выявлен победитель и т.д. Спортив­ную единицу могут представлять отдельный спортсмен, команда, спортивный клуб, регион страны и страна в целом. Так, сборную страны на международных соревнованиях представляют спортсме­ны, тренеры, медики, научные работники (комплексная научная группа), организаторы, представители искусства и т.д. В спортив­ном результате находит концентрированное выражение усилие всех служб. И сам спортсмен находится в «орбите соревнований» не тог­да, когда он вышел на арену состязаний, а с момента первого тре­нировочного занятия на пути к этой арене.

Многосторонняя специфика и большая значимость спорта в современном обществе обусловили многочисленность его фун­кций. Из всего многообразия функций следует выделить наибо­лее основные: соревновательная; оздоровительная, повышения физической активности; рекреационно-культурная, формирова­ния здорового стиля жизни; воспитательная; экономическая; зре­лищная; познавательная.

В соответствии с потребностями общества из всего многообра­зия функций спорта преимущественно могут использоваться те или иные из них. В процессе исторического развития в зависимости от набора функций сформировались следующие *типы спорта:* спорт высших достижений - олимпийский и профессиональный; массо­вый спорт (для всех); детско-юношеский спорт; спорт для инвали­дов. Специфика типа спорта кроме набора функций определяет­ся видом соревнований, содержанием подготовки спортсменов, де­ятельностью по организации, управлению, развитию и пр. В каж­дом типе спорта наиболее широко представлены спортивные игры.

Важнейшую отличительную особенность, обязательный признак спорта, спортивной деятельности составляют соревнование, сорев­новательная деятельность, состязательность. Все остальные его при­знаки опираются на этот признак. Без соревновательного момента нет и спортивной деятельности, например, лишить спортивную игру смысла, убрав одну команду с площадки (поля). Только тот спорт­смен и занимается спортивной деятельностью, кто стремится побе­дить в соревновательном противоборстве, занять возможно высо­кое место или улучшить свои личные достижения.

На основании вышеизложенного следует, что спортивная под­готовка - это обширный комплекс мероприятий, обеспечивающий высококвалифицированную подготовку к соревнованиям и макси­мальную реализацию возможностей спортсмена в ходе соревнова-

**73**

тельного противоборства. Для всего периода «жизни в спорте», в спортивных играх от 10 до 20 лет, характерным является много­кратное чередование участия в соревнованиях и специальной под­готовки к ним. Так же как спорт немыслим без соревнований, так высокие достижения в спортивных соревнованиях невозможны без специальной подготовки. Важнейшими компонентами спортивной подготовки, кроме соревнований, будут тренировка, отбор спорт­сменов, кадровое и материальное обеспечение, восстановление и ре­абилитация, режим жизни и др. Все компоненты неразрывно связа­ны, образуя целостную систему.

**5.2. Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс**

Спортивная подготовка в спортивных играх концентрируется вокруг соревновательной деятельности и факторов, обусловлива­ющих ее высокую эффективность. Процесс подготовки охватывает все типы и виды спорта, весь массив спортсменов и представляет собой достаточно сложное социальное явление.

Занятия спортом, использование средств спорта начинаются в детском возрасте и продолжаются в широком возрастном диа­пазоне, включая лиц пожилого возраста. Это и детско-юношес­кий спорт с акцентом на решение задач физического воспитания под­растающего поколения, и массовый спорт взрослого населения. Подготовка спортивных резервов охватывает период от начала специализированных занятий спортивной игрой до перехода в сферу спорта высших достижений (продолжительностью до 10 лет). В спорте высших достижений спортсмен находится после выхода из сферы подготовки спортивных резервов до окончания активных выступлений в крупнейших соревнованиях (до 10 лет и более в раз­личных игровых видах). Профессиональный спорт занимает поло­жение такое же, как и спорт высших достижений.

Таким образом, спортивная подготовка - это многолетний и непрерывный процесс для одного индивида, начиная с дош­кольного возраста и практически без достаточно четкой верхней границы. При этом массовый спорт занимает здесь глобальное положение, подготовка спортивных резервов и спорт высших до­стижений как бы «встроены» в него на определенном возрастном диапазоне (в большинстве спортивных игр с 10 до 30 лет).

Многолетний период спортивной подготовки делится на эта­пы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающих­ся, с другой стороны, с целевыми установками и задачами типов спорта и со спецификой конкретной спортивной игры, где эти ус­тановки реализуются.

В спортивных играх в общей сложности существует шесть эта­пов многолетней подготовки.

Первый - этап воспитания интереса к занятиям спортом, при­общения детей к спортивным играм, начального обучения навы­кам игры, развития физических качеств в общем плане и с учетом специфики спортивных игр. Возраст - до 11 лет.

Второй - этап общей базовой (технико-тактической, физичес­кой) подготовки, универсальности в постановке задач, выборе средств и методов применительно ко всем занимающимся, отбора юных спортсменов для специализированных занятий и ориентации их по конкретной спортивной игре. Возраст - 12-14 лет.

Третий - этап специальной базовой подготовки (технико-тактической, физической, игровой, соревновательной), универ­сальности с элементами специализации по игровым функциям, от­бора к следующему этапу. Возраст - 15-17 лет.

Четвертый - этап спортивного совершенствования, специа­лизации по игровым функциям на основе универсальности, адап­тации юниоров к требованиям в командах высших разрядов. Воз­раст- 18—20 лет.

Пятый - этап демонстрации высоких спортивных результа­тов на уровне спорта высших достижений. Возраст -21-30 лет.

Шестой - этап спортивного долголетия, когда спортсмен про­должает занятия и участвует в соревнованиях ветеранов, в сфере массового спорта. Возрастных границ («верхних») здесь по суще­ству нет.

В соответствии с основной направленностью этапов формули­руются задачи, осуществляется подбор средств, методов, трениро­вочных и соревновательных режимов и т.д. Наиболее подготов­ленные юные спортсмены могут переводиться в следующий этап, поэтому возрастные границы в известной мере условны, основной показатель - уровень спортивного мастерства.

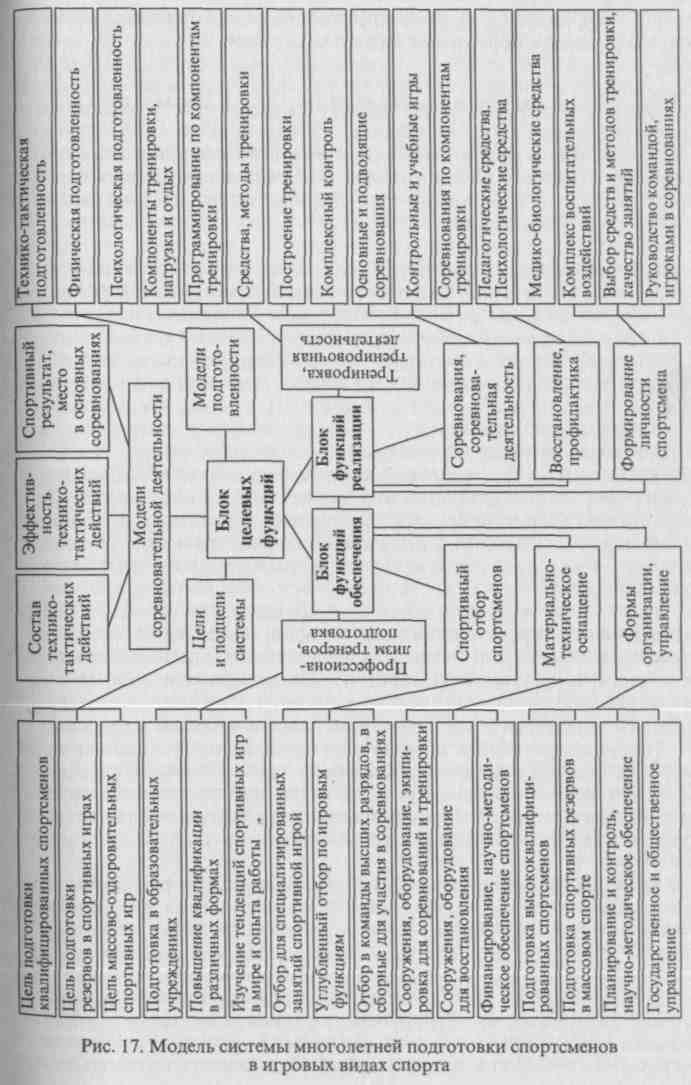
**5.3. Структура системы подготовки в спортивных играх**

Спортивная подготовка - явление сложное, важное значение здесь приобретает использование идей системного подхода. Под *систе­мой* понимают совокупность взаимосвязанных элементов, образу­ющих целостное единство и ориентированных на достижение оп­ределенной цели. Следовательно, подготовка спортсменов будет успешной только в том случае, если ее рассматривать как единую систему, все составные части которой согласованы между собой и направлены на достижение наивысших результатов в крупней­ших соревнованиях.

Понятие «спортивная подготовка» включает в себя всю совокуп­ность мероприятий по обеспечению достижения спортсменами наи­высших спортивных результатов, с одной стороны, и массового охвата спортивными играми как можно большего числа занимаю­щихся - с другой. Нельзя отождествлять понятие «спортивная подго-

**74**

**75**



товка» с понятием «спортивная тренировка», которая входит *со­ставной частью* в подготовку наряду с другими.

**5.4. Цели, модельные характеристики и нормативы**

Подготовка спортигровиков - процесс многолетний и сложный. В нем выделяют составные части, взаимосвязанные между собой: подготовку спортсменов высших разрядов, подготовку спортивных резервов и подготовку в массовых формах физкультурно-спортив-ной и оздоровительной работы.

*Подготовка высококвалифицированных спортсменов* являет со­бой высший уровень достижений по всем параметрам конкретной спортивной игры, оказывает определяющее влияние на подготов­ку резервов и массовый спорт в плане модельных характеристик и комплекса контрольных нормативов, эффективных средств и ме­тодов, объема и интенсивности тренировочных и соревнователь­ных нагрузок, популяризации спортивных игр, вовлечения в заня­тия широких масс населения.

*Подготовка спортивных резервов,* с одной стороны, полностью ориентирована на спорт высших достижений, так как призвана го­товить юных спортсменов по всем показателям, отвечающим мо­дельным характеристикам спортсменов команд высших разрядов. Это главный критерий эффективности системы подготовки спортивных резервов. Ориентируясь на него, устанавливают тре­бования, которым должны отвечать юные спортсмены на всех эта­пах многолетней подготовки. С другой стороны, процесс подготов­ки спортивных резервов происходит в тесной связи с общеобразова­тельными школами, средними специальными учебными заведения­ми и другими организациями, осуществляющими занятия в массо­вых формах физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

*Массовые занятия спортивными играми с охватом широких сло­ев населения* осуществляются в процессе обязательных учебных за­нятий в образовательных учреждениях; при прохождении служ­бы в Вооруженных силах РФ, в процессе самодеятельных форм физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы по производственному принципу и по месту жительства; на платных условиях.

Каждая из трех составных частей, взятая отдельно, рассматрива­ется уже как самостоятельная система. В этом случае в ней выделя­ются «свои» подсистемы и элементы, взаимосвязанные между со­бой в целостной структуре. Принципиальный подход к построению модели системы подготовки спортсменов показан на рисунке 17.

Модель включает в себя: подсистему целей и модельных команд­но-индивидуальных характеристик спортсменов конкретной игры на весь период подготовки как важнейший системообразующий фактор, объединяющий в единое целое составные части подсистем

76

и системы; подсистему функций обеспечения, куда входят отбор спортсменов на всех этапах подготовки, профессионализм трене­ров и повышение их квалификации, материально-техническая ос­нащенность компонентов подготовки, формы организации и уп­равления многолетней подготовкой; подсистему непосредственной реализации целей, которую составляют тренировка, соревнования, профилактико-восстановительные мероприятия, формирование личности спортсмена. Взаимосвязь составных частей системы и эф­фективное функционирование ее в целом обеспечивается наличи­ем системы управления.

Полный набор элементов в подсистемах характерен для подго­товки спортсменов высших разрядов, например национальных сборных команд, и для подготовки спортивных резервов. В массо­вом спорте набор элементов будет зависеть от целей и возможнос­тей конкретного коллектива, культивирующего спортивные игры.

Определение цели служит исходной позицией построения сис­темы. Под целью понимаются конечные результаты, на достиже­ние которых направлена деятельность. Неправильное или неточ­ное определение цели не приводит к желаемым результатам даже при хорошо налаженной системе.

Цель подготовки спортсменов высших разрядов заключается в том, что спортсмены должны соответствовать параметрам ко­мандных и индивидуальных мировых моделей спортигровиков и обладать необходимой спортивно-игровой конкурентоспособ­ностью, обеспечивающей наивысшие достижения на международ­ной арене.

Цель подготовки спортивных резервов состоит в том, чтобы юные спортсмены по уровню физической, технико-тактической, интеграль­ной психологической, теоретической подготовленности отвечали требованиям на уровне команд высших разрядов и обладали по­тенциальными кондициями для достижения в перспективе целей си­стемы и подготовки спортсменов-игровиков высших разрядов.

Цель массовых форм занятий спортивными играми - максималь­но содействовать решению задач физического воспитания, вовле­кать в физкультурно-спортивные занятия широкие слои населения, воспитывать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями и способствовать внедрению здорового образа, стиля жизни.

Цель системы подготовки связана с конечным результатом в от­даленном будущем: для сборных команд страны это - олимпийское четырехлетие, для спортивных резервов - включение в состав ко­манд высших резервов. Поэтому в настоящем надо по возможности более полно знать требования будущего. Отсюда особенно велика роль прогнозирования при построении многолетнего процесса под­готовки спортсменов. Под прогнозированием понимают деятель­ность по разработке прогнозов, под прогнозом - вероятностное суждение о состоянии какого-либо объекта или процесса в опреде-

ленный момент в будущем, о тенденциях его развития. После опре­деления цели - это важнейший этап построения системы.

При прогнозировании учитываются история, современное со­стояние и тенденции развития игрового вида спорта, данные обоб­щения опыта подготовки сильнейших спортсменов, их основных показателей в широком возрастном диапазоне - от начала заня­тий спортивной игрой до высших спортивных достижений. Про­гнозированием охватываются, по существу, все компоненты сис­темы подготовки спортсменов (см. рис. 17), для этого применя­ются методы экспертных оценок, логического анализа, экстрапо­ляции, статистические.

Метод экспертных оценок состоит в том, что прогноз составляется на основе оценок квалифицированных специалистов спорта -экспертов. Это может быть коллективное обсуждение и непосред­ственное формирование прогноза. Мнения специалистов могут подвергаться анализу уже без их участия. Мнения специалистов могут быть получены при помощи анонимной анкеты (дельфий­ский метод).

При логических методах тщательно анализируется опыт прошло­го и по аналогии возможных ситуаций формируется прогноз на будущее. Особое место в логическом прогнозировании занимают деловые игры. Суть метода заключается в том, что одни участники предлагают варианты решения проблемы, другие выступают как критики, и в процессе полемики выявляется наиболее приемлемый вариант решения проблемы.

Метод экстраполяции применяется для предсказания результа­тов, имеющих количественное выражение (показатели соревнова­тельной, тренировочной деятельности). При этом динамика изме­нения показателей на определенном отрезке времени в прошлом переносится на определенный отрезок времени в будущем.

Статистический метод предполагает использование и анализ ста­тистических материалов в области вида спорта: количество занимающихся, разрядников, результаты обследования соревнова­тельной деятельности спортсменов, документы планирования, от­четы спортивных клубов, спортивных школ и т.д. В зависимости от прогнозируемого объекта используются те или иные данные статистики. Наряду со статистическими материалами анализиру­ются данные литературы, научных исследований. Необходимо привлекать соответствующие данные из других спортивных игр и видов спорта.

Деятельность по составлению прогнозов тесно связана с уп­равленческой, что находит отражение в разработке целевых ком­плексных программ, например подготовки сборных команд стра­ны к Олимпийским играм, развития спортивных игр.

Прогнозирование в отношении отдельного спортсмена включа-ет показатели соревновательной и тренировочной деятельности: эффективность игровых действий в нападении и защите; по ком-

78

79

понентам тренировки; соревновательная надежность, свойства выс­шей нервной деятельности, черты характера.

Прогнозирование в отношении команды включает показатели психологической совместимости игровиков, сплоченности коллек­тива, преемственности состава, отношения игроков и тренеров, со­циометрического статуса команды; тактико-технического мастер­ства команды (сыгранность звеньев, разнообразие взаимодействий игроков в нападении и защите, наличие новизны); комплектова­ния команды (по возрасту, игровым функциям), наличия резерва (молодежные, юношеские команды); материально-технической оснащенности; наличия квалифицированных тренерских и других кадров, качественного тренировочного процесса.

Цель системы и прогнозирование тесно связаны с моделирова­нием, которое представляет собой выражение конечного состоя­ния спортсменов. Выделяют «модель спортсмена», «модель коман­ды», «модель соревнований», «модель тренировки», «модель под­готовки». Они разрабатываются на основе изучения специфики иг­рового вида спорта, выделения факторов, обусловливающих эф­фективность соревновательной деятельности и достижение высо­ких спортивных результатов. Простой тип моделирования в спор­тивных играх - изучение тактических действий спортсменов с при­менением макета площадки и фигурок игроков.

Разрабатываются: модельные характеристики требований «^иде­альному спортсмену-игровику (команде) - показатели соревнова­тельной деятельности и уровня подготовленности (технико-тактичес­кой, физической, теоретической, психологической, интегральной); моделирование соревновательной деятельности - по степени адек­ватности главным соревнованиям; моделирование при помощи про­граммирующих тренажеров и технических устройств для развития определенных («заданных») качеств и овладения («заданной») струк­турой приемов игры, совершенствования тактического мышления; моделирование структурных компонентов тренировочного процес­са (типы микроциклов, средних циклов и т.п.).

Другой тип моделей - абстрактные, логико-математические. При помощи таких моделей получают новые знания, которые нельзя было получить, используя предыдущие типы. В спорте к ним отно­сятся корреляционные, регрессионные и факторные модели. Это модели структуры физической подготовленности, структуры тех­нико-тактического мастерства, взаимосвязи сторон подготовлен­ности спортсменов и эффективности соревновательной деятельно­сти, взаимосвязи сторон подготовленности.

Большое значение имеет разработка моделей сильнейших спортсменов и команды высокой квалификации. При этом выде­ляют три условия: первое - показатели соревновательной деятель­ности (по основным компонентам); второе - показатели уровня подготовленности (по основным компонентам); третье - показа­тели функциональной и психологической подготовленности, мор-

фофункциональных особенностей, возраста и стажа занятий спортивной игрой.

Четкие модельные показатели в количественно-качественном выражении как конечная цель системы подготовки и гарантия достижения прогнозируемого спортивного результата служат важ­ным условием эффективного управления тренировкой спортсме­нов. На основании модельных характеристик устанавливаются нор­мативные требования по основным компонентам спортивного ма­стерства, результаты выполнения которых характеризуют состоя­ние подготовленности на определенном промежутке времени и сте­пень готовности на момент основных соревнований.

Модельные характеристики сильнейших спортсменов мира слу­жат исходной информацией для разработки моделей игроков и ко­манд сборных страны и команд высших разрядов. Модельные тре­бования команд высших разрядов являются основой для разработ­ки модельных характеристик в сфере многолетней подготовки ре­зервов, высококвалифицированных спортсменов (от начального отбора до включения в команды высших разрядов).

**Целевые нормативы.** Модельные характеристики отражают «конечный результат» процесса подготовки спортсменов: для сбор­ных страны это окончание четырехлетнего олимпийского цикла и каждого года на период основных соревнований (чемпионат мира, Европы, Кубок мира), для команд национальных лиг - сро­ки первенства России, для юных спортсменов - окончание этапа многолетней подготовки и каждого годичного цикла.

На основании модельных характеристик разрабатываются нормативные требования по основным параметрам подготовлен­ности. Нормативные требования охватывают более широкий круг показателей, при этом они рассчитаны на промежутки времени меж­ду модельными уровнями, т. е. в пределах годичного цикла (сред­ние циклы, микроциклы) и являются своего рода этапными модель­ными требованиями.

Поскольку эти требования органически связаны с модельны­ми характеристиками и целями системы подготовки спортсме­нов, то нормативы называются целевыми. В их содержание вхо­дит следующее:

тактическая подготовленность: объем (состав тактических дей­ствий - индивидуальных, групповых и командных в нападении и за­щите); качество освоения; применяемость в игре; результативность тактических действий в игре;

техническая подготовленность: объем (состав) приемов игры; качество освоения; применяемость в игре; эффективность техни­ческих приемов в игре;

физическая подготовленность: уровень развития физических способностей, имеющих преимущественное значение для овладе­ния навыками игры и эффективности игровой соревновательной Деятельности спортсменов;

80

Железняк

81

морально-волевая подготовленность: свойства личности, мотивация занятий спортивной игрой, типологические особеннос­ти нервной системы, психомоторные качества;

теоретическая (интеллектуальная) подготовленность: уровень специальных знаний (влияние занятий спортивными играми на организм человека, знания в области построения тренировки, са­моконтроля и т.д.);

интегральная подготовленность: объем (состав) технико-такти­ческих действий, применяемых в игре (игровой тренировке); эффек­тивность технико-тактических действий в игре (игровой тренировке);

морфологические признаки: длина тела, рук и ног, стопы, кис­ти, масса тела, состав тела;

функциональные возможности: состояние центральной нервной системы, зрительного и двигательного анализатора, нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы;

возрастная градация спортсменов: возраст высших достижений (у мужчин и женщин), возраст на отдельных этапах системы много­летней подготовки, возраст определения игровой функции, возраст для начала специализированных занятий спортивной игрой.

**5.5. Обеспечение подготовки спортсменов**

**Профессионализм тренеров.** Профессионализм тренеров, его вы­сокий уровень на всех этапах многолетней подготовки спортсменов являются определяющим фактором успешного функционирования системы. Первостепенное значение имеет подготовка тренеров в учебных заведениях; переподготовка и профессиональное совершен­ствование в организованных формах и в процессе самообразования. Особое значение имеет квалифицированная работа с лицами, про­явившими склонность и успехи в практической тренерской работе.

Действующие тренеры систематически должны изучать тенден­ции развития спортивной игры в своей стране и за рубежом, осо­бенно в тех странах, чьи представители на данном временном эта­пе демонстрируют высокие спортивные результаты.

Постоянно должны проводиться семинары, совещания, конфе­ренции тренеров по различным вопросам подготовки спортсменов конкретной игры.

Важное значение имеет подготовка методических материалов для тренеров, в которых систематически освещаются отечествен­ный и зарубежный опыт работы по спортивной игре.

**Спортивный отбор и ориентация.** Спортивные игры пользуются большой популярностью у детей и взрослых. Однако интерес к спор­тивным играм будет прочнее и глубже при условии соответствия индивидуальных особенностей специфике той или иной игры. В этом случае личные достижения в овладении навыками игры будут бо­лее успешными.

Выбор для каждого человека вида спортивной игры, в наиболь­шей мере соответствующей индивидуальным особенностям, состав­ляет основу спортивной ориентации. Та или иная игра рекоменду­ется тем лицам, индивидуальные особенности которых наилучшим образом отвечают требованиям ее специфики.

Спортивная ориентация прежде всего связана с задачами мас­совых форм физкультурно-спортивной работы с различными сло­ями населения. Хорошо поставленная работа по спортивной ори­ентации в отношении спортивных игр также способствует более эффективной работе по спортивному отбору.

Спортивный отбор в спортивных играх представляет собой комплекс мероприятий по выявлению спортсменов, обладающих высоким уровнем способностей к игровой соревновательной де­ятельности и свойствами организма, обеспечивающими успеш­ное овладение навыками конкретной игры, высокую степень конкурентоспособности и надежную эффективность соревнова­тельной деятельности, выполнение всех требований многолетней подготовки. Качественно видоизменяясь, отбор, как таковой, органически входит в систему многолетней подготовки спортсме­нов, от начального этапа и на всем протяжении, включая коман­ды высших разрядов.

Таким образом, спортивная ориентация и отбор играют боль­шую роль на всех уровнях системы подготовки спортсменов: мас­совые формы занятий, подготовка спортивных резервов, спорт выс­ших достижений. Спортивная ориентация характерна для массо­вых форм занятий, спортивный отбор - для подготовки спортив­ных резервов и команд высших разрядов.

С учетом целевых установок системы многолетней подготовки спортсменов в отборе можно выделить такие ступени: первая -начальный отбор для выявления способностей к спортивной игре в целом (обобщенно); вторая - определение перспективности и диф­ференциация (отбор) спортсменов по игровым функциям; третья -отбор в команду высших разрядов; четвертая - отбор в сборные команды разного уровня и для участия в соревнованиях.

**Материально-техническое обеспечение** системы должно быть на самом современном уройне. Применительно к каждой спортивной игре сюда входят:

центры подготовки сборных команд страны всех категорий; центры подготовки резервов - дислокация специализированных детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского ре­зерва (СДЮШОР, УОР);

спортивные сооружения, оборудование и инвентарь для прове­дения соревнований любого уровня;

спортивные сооружения, оборудование и инвентарь для трени­ровочной работы;

экипировка спортсменов для соревнований и тренировки; восстановительные центры с соответствующим оборудованием;

**82**

**83**

научно-методическое обеспечение сборных команд, команд выс­ших разрядов и ближайшего резерва: специалисты различного про­филя, новые информационные технологии, необходимая аппара­тура и т.д.;

финансирование по всем компонентам системы.

**Формы организации и управления подготовкой.** Одним из важ­нейших условий успешного функционирования системы подго­товки спортсменов является наличие таких форм организации работы со спортсменами-игровиками различного возраста и спор­тивного мастерства, которые давали бы возможность в полной мере решать все многообразие задач. Это спортивные секции в общеобразовательной школе, в средних и высших учебных заве­дениях, комплексные и специализированные детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, команды высших разрядов, сборные команды, различные учебно-трени­ровочные сборы, центры подготовки, стройная система сорев­нований.

Все формы должны иметь кадровое и финансовое обеспечение. Важное значение имеет управление подготовкой на всех уровнях многолетнего периода, прежде всего по линии спортивных феде­раций, федеральных структур по физической культуре и спорту, при участии административных органов различного уровня.

**5.6. Реализация целей подготовки**

**Тренировка и тренировочная деятельность.** На тренировке реша­ются следующие задачи: становление навыка игры, развитие физи­ческих качеств и повышение функциональных возможностей орга­низма, расширение арсенала технико-тактических действий, уме­ний вести соревновательное противоборство, приучение к игровой и соревновательной деятельности, формирование личности спорт­сменов. В тренировке выделяют основные стороны подготовки: тех­ническую, тактическую, физическую, функциональную, психичес­кую, теоретическую, интегральную.

Задачи тренировки, направленность ее составных частей (компонентов) дифференцируются применительно к уровню си­стемы подготовки спортсменов. Так, в работе с командами высших разрядов основные усилия направлены на повышение спортив­но-технического мастерства и достижение высоких спортивных результатов.

В системе подготовки резервов на начальном этапе внимание направлено на качественный отбор, овладение основами техни­ки, тактики и т.д., на последнем этапе акцент делается на адап­тации юниоров к тренировочному режиму команд мастеров. Не­одинаковы задачи и содержание компонентов тренировки для школьных спортивных секций и спортивных школ, несмотря на

то, что возраст занимающихся один и тот же. В каждом случае, исходя из того, в какую систему «вложена» (как ее составная часть, подсистема) тренировка, устанавливается ее связь с целью систе­мы, модельными характеристиками, определяются вопросы по­строения, выбора средств и методов, контрольных нормативов и т.д.

**Соревнования и соревновательная деятельность.** Они составля­ют основу спорта, цель, критерий эффективности и основное спе­цифическое средство подготовки спортсменов. Без ориентации на специфические особенности соревнований невозможна оптималь­ная подготовка спортсменов.

Для каждой команды в определенные сроки есть соревнования, от результатов которых зависит главная оценка их деятельности. Для национальной сборной - это Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы (других регионов), различные международные тур­ниры, для клубных команд национальных лиг - чемпионаты стра­ны и т.д. Эти соревнования являются главными, именно здесь спортсмены демонстрируют свои наивысшие достижения.

Для успешного выступления в соревнованиях необходима подготовка специальная - соревновательная, которая должна осуществляться на этапах, предшествующих основным соревно­ваниям, в годичном цикле, а также в многолетнем аспекте. Од­ной тренировочной деятельности, какой бы она ни была каче­ственной, для успеха в соревнованиях недостаточно. Регулярное участие в соревнованиях с различными по стилю игры и уровню подготовленности командами - обязательное условие для развития и совершенствования у спортсменов необходимых соревнова­тельных качеств.

По отношению к основным соревнованиям все предшествую­щие - подводящие и контрольные - служат целям соревнователь­ной подготовки и эффективному выступлению в основных. В свою очередь, основные соревнования каждого годичного цик­ла являются подводящими к основным в многолетнем цикле (на­пример, в каждом году олимпийского четырехлетия для сбор­ной национальной или в сфере подготовки спортивных резер­вов - момент прихода молодых спортсменов в команды высших разрядов).

Соревновательная подготовка, таким образом, входит состав­ной частью в систему подготовки и в той или иной форме имеет место на протяжении отдельного годичного цикла и в многолет­нем аспекте - с момента начала специализированных занятий спортивной игрой и до окончания активного выступления в спорте высших достижений.

Цель соревновательной подготовки заключается в том, чтобы спортсмены научились в условиях основных соревнований макси­мально реализовать все то, что они усвоили в тренировочном про­цессе.

**84**

**85**

В процессе соревновательной подготовки следует руководство­ваться такими положениями:

соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по на­правленности и степени трудности они строго соответствовали за­дачам и особенностям подготовки определенных контингентов

спортсменов;

привлекать спортсменов к участию в соревнованиях только при условии достаточной подготовленности к ним;

планировать соотношение соревновательной и тренировоч­ной деятельности так, чтобы способствовать наиболее эффек­тивному осуществлению процесса подготовки и возможно бо­лее полному раскрытию возможностей игроков в условиях со­ревнований;

состав участников и программа соревнований должны обеспе­чить необходимую конкуренцию и условия для максимальной реа­лизации функциональных возможностей.

На каждом этапе подготовки и в годичных циклах должно быть достаточное число спортивных соревнований, чтобы задачи мно­голетней подготовки могли решаться успешно. Очень большое чис­ло соревнований может отрицательно отразиться на процессе под­готовки, так же, как и слишком малое число или их отсутствие. Ориентировочные нормы соревновательной нагрузки в годичном цикле: в командах квалифицированных спортсменов - 80-90 игр, в командах молодых спортсменов 18-20 лет - 60-70, в комайдах 15-17-летних волейболистов - 40-60. Половина игр - это подво­дящие и основные соревнования.

**Восстановительные мероприятия.** При современных уровнях соревновательных и тренировочных нагрузок средства восстановле­ния и методика их применения в процессе тренировочной и сорев­новательной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения целей системы подготовки спортсменов наряду с тре­нировкой и соревнованиями.

Восстановительные средства используются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между заня­тиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла

соревнований.

Восстановительные средства применяются на фоне гигиеничес­ки целесообразного распорядка дня и рационального питания. Они используются для снятия утомления после нагрузки, для избира­тельного восстановления с учетом предстоящей работы, для сти­муляции работоспособности перед тренировочной нагрузкой и со­ревнованиями.

Существуют средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. К психолого-педагогическим отно­сят рациональное использование тренировочных и соревнователь­ных нагрузок; применение общей физической подготовки, позво­ляющей изменить двигательную активность и тем создать благо-

приятные условия для протекания процесса восстановления; ис­пользование оптимальной продолжительности отдыха; примене­ние психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относят специализирован­ное питание, фармакологические препараты; распорядок дня; раз­личные виды массажа; гидропроцедуры (суховоздушная и парная баня и др.); бальнеопроцедуры (хвойные ванны и др.); электросве-тотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, аэро-нионизация, баротерапия; кислородотерапия.

**Формирование личности спортсменов.** Достижение целей систе­мы подготовки непосредственно связано с формированием лично­сти спортсменов. Успех в этом решающим образом зависит от про­фессионализма тренера и профессионального отношения к трени­ровочной и соревновательной деятельности самого спортсмена.

Здесь многое зависит от построения тренировочного процесса, выбора средств и методов, сочетания тренировочной и соревнова­тельной деятельности, совместной работы тренера и спортсмена (команды).

Работа по формированию личностных качеств занимает суще­ственное место на всем протяжении спортивной карьеры спортсме­на - от начала занятий спортивной игрой и до прекращения актив­ных выступлений в сфере спорта высших достижений.

Важное значение в формировании личности спортсменов име­ют интеллектуальная (теоретическая) подготовка и специальная психологическая подготовка.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Опишите системный характер подготовки спортсменов в спортивных играх.
2. Опишите многолетнюю подготовку спортсменов-игровиков.
3. Какова структура системы подготовки спортсменов в спортивных играх?
4. Назовите модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменов в спортивных играх.
5. Назовите модельные характеристики уровня подготовленности спорт­сменов.
6. Какова роль тренировки и соревнования в системе подготовки спортиг-ровиков?

**Литература к разделу I**

*Бабушкин В. 3.* Специализация в спортивных играх. - Киев, 1991.

*Васильков Г. А., Васильков В. Г.* От игры к спорту. - М., 1985.

*Галицкий А., Переплетчиков Л.* Путешествие в страну игр. - **М., 1971.**

*Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В. П., Лихачев В.Е.* Спортивные игры: Программа педагогических университетов и институтов по специально­сти 022300 - физическая культура и спорт. - М., 1996.

86

**87**

Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - Л., 1992. Игры, обучение, тренинг, досуг / Под ред. В.В.Петрушинского. - М., 1994. *Оливова В.* Люди и игры: У истоков современного спорта. - М., 1989. *Полиевский С. А. и др.* Тренажеры в спортивных играх. - Ташкент, 1992. Спортивные игры / Под ред. В.В.Марищука. - М., 1985. Спортивные игры и методика преподавания / Под ред. Ю. И. Портных. -

М., 1986.

Спортивные игры / Под ред. В. Д. Ковалева. - М., 1988.

РАЗДЕЛ II

БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР.

ИСТОРИЯ, ТЕХНИКА, ТАКТИКА,

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

**Глава 6. ВОЛЕЙБОЛ**

**6.1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры**

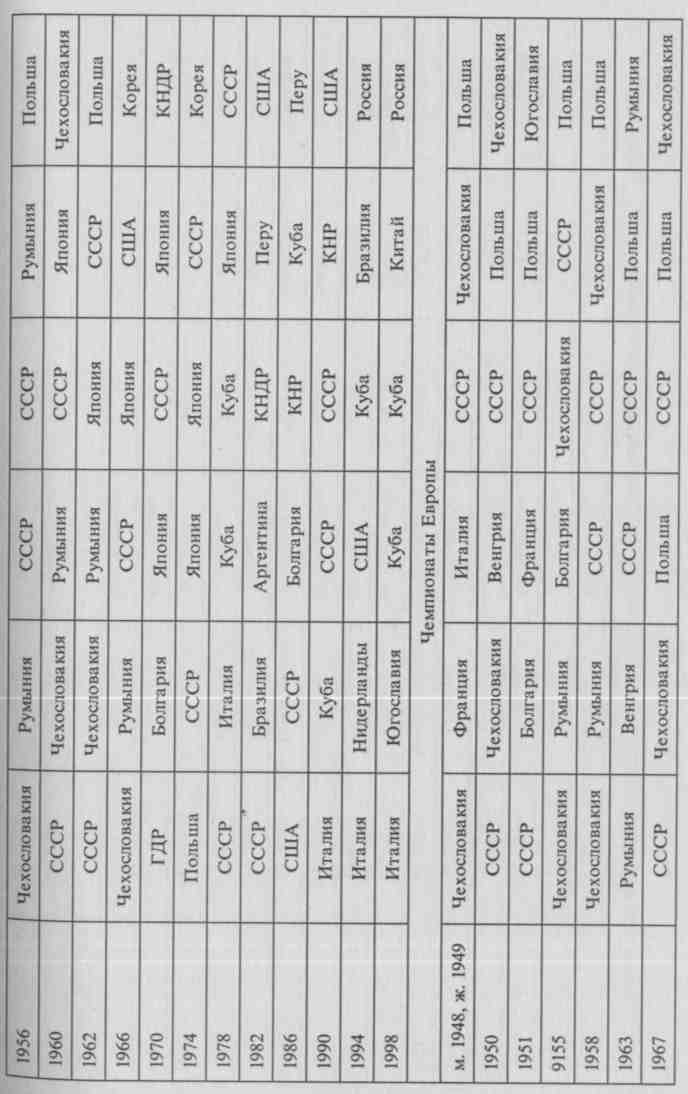
В 2000 г. исполнилось 105 лет с того дня, когда в 1895 г. в США преподаватель физической культуры колледжа Уильям Морган предложил игру, которая получила название волейбол (англ. уо11еу-Ьа11 - «отбивать мяч на лету»). Для игры использовалась резиновая камера, наполненная воздухом, сетка устанавливалась на высоте около 2 м. Мяч подолгу находился в воздухе, поэтому нередко встречался перевод названия игры «летающий мяч», «мяч в возду­хе» и др. В 1900 г. волейбол выходит за пределы США и приобре­тает популярность на всех континентах.

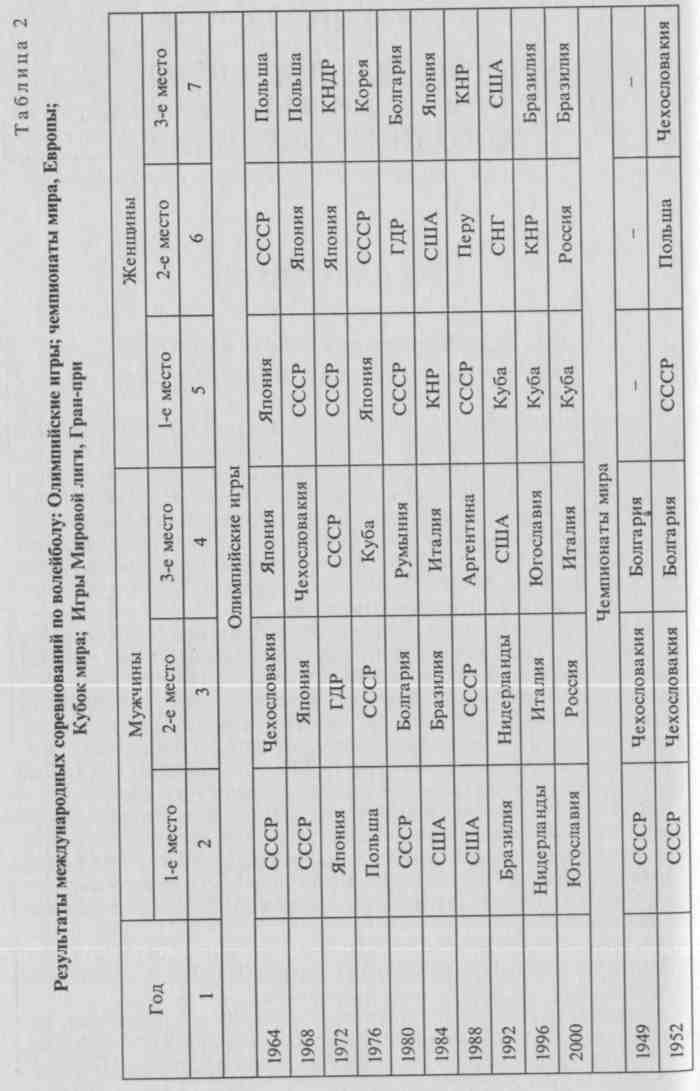
В 1947 г. в Париже была учреждена Международная федерация волейбола - Рейегагюп т1егпа1юпа1е с1е Уо11еу-Ъа11 (Р1УВ - ФИВБ), в которую вошли 14 стран. В 1948 г. членом ФИВБ стала Всесоюз­ная секция волейбола. В настоящее время число членов ФИВБ пре­вышает 210. ФИВБ объединяет национальные федерации, содей­ствует развитию волейбола в мире, проводит официальные сорев­нования, совершенствует эту игру. Первым президентом ФИВБ был Поль Либо, в 1984 г. президентом был избран Рубен Акоста.

В 1948-1949 гг. состоялись первые чемпионаты Европы и мира среди женских и мужских команд, волейбол включается в про­грамму Олимпийских игр (1957 г. - мужчины, 1962 г. - женщины). Впервые в рамках Олимпийских игр турнир по волейболу состоял­ся в 1964 г. С 1965 г. для мужских команд и с 1973 г. для женских проводятся соревнования на Кубок мира, с 1990 г. у мужчин вво­дятся Игры Мировой лиги, с 1993 г. - соревнования Гран-при у жен­щин для сильнейших национальных команд. В 1993 г. олимпийским видом спорта признан пляжный волейбол.

Представление о расстановке сил в мировом волейболе дают ре­зультаты крупнейших международных соревнований (табл. 2). Так, о 80-х гг. среди мужчин сильнейшими были национальные сбор-

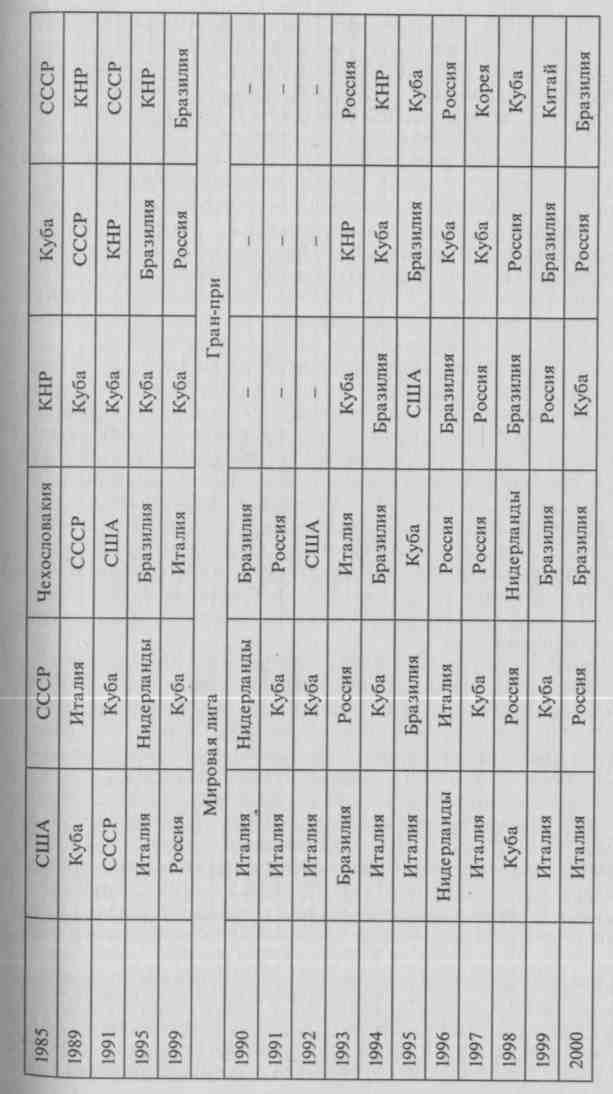
89

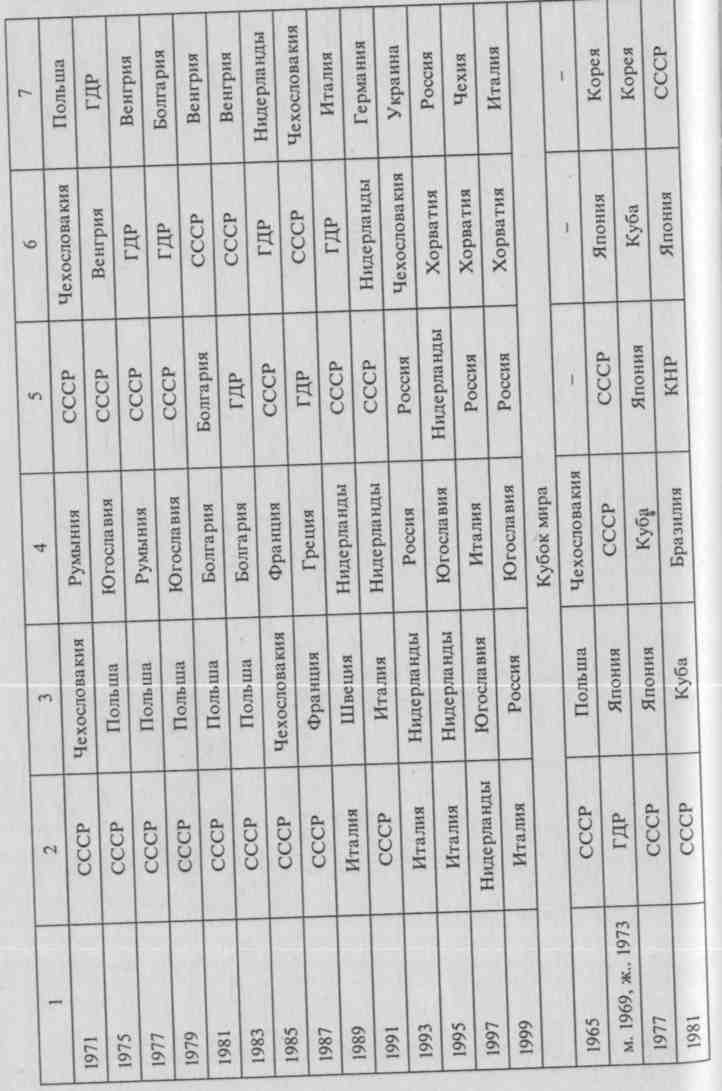




**90**

**91**





**92**

**93**

ные команды СССР, Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии; среди женщин - команды СССР, Польши, Чехословакии, Японии, Кореи, ГДР, Венгрии. В 80-е и особенно 90-е гг. в число сильнейших выдвигаются у мужчин команды США, Италии, Бразилии, Кубы, Нидерландов; у женщин - США, Кубы, КНР, Перу, Бразилии.

История отечественного волейбола начинается в 1923 г. с проведе­ния матча между командами Высших художественных и театральных мастерских и государственной школы кинематографии. В 1998 г. спортивная общественность отмечала 75-летие отечественного во­лейбола. Волейбол стремительно развивается в Российской Феде­рации и на всей территории СССР. Проводится большое количе­ство соревнований среди взрослых и юных спортсменов. С 1933 г. проводятся первенства СССР, с 1935 г. и Всесоюзные первенства среди школьников. С 1956 г. начинают проводиться Всесоюзные спартакиады, в программу которых включается волейбол.

В 40-е и 50-е гг. отечественные волейболисты выходят на меж­дународную спортивную арену, где достойно представляют нашу страну, о чем можно судить по результатам чемпионатов Европы и мира. Большой вклад в развитие отечественного волейбола вне­сли мужские команды ЦСКА, «Динамо», МАИ (Москва), «Авто­мобилист» (Ленинград), женские команды «Локомотив», «Динамо», ЦСКА, тренеры А.Чинилин, М.Сунгуров, Г.Ахвледиани, Н.Ми­хеев, О.Чехов, А.Якушев, Ю.Клещев, В.Платонов, Н.Карполь; спортсмены Г.Кундиренко, А.Чудина, Л.Стрельникова, Л.Булда-кова, А.Рыжова, Н.Смолеева, Т.Третьякова, Ю.Чесноков, Н.Фа-сахов, Г.Мондзолевский, Н.Буробин, А.Савин, Ю.Старунский, В. Кондра. Конечно, это далеко не полный перечень команд, тре­неров и спортсменов.

В процессе развития волейбола совершенствовались правила игры, техника и тактика, появились разновидности вида спорта. Уровень игры и правила тесно взаимосвязаны: на определенном этапе развития игры существующие правила начинают сдерживать дальнейшее совершенствование и в них вносятся изменения, откры­вающие новые возможности улучшения техники, тактики, зрелищ­ное™ волейбола, интереса к нему различных категорий населения. Первые правила игры были обнародованы в 1897 г., размер пло­щадки был 7,6 х 15,1 м (25 х 50 футов), высота сетки 198 см (6,5 фута), мяч представлял собой резиновую камеру в кожаном или матерча­том футляре, окружность его была 63,5-68,5 см (25-27 дюймов), вес 340 г. Количество игроков и касаний мяча не регламентирова­лось, очко засчитывалось только при «своей» подаче. Размер пло­щадки изменялся так: 10,6 х 18,2 м, 9,1 х 18,2 м и с 1925 г. становится 9 х 18 м. Высота сетки изменялась так: 213 см, 228 см, в 1917 г. - 243 см, в 1934 г. для женщин - 224 см. Окружность мяча и вес в 1925 г. были соответственно 66-69 см и 275-285 г. С 1922 г. разрешалось 3 каса­ния мяча. В 1965 г. разрешено блокирующим повторное касание мяча. В 1976 г. разрешено после состоявшегося блокирования еще

3 касания. В 1918 г. определяется количество игроков в команде -шесть. С 1947 г. запрещена игра впятером (только шесть). С этого же года соревнования для мужских команд проводятся из 5 партий, в 1950 г. это разрешено для женщин. В 1890 г. счет в партии уста­навливается в 21 очко, в 1917 г. - 15 очков. В 1949 г. разрешены 3 перерыва (тайм-аута) в одной партии (60 с, с 1957 г. - 30 с), заме­ны игроков (до 1957 г. - 12, с 1957 г. - 4, с 1961 г. - 6). В 1970 г. -разрешено блокирование подачи, в 1984 г. запрещено. В 1988 г. ре­шающая партия играется по системе «тай-брейк» (каждый розыг­рыш мяча - очко, независимо от того, кто подавал). В 1965 г. бло­кирующим разрешен перенос рук в пространство соперника. В 1996 г. разрешены касание мяча любой частью тела и активная игра ногой.

С 1999 г. первые четыре партии играются по системе «тай-брейк» до 25 очков, 5-я партия по той же системе до 15 очков. Разрешена игра свободного защитника - «либеро». Этот игрок одет в отлич­ную по цвету от команды майку. Либеро заменяет любого игрока на задней линии, эта замена не входит в число разрешенных. Этот игрок не имеет права выполнять нападающий удар по мячу выше верхнего края сетки. Он не может подавать, блокировать.

На рисунке 18 представлено игровое поле для соревнований по волейболу в настоящее время.

Во взаимосвязи с правилами изменялась сама игра. Вначале это было развлечение, приятное времяпрепровождение, но шли годы, и игра превратилась в современный и очень популярный вид спорта. Это можно проследить на примере отечественного волейбола.

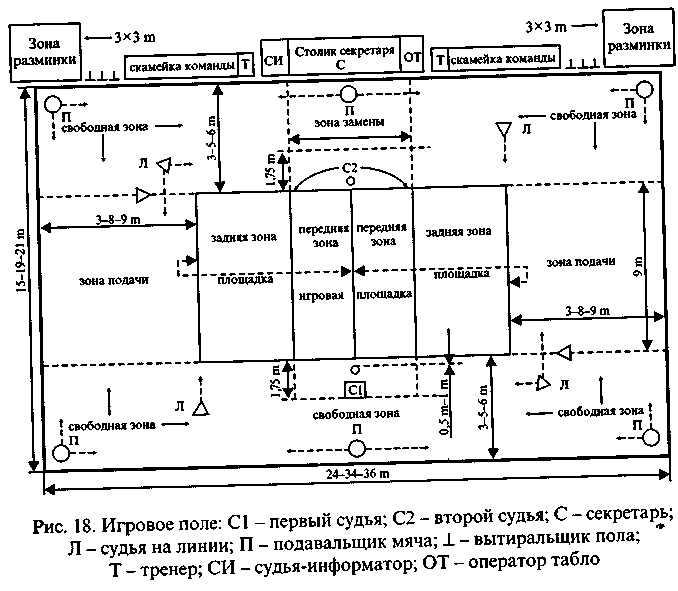
По первым правилам 1925 г. игра проводилась на площадке 18 х 9 м для мужских команд и 15 х 7,5 м - для женских; высота сет­ки соответственно 240 и 220 см; состав команды 6 человек; игра из трех партий. Первая подача производилась по сигналу судьи, пос­ледующие после объявления счета игры счетчиком и команды «вни­мание». Счетчик очков был от каждой команды, они сравнивали свои подсчеты, споры разрешал судья. Команды выигрывали очки как со своей, так и с чужой подачи.

В тактическом отношении команды играли довольно однооб­разно: первый пас в зону 3, затем в зону 4, где игрок производил бросок через сетку. В 1928 г. команда дальневосточников впервые применила нападающий удар, появляется блокирование как про­тиводействие нападающему удару. В 1938 г. вводится линия напа­дения, что требовало от игроков хорошо играть как в нападении, так и в защите. После Великой Отечественной войны и до 1968 г. отмечается особо бурный рост в развитии волейбола, проводятся крупнейшие международные соревнования, совершенствуются тех­ника и тактика игры, растет спортивное мастерство волейболис­тов. Отечественный волейбол демонстрирует мировой класс игры.

В настоящее время национальные команды укомплектованы высококлассными игроками. В сборных мужских национальных

94

95



командах нападающие игроки имеют рост, как правило, более 200 см, связующие (пасующие) игроки приближаются к этому уров­ню. Так, в сборной команде России средний рост игроков состав­ляет 201 см, 12 игроков имеют рост 200 см и выше, два игрока -С.Динейкин и А.Казаков - соответственно 216 и 217 см. В сбор­ных женских командах рост нападающих составляет 185-190 см, пасующих - 180-184 см. Игроки с такими данными имеют высо­кий уровень физической и технико-тактической подготовленности. Игроки с меньшими ростовыми данными должны компенсировать это виртуозным технико-тактическим мастерством при атлетичес­кой физической подготовленности.

Таким образом, современный волейбол - олимпийский и про­фессиональный - необыкновенно зрелищная и захватывающая игра. Это - силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сет­ки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокиро­вании и в поле, сложные тактические комбинации с участием игро­ков передней и задней линии.

Однако волейбол интересен также тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в раз­ных ипостасях: игра полными составами (6x6), игра неполными со­ставами (5 х 5; 4 х 4; 3 х 3; 2 х 2; 1 х 1), игра на ограниченной площа-

96

ди, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сет­ку (пионербол), мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на от­крытой площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол на роликах, волейбол без рук (ногейбол, сёпактакроу), теннисбол.

Во время игры в волейбол создаются благоприятные возмож­ности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, вы­носливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств ' и свойств личности. Это во многом объясняет то, что волейбол включен в программы по физической культуре для учреждений общего образования, начального среднего и высшего профессио­нального образования.

**6.2. Техника игры, классификация**

**Технику игры** составляют приемы и их разновидности. Арсенал и разновидности техники отражают техническое мастерство волей­болиста.

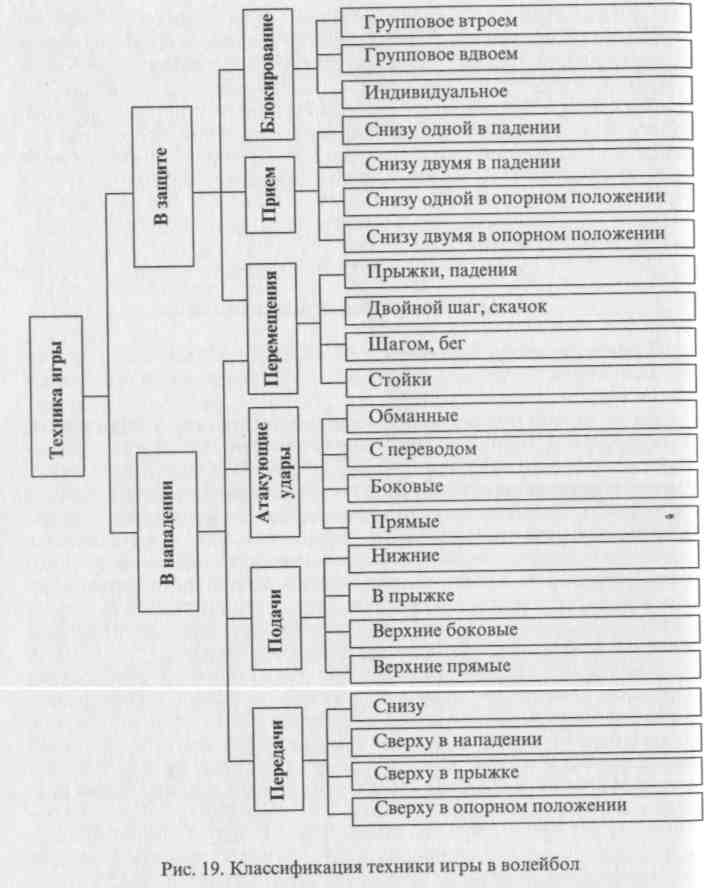
Каждый прием игры представляет собой систему взаимосвязан­ных движений. В приеме игры выделяют три фазы: подготовитель­ную, основную и заключительную. Подготовительная фаза вклю­чает в себя исходное положение, основной задачей которого является готовность к действию. В этой фазе создаются наилучшие условия для решения смысловой задачи. В основной фазе осуществляется взаимодействие с мячом - отбивание посредством оптимального распределения жесткости биомеханического аппарата игрока. Оп­тимальная жесткость его обеспечивает, с одной стороны, эффек­тивность, с другой - вариативность движений. В заключительной фазе завершается выполнение технического приема.

Классификация техники игры (рис. 19) в соответствии с распре­делением приемов по целевому признаку включает перемещения, передачи мяча, прием подачи, прием-передачи, подачи, атакующие удары, блокирование. Для игры в нападении служат подачи (ниж­ние прямая и боковая, верхние прямая и боковая, подача в прыж­ке); передачи двумя руками сверху и снизу; нападающие удары пря­мой, с переводом, боковой; стойки и перемещения. Для игры в за­щите служат прием двумя руками снизу и сверху в опорном поло­жении и в падении; блокирование одиночное и групповое; стойки и перемещения. В каждом приеме выделяют разновидности.

**6.2.1. Техника игры в нападении**

**Стойки и перемещения.** Стойка представляет собой положение игрока в ожидании выполнения передачи или нападающего удара. Различают высокую и среднюю стойки, отличающиеся по степени сгибания ног. Выделяют также исходные положения - позы игро­ка, удобные для выполнения приема игры после перемещения и стой-

97





ки. Исходные положения входят в подготовительную фазу приема игры, отличаются от стойки положением рук.

В зависимости от характера технического приема и игровой си­туации волейболист использует различные способы перемещения: ходьба, приставной шаг, двойной шаг, бег, скачок, прыжок.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсут­ствием вертикальных колебаний общего центра масс (ОЦМ)), кото­рая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

98

Приставные шаги используются для передвижения на неболь­шое расстояние при передаче мяча, летящего в стороне от волей­болиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нуж­ному направлению, на всю стопу.

В двойном шаге тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впе­реди, затем ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед и перекат с пятки на носок, вслед за чем выставляется вперед нога, стоявшая сзади, создавая стопорящий момент.

Скачок от двойного шага отличается более широким шагом и наличием безопорного положения.

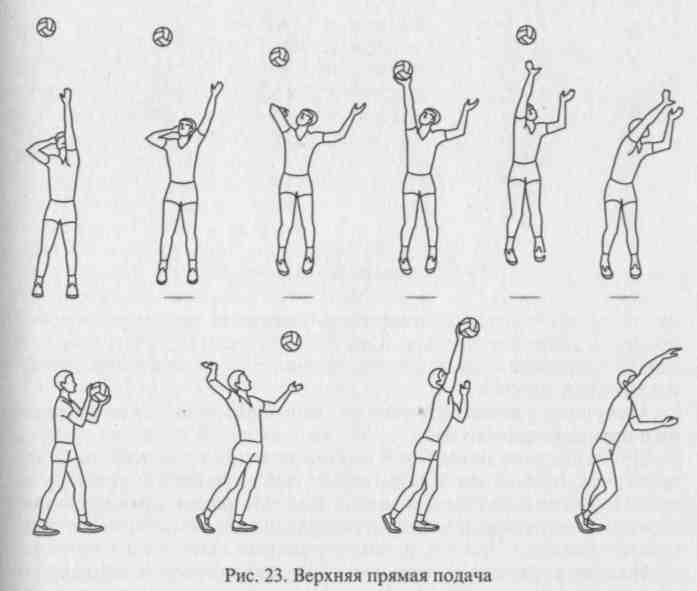
**Передача мяча двумя руками сверху.** С помощью передачи со­здаются условия для атакующего удара. Различают следующие спо­собы передачи: двумя руками в опоре, двумя руками в прыжке, од­ной рукой в прыжке, двумя руками в падении и перекатом на спи­ну (бедро и спину). Последний способ в современном волейболе применяется игроками редко.

По направлению (относительно передающего) передачи быва­ют: вперед, над собой, назад. По длине: длинные - через зону, ко­роткие - из зоны в зону, укороченные в пределах зоны. По высоте траектории: высокие - более 2 м, средние - до 2 м, низкие - до 1 м. Сочетание этих параметров (длина и высота) определяют скорость полета мяча при передачах (медленные, ускоренные и скоростные). Передачи могут быть направлены близко к сетке - до 0,5 м и уда­ленные от сетки - более 0,5 м.

В технику передачи входят: исходное положение, встречное дви­жение рук к мячу, амортизация и направление мяча - вылет. В ис­ходном положении туловище волейболиста расположено верти­кально, степень сгибания ног зависит от высоты траектории поле­та мяча, стопы параллельны или одна (разноименная сильнейшей руке) несколько впереди. Руки выносятся вверх, кисти в форме овала оптимально напряжены (рис. 20).

99

Встреча рук с мячом осуществляется вверху над лицом. Ударное движение при передаче характеризуется амортизацией. При этом большие пальцы принимают на себя основную нагрузку, а указа­тельные являются основной ударной частью, средние в меньшей







степени, а безымянные и мизинцы в ос­новном удерживают мяч в боковом на­правлении. Сообщение мячу нового на­правления с определенной траекторией требует увеличения мышечных усилий, что проявляется в согласованном движе­нии ног, туловища и рук. При этом ОЦМ тела смещается несколько вверх-вперед и масса тела переносится на носки обеих ног. Руки сопровождают полет мяча и после передачи почти полностью вып­рямляются. При передаче в прыжке руки выносятся над головой несколько выше и передача выполняется в высшей точке

прыжка за счет активной работы рук. При передаче в прыжке на короткое расстояние после имитации атакующего удара точка встречи рук с мячом повышается еще больше и передача выполня­ется за счет короткого движения кистей. Применяют также переда­чу в прыжке одной рукой.

При передачах назад (стоя спиной к цели) игрок передвигается под мяч. При этом кисти тыльной частью располагаются над голо­вой. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и дви­жения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в груд­ной и поясничной частях позвоночника (рис. 21).

**Подачи мяча.** В современном волейболе используются верхние прямая и боковая подачи с планирующей траекторией полета мяча и подача в прыжке. На начальном этапе обучения волейболу при­меняется нижняя прямая подача.

*Нижняя прямая подача* (рис. 22). Эффективность нижней пря­мой подачи обусловлена тремя основными факторами: направле­нием замаха - строго назад, высотой подбрасывания - небольшой, и точкой удара по мячу - примерно на уровне пояса.

100

*Верхняя прямая подача* (рис. 23). Из положения лицом к сетке игрок подбрасывает мяч над головой несколько впереди себя, вы­полняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей руки назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

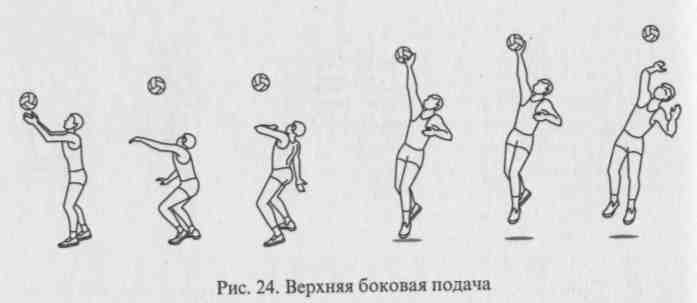
Верхняя прямая подача имеет два варианта: с вращением мяча -силовая и без вращения - планирующая. Существенными элемен­тами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Удар по мячу наносится в центр мяча, движение руки перед ударом притормаживается, а ударное движение должно быть кратковременным, ладонной поверхностью напряженной кисти.

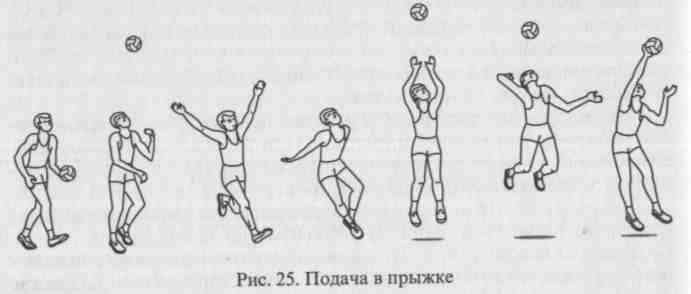
*Верхняя боковая подача.* В исходном положении игрок распола­гается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях (рис. 24). Мяч подбрасывается до 1 м над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, масса тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, нано­сят удар полунапряженной кистью. При этом масса тела перено­сится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значи­тельно усиливает ударное движение.

Для верхней боковой подачи без вращения характерны те же изменения элементов техники, что и при верхней прямой.

*Подача в прыжке* (рис. 25) по своей структуре сходна с прямым нападающим ударом с задней линии, только при подаче в прыжке

101



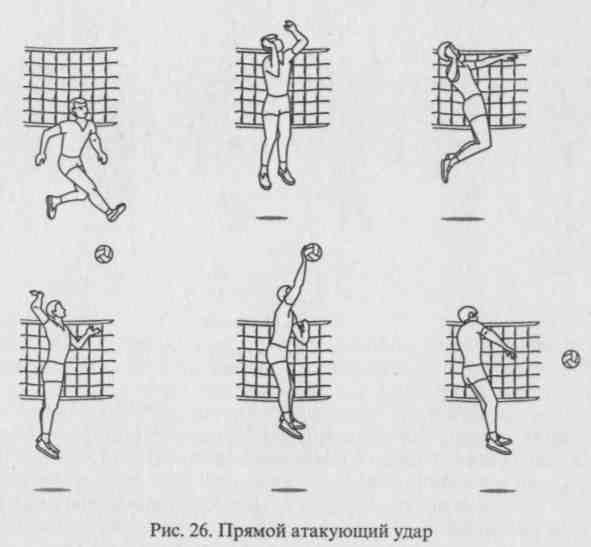


мяч посылают вперед, соответственно меняется характер заключи­тельного движения кистью. Мяч подбрасывается выше, чем при подаче в опорном положении и вперед-вверх - на расстояние, необ­ходимое для разбега.

**Атакующие удары.** Атакующий удар осуществляется выше верх­него края сетки. Удар через сетку, выполняемый ниже ее верхнего края, называется нападающим (маловероятная возможность выиг­рыша) или отбиванием (вынужденные действия, исключающие, как правило, возможность выигрыша). В атакующих ударах как в фо­кусе сконцентрирована эмоциональная сторона волейбола, его при­тягательная сила. Но это и самые сложные технические приемы, требующие высокого профессионализма от тренера и активности занимающихся при обучении.

102

По направлению атаки удары различают: удары по ходу, когда направление полета мяча соответствует направлению разбега иг­рока; удары с переводом - при несовпадении отмеченных парамет­ров. По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на си­ловые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медлен­ные). По технике выполнения атакующие удары делятся на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

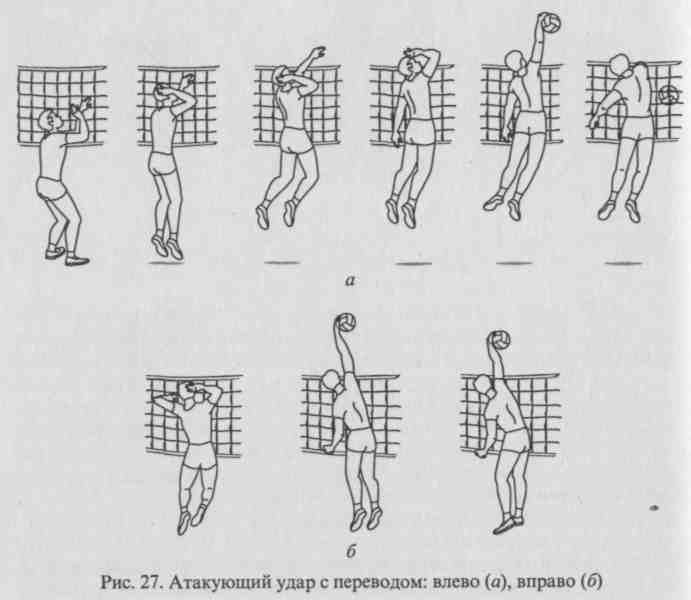


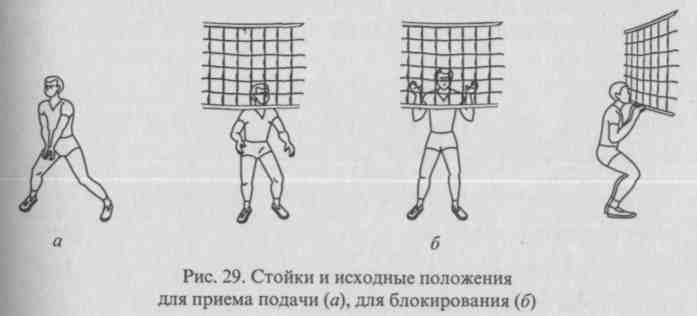
*Прямой атакующий удар.* В нем выделяют четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, снижение (рис. 26). В разбеге делают от од­ного до трех шагов. В последнем шаге волейболист выставляет впе­ред одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движе­ние вниз-вперед. Во время прыжка волейболист быстро разгибает ноги, а руки резко поднимает взмахом вверх. Большое значение имеет согласованность движений: в момент приставления левой ноги руки посылаются вниз с таким расчетом, чтобы выпрямление ног совпало с движением рук вверх.

Замах начинают с прогибания туловища, затем волейболист под­нимает и отводит назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Кисть не должна заноситься за голову, она должна быть над плечом. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем активно включает­ся в работу правая (бьющая) рука.

В фазе удара по мячу правая рука выпрямляется в локтевом сус­таве вверх-вперед. Удар осуществляется резким и последователь­ным сокращением мышц живота, груди и руки. При этом кисть бью­щей руки накладывают на мяч сзади-сверху в естественном состоя­нии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задача­ми атаки; напряжение будет увеличиваться при необходимости по­вышения точности удара. Правильное ударное движение кисти -основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществ-

103





ляться вокруг вертикальной оси. На начальном этапе обучения и со­вершенствования техники атакующих ударов следует особое внима­ние уделять не силе удара, а его своевременности и направлению.

В четвертой фазе игрок снижается и приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

*Удар с переводом и поворотом туловища.* Подготовительные дей­ствия (разбег, прыжок и замах) выполняются как при прямом уда­ре. Особенности техники составляют: небольшой поворот тулови­ща в сторону удара и нанесение удара по мячу сверху-сзади-справа (рис. 27). При переводе вправо туловище начинает поворот сразу же после отталкивания, затем его несколько наклоняют влево, а ле­вое плечо отводят от сетки (см. рис. 27).

*Удар с переводом без поворота туловища.* Здесь движение туло­вища в сторону мало выражено. Основную роль играет нанесение удара по мячу кистью сверху-справа. С точки зрения биомеханики удар с переводом осуществляется за счет финального активного движения предплечья и кисти, в то время как силовой (прямой по ходу) - вращательным движением плеча в вертикальной плоско­сти в направлении последующего полета мяча.

104



*Боковой атакующий удар.* В подготовительной фазе разбег и от­талкивание выполняются так же, как и при прямом ударе (рис. 28). В момент прыжка замах выполняется по типу верхней боковой (си­ловой) подачи - вниз-в сторону, туловище наклоняется в сторону бьющей руки, левая рука поднимается вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. При этом правое плечо подается вперед и замах выполняется снизу-сза­ди-вверх. Удар по мячу наносится сзади-сверху-сбоку.

*Атакующий удар с задней линии* в основном выполняют так же, как у сетки. Однако здесь для удара характерно поступательное движение вперед после отталкивания. Движение кистью при ударе выполняют не сверху вниз, а вперед-вниз, мячу придают более пологую траекто­рию. Здесь действия игрока сходны с техникой подачи в прыжке.

**6.2.2. Техника игры в защите**

105

**Стойки и перемещения.** Специфическими здесь будут стойки и исходные положения для приема подачи (рис. 29, *а),* для блоки-



рования (рис. 29, б), для приема мяча от атакующего удара и отско­чившего от блока, перемещения скрестным шагом и прыжок при блокировании, падения при приеме мяча.

По положению ног и ступней различают устойчивую стойку, когда нога, противоположная сильнейшей руке, впереди; основную, когда обе ноги на одном уровне; неустойчивую, когда масса тела перенесена на переднюю треть стоп. Стойка может быть статична или динамична (переминание с ноги на ногу в ожидании атакую­щего удара).

**Прием подачи.** Качество приема подачи может быть высоким (70% оценки 4-5 по пятибалльной системе), если мяч опускается в зоне нападения так, что создаются благоприятные условия для организации любых нападающих действий, которые имеются в арсенале команды. Прием подачи производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ. Волейболисты всего мира принимают подачу именно так. На рисунке 30, *а* показано поло­жение игрока, принимающего подачу именно так. В исходном положении ноги согнуты. Одна нога немного впереди, руки под­готовлены для приема мяча. Большое значение имеет положе­ние рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, раз­вернуты снаружи и сближены. Чтобы своевременно занять ис­ходное положение, игрок должен уметь предвидеть возможное направление подачи.

Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий или кисти, руки в момент приема мяча выпрямлены, ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Руки приближаются к месту встре­чи с мячом за счет некоторого разгибания ног - руки «подставля­ют» под мяч, но не «отбивают» ими его. Существует даже выраже­ние «прием подачи осуществляется ногами», которое подчеркива­ет роль своевременного выбора исходного положения. Степень сги­бания ног зависит от траектории подачи, своевременности выхода к мячу. При высокой подаче и несвоевременном выходе ноги вып­рямлены, при низкой - ноги согнуты, возможно последующее па­дение и перекат в сторону на бедро и спину. Если игрок не успева­ет занять положение, когда мяч идет прямо на него, то руки выно-

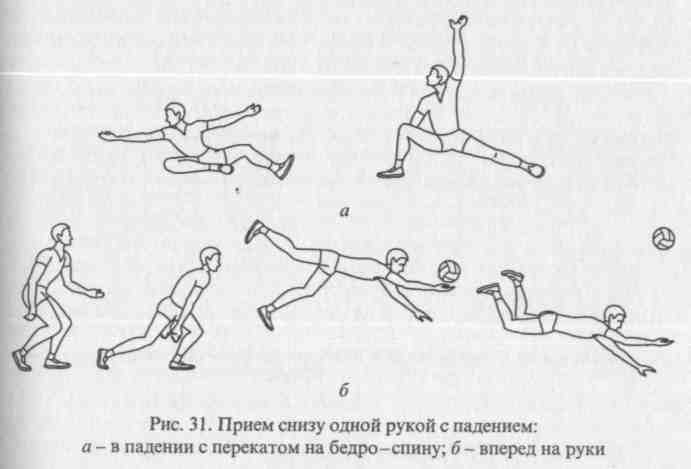
сятся в сторону мяча (вправо или влево) и разворачиваются так, чтобы мяч после приема был направлен к сетке.

**Прием мяча снизу одной и двумя руками.** *Прием снизу -* это ос­новной прием защитных действий. Прием снизу двумя руками яв­ляется основным способом приема мяча от подачи и атакующего удара (рис. 30, *б).* При некачественном приеме подачи или атакую­щего удара (низкая траектория) применяется прием-передача мяча, чтобы обеспечить условия для нападающих действий.

*Прием мяча одной рукой* может осуществляться в опорном по­ложении и в падении. В опорном положении этим способом при­нимают мячи, летящие в стороне от игрока, после передвиже­ния или выпада. Удар выполняется внутренней поверхностью сжатой кисти.

*Прием мяча одной рукой в падении назад* перекатом на спину или на бедро-бок преимущественно используется в женском волейболе (рис. 31, *а).* После передвижения игрок выполняет выпад, выстав­ляя в сторону мяча прямую руку. При этом ОЦМ резко понижает­ся. После ударного движения по мячу игрок поворачивается на нос­ке опорной ноги, после чего делает перекат на бок и округленную спину, его подбородок прижат к груди.

*Прием одной рукой в падении на бедро-бок -* это усложненный вариант описанного выше способа и применяется более подготов­ленными волейболистами при приеме сложных мячей. В этом слу­чае игрок не садится на пятку опорной ноги, а разгибает ее в коле­не, что обеспечивает дальность передвижения в низком исходном положении. В последующем он приземляется на наружную часть



106

107

колена (применяются наколенники), бедро и бок. Ударное движе­ние может выполняться как внутренней, так и наружной или боко­вой стороной кулака.

*Прием мяча одной рукой в падении вперед* преимущественно при­меняется в мужском волейболе. При этом используется два вари­анта этого способа: с перекатом на грудь и с последующим сколь­жением на груди-животе.

При приеме мяча одной рукой в падении вперед на руки с пос­ледующим приземлением перекатом на груди (рис. 31, *б)* игрок в последнем шаге резким движением посылает туловище вниз-впе­ред и, отбив мяч тыльной стороной ладони в безопорном поло­жении, вытягивает руки вперед и касается ими площадки, сгиба­ет руки в локтях и выполняет перекат на округленную грудь и бед­ра. Данный способ приема предъявляет высокие требования к си­ловой и координационной подготовленности игрока. После быс­трого передвижения возможно скольжение на груди-животе. Кос­нувшись пола, ноги сгибаются в коленях, а руки отталкиванием назад-в стороны содействуют поступательному переходу тулови­ща в горизонтальное положение.

**Блокирование** - прием игры, который применяется для проти­водействия атакующим ударам соперника. Это самый эффектив­ный прием защиты и один из самых сложных приемов игры. Ов­ладение мастерством блокирования способно активно влиять на

выигрыш очка.



108

Блокирование может выполняться одним игроком - одиночное (рис. 32, *а)* или двумя-тремя - групповое (рис. 32, *б)* с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, скрестным ша-

гом, бегом или скачком в зависимости от расстояния к месту прыж­ка. Независимо от способа передвижения необходимо его закон­чить наскоком, аналогично прыжку при атакующем ударе. Игрок выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает их над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижении верхнего края сетки начинают движение вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к нему и активно сгибают в луче-запястных суставах для того, чтобы противодействовать удару и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для предох­ранения лица следует кисти не разводить широко или одной рукой закрывать лицо.

При блокировании атакующих ударов на краях сетки и при по­пытке соперника нанести удар по блоку с целью отскока мяча в аут ладонь руки, ближней к краю, поворачивают внутрь так, чтобы при ударе в блок мяч отскочил на площадку соперника.

**6.3. Тактика игры, классификация**

Под тактикой понимают рациональное использование приемов игры и организацию действий игроков с целью достижения успеха в соревновательном противоборстве с соперником. Тактика игры подразделяется на два раздела: тактику нападения и тактику защи­ты. В каждом разделе из них выделяют индивидуальные, группо­вые и командные тактические действия (рис. 33). Распределение во­лейболистов по игровым функциям позволяет наилучшим образом использовать их индивидуальные возможности.

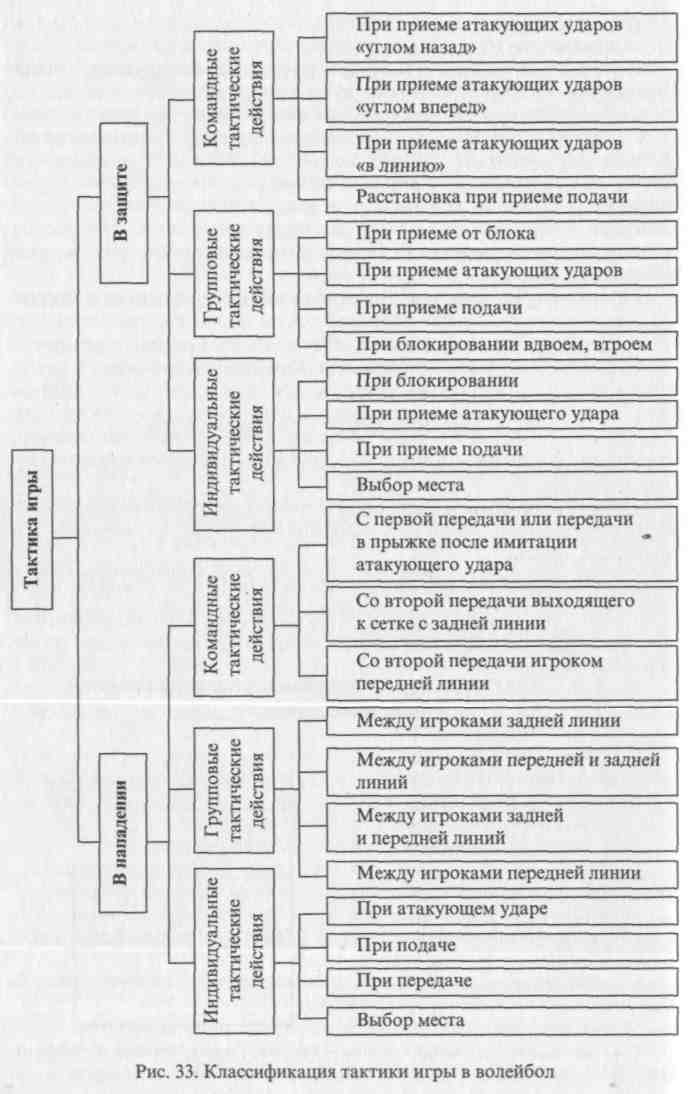
**6.3.1. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия**

**Индивидуальные тактические действия,** с одной стороны, тесно связаны с техникой, с другой - с групповыми тактическими дей­ствиями. В них входят действия без мяча - выбор места и с мячом -при второй передаче,"подаче, нападающем ударе.

При выполнении *передач* для атакующих ударов:

* передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
* передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
* равномерное распределение передач мяча нападающим;
* передача нападающему против слабого блокирующего игро­ка соперника;
* изменение траектории передач в зависимости от качества при­ема мяча и тактического плана игры;
* изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед или назад; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

109



При выполнении ***подач:***

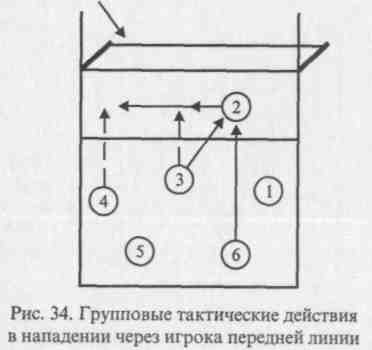
* чередование способов подач;
* подача на игрока, слабо владеющего навыком приема подачи;
* подача на основного нападающего;
* подача на игрока, вступившего в игру после замены;
* подача на связующего, выходящего с задней линии;
* подача между игроками;
* подача к боковым и лицевой линиям. При выполнении ***атакующих ударов:***
* выбор способа отбивания мяча через сетку;
* имитация атакующего удара и передача («обман») на сторону соперника двумя руками или одной;
* чередование способов атакующих ударов с учетом игровой си­туации;
* имитация атакующего удара и передача в прыжке партнеру;

• имитация передачи в прыжке и обманный атакующий удар.  
**Групповые тактические действия.** Сюда входят взаимодействия

2-5 игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые тактические действия, таким образом, с одной стороны, связаны с индивидуальными, с другой - с командными. Взаимодействия осу­ществляются:

* между игроками задней и передней линии (принимающими по­дачу и нападающий удар - со связующим) при игре связующего на передней линии;
* то же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар);
* принимающих подачу и нападающий удар - с нападающими;
* нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и передаче в прыжке партнеру.

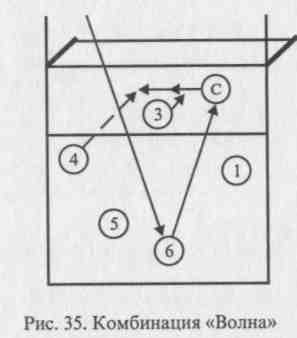
Все групповые тактические действия игроков проявляются в оп­ределенных «тактических комбинациях» - заранее согласованных

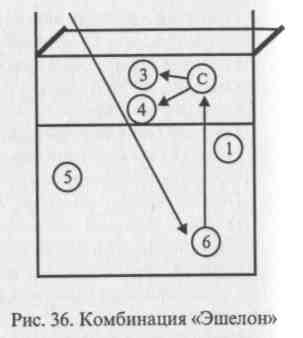


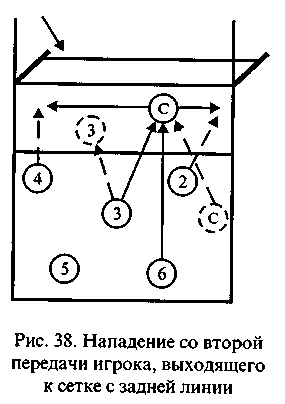
и разученных взаимодей­ствиях. По структуре пере­мещения нападающих взаи­модействия можно разде­лить на три группы: взаимо­действия без изменения на­правления перемещения (каждый в своей зоне); с из­менением направления пе­ремещения; со скрестным перемещением. Рассмот­рим наиболее типичные тактические комбинации из названных групп.

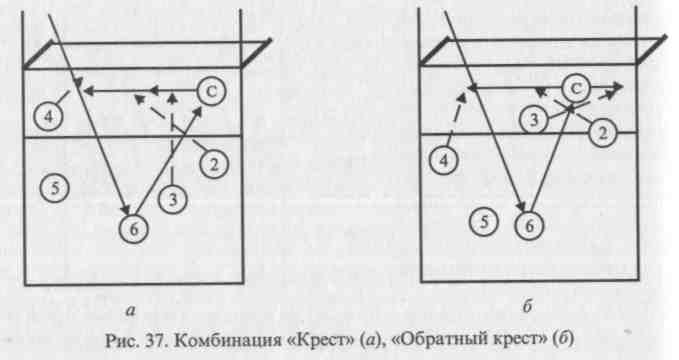
1. Принимающий пода­чу (нападающий удар)

111









|ередачи или с откидки. В организации групповых напада->щих действий основная роль при-адлежит связующему (пасующему) гроку, которого метко называют испетчером игры. **Командные тактические действия.** командные тактические действия ключают три системы: первая - со торой передачи игрока передней инии; вторая - со второй передачи грока, выходящего из тыловых зон сетке; третья - с первой передачи ли с передачи в прыжке после ими-ации удара. *Нападение со второй передачи иг-ока передней линии* - самый простой доступный способ организации ата-

направляет мяч связующему в зону 3, который посылает его в зону 4 или 2 (за голову). Если связующий будет находиться в зоне 2, то он может передавать мяч для завершения атаки в зоны 4 или 3 (рис. 34). Аналогичные варианты этих комбинаций возможны и при выходе связующего к сетке из тыловых зон. Ведущую роль здесь будет играть игрок зоны 3, который первым должен начинать раз­бег для атаки с низкой, короткой или передачи на взлете и создать впечатление у соперника, что именно он будет выполнять атакую­щий удар.

2. Групповые взаимодействия (комбинации) имеют определенные названия, например «Волна», «Эшелон», «Крест». В каждой коман­де все комбинации закодированы по-своему, имеют свои жесты и пр.

112

Комбинация «Волна»: участвуют связующий и нападающие зон 3 и 4 (рис. 35). Игрок зоны 3 начинает комбинацию стремительным разбегом для атаки с низкой передачи (короткой, на взлете), пере-

дача следует игроку зоны 4, рядом с игроком зоны 3, который ими­тирует удар, отвлекая блокирующих игроков соперника, что позво­ляет игроку зоны 4 успешнее завершать атаку. Вариант: имитация и удар в зоне 4 («на зоне»).

Комбинация «Эшелон» (рис. 36). Здесь действия игрока зоны 3 те же, а игрок зоны 4 изменяет направление разбега таким образом, чтобы выпрыгнуть для удара за спиной игрока зоны 3. Передача для удара при этом несколько удаляется от сетки. Это же можно выпол­нить в зонах 3 и 2, если первая передача направлена ближе к зоне 2.

3. Более высокий уровень мастерства предъявляют тактические комбинации со скрестным передвижением нападающих.

Комбинация «Крест», в ней участвуют два игрока нападения -зон 3 и 2. Игрок зоны 3 начинает комбинацию энергичным разбе­гом к связующему для атаки или ее имитации с низкой (короткой, на взлете) передачи (рис. 37, *а).* Нападающий зоны 2, передвигаясь

I

скрестно за спиной партнера, выполняет атакующий удар в зоне 3. Траектория передач согласовывается предварительно, но, как пра­вило, она должна быть не выше средней, в противном случае эф­фективность комбинации снижается. Комбинация «Обратный крест» заключается в том, что первым начинает разбег игрок зоны 2 (рис. 37, *б),* а игрок зоны 3 передвигается у него за спиной для атаки в зоне 2.

К наиболее эффективным групповым действиям нападения, как уже отмечалось, относятся взаимодействия, в результате которых мяч при приеме подачи или нападающего удара сразу адресуется для атаки в одну из зон передней линии. Это возможно лишь в тех

113

I

случаях, когда соперники не смогли завершить свои действия ата­кой и игрок вынужден без явной угрозы отбить мяч через сетку. Здесь возможны два варианта атаки: непосредственно с приема-

ки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ве­дения игры передача может выполняться из зон 2, 3, 4. В заверше­ние атакующих действий участвуют только два нападающих пере­дней линии (см. рис. 34).

*Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке,* позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает их эффективность. В зависимости от рас­становки игроков и плана ведения игры выход связующего игро­ка может осуществляться из любой тыловой зоны площадки: 1, 5, 6 (рис. 38). В последние годы в атаку активно подключаются игро­ки задней линии, расширяя арсенал тактических комбинаций в на­падении.

*Нападение с первой передачи или с передачи в прыжке -* сложный, но эффективный способ организации завершающих действий. Обычно он применяется в тех случаях, когда соперник вынужден действовать с малой вероятностью выигрыша. Откидка - это услов­ное название передачи в прыжке после имитации атакующего уда­ра. Таким образом можно считать, что командные действия в напа­дении осуществляются преимущественно по двум системам - с пе­редач игроком передней линии и с выходом к сетке из тыловых зон.

6.3.2. Тактические действия **в** защите: **индивидуальные, групповые, командные**

Цель защитных действий - противодействие атакующим дей­ствиям соперника над сеткой или падению мяча на площадку. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактичес­кие действия.

Индивидуальные тактические действия. Индивидуальные действия игрока в защите включают: выбор места и действия с мячом при приеме подач, атакующих ударов, отскочившего мяча от блока со­перника, при блокировании и самостраховке при блокировании.

*При приеме подач* игрок выбирает место с учетом зоны (радиу­са) своих действий и особенностями подачи соперника. При пода­чах на силу он располагается за средней частью площадки с таким расчетом, чтобы принять мяч снизу на уровне пояса. В том случае, когда соперник чередует подачи на силу с подачами на переднюю линию, принимающий должен внимательно следить за действиями подающего: наиболее надежной информацией предполагаемых дей­ствий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площад­ки, так как передвижение вперед более удобно для приема мяча, нежели назад.

*При приеме атакующих ударов* большое значение имеет анализ игровых ситуаций, что в общем обусловливается игровым опы­том. При выборе места для приема атакующего удара важно оп-

ределить направление удара, траекторию и направление переда­чи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности напа­дающего, а также учитывать требования принятой системы ко­мандных и групповых действий в защите. Предварительная ин­формация при действиях в защите:

* передача для удара удалена от сетки: атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки;
* передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу: ко­сой удар или обман;
* передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;
* атака против низкорослого блокирующего: удар по задней ли­нии или с отскоком от блока.

*При приеме мяча от блока* (страховка атакующего) важно учиты­вать расстояние до атакующего игрока, характер передачи на удар и блока соперника. Так, если атака выполняется с передач, близких к сетке, против организованного блока, то следует ожидать почти вертикального падения мяча вниз. Для этого ближайшему страху­ющему необходимо располагаться в метре от атакующего в низкой стойке с вытянутыми вперед руками для приема мяча снизу.

При атакующих ударах с передач заниженной траектории и удаленных от сетки увеличивается вероятность отскока в глу­бину площадки. Важнейшими факторами успешных действий иг­рока в защите являются наблюдательность (внимание) и готов­ность к действию.

При блокировании выбор места и своевременность прыжка име­ют определяющее значение. При неподвижном зонном блоке иг­рок «закрывает» определенный участок площадки. При подвиж­ном блоке он стремится «закрыть» направление удара.

Время (момент) для прыжка на блок во многом зависит от ха­рактера передач на удар. При ударах с высоких и средних пере­дач блокирующий прыгает после атакующего. При ударах с низ­ких и скоростных передач - одновременно с атакующим, при ата­ке на взлете - раньше атакующего.

Вынос рук над сеткой осуществляется в последний момент, что затрудняет нападающему оценку характера блока. Однако это не распространяется на те случаи, когда передача выполнена на сетку и атакующий стремится выиграть дуэль на опережении. В этих слу­чаях, как и при ударах с близких к сетке передач, вынос рук и пере­нос их через сетку должны осуществляться активно.

Постановка рук и особенно кистей зависит от направления уда­ра. При ударах по ходу разбега ладони располагают точно на пути мяча почти в одной плоскости. При блокировании косых ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) мяча и одну ладонь пово­рачивают навстречу мячу. Аналогично поступают и при ударах с переводами, с той лишь разницей, что при переводе влево руки выносят справа от мяча.

114

115

При самостраховке после выполнения блока (а иногда и атаку­ющего удара) игрок должен помнить, что радиус его действий -вытянутая рука. На этом расстоянии от сетки он обязан, быстро повернувшись после блока, принять отскочивший мяч. Опытные игроки начинают поворот еще будучи в безопорном положении, что позволяет лучше контролировать мяч.

**Групповые тактические действия.** Групповые тактические дей­ствия - это взаимодействия 2-5 игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании атаки соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет груп­повой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применя­ется реже. Блокирующие разделяются на среднего и крайних игро­ков. При этом ведущую (основную) роль в организации двойного блока играет игрок, противодействующий основному направлению атаки. Отсюда, например, если удастся установить, что преимуще­ственное направление атак соперника по диагонали, то в середине сетки должен находиться сильнейший блокирующий игрок. При тройном блокировании, а оно чаще всего применяется в середине сетки, крайние игроки пристраиваются к среднему.

Успех группового блока всецело зависит от согласованности действий игроков. Вот наиболее важные положения организации

двойного блока:

при блокировании ударов по ходу с высоких передач руки бло­кирующих соприкасаются друг с другом;

при блокировании ударов с переводом вправо в зоне 4 сред­ний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, а крайний блокирующий - напротив мяча и приближает руки к среднему;

при блокировании ударов с переводом влево в этой зоне край­ний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а ле­вую напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплот­ную к крайнему.

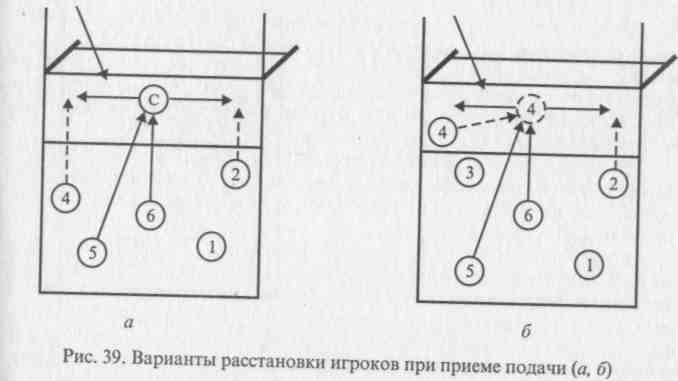
Групповые действия при приеме подач сводятся к следующему:

* страховка игрока, принимающего подачу;
* страховка игрока, слабо принимающего подачу;
* взаимодействие при полном выключении из приема определен­ного игрока (игроков);
* взаимодействие с выходящим (связующим) игроком.

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнера, при­нимающего подачу, особенно у боковых линий. Игрок, не владею­щий приемом, в критические моменты игры выключается вообще. При этом зоны действий перераспределяются между другими иг­роками. Должна быть четкая согласованность игроков на приеме подачи и связующего, выходящего к сетке.

Групповые действия при приеме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, за-

116



|

щитников со страхующими (первый и второй эшелон страховки); страхующих с блокирующими; страхующих между собой. При вза­имодействиях функции игроков детализируются и распределяют­ся за конкретными волейболистами, контролируются игровой дис­циплиной. Успешность взаимодействий в защите во многом обусловли­вают строгое определение функций игроков и их подготовленно­сти с учетом принятых систем игры, а также особенностей и дей­ствий игроков команды соперника, коррекция спорных ситуаций путем предварительной договоренности между игроками и уста­новок тренера. **Командные тактические действия.** Содержание командных дей­ствий в защите обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, испол­нительским мастерством своих игроков, характером последующих действий команды, особенностью игровой ситуации. В этих усло­виях игроки команды должны уметь предвидеть и подготовить спо­собы противодействия.

При приеме подач команды используют в основном два вари­анта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в ли­нию (рис. 39, *а)* используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяет­ся каких-либо сложных построений. Игровое пространство пло­щадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные осо­бенности тактики подающего игрока соперника:

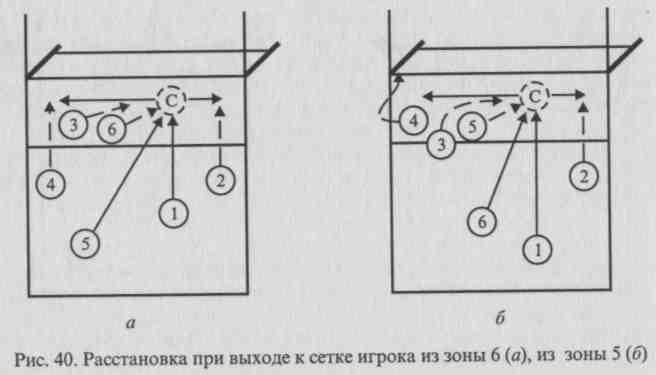
• выбор места при подаче;

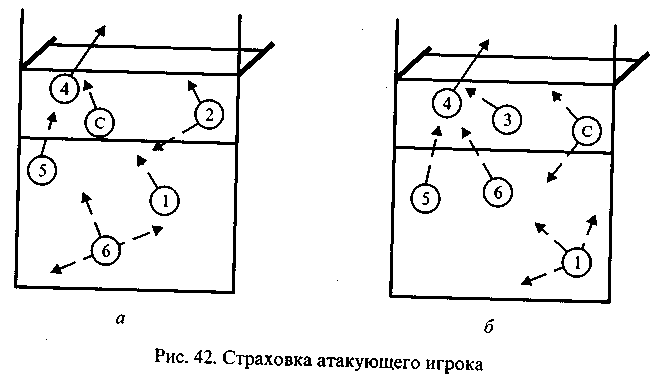
• возможность чередования способов подач;

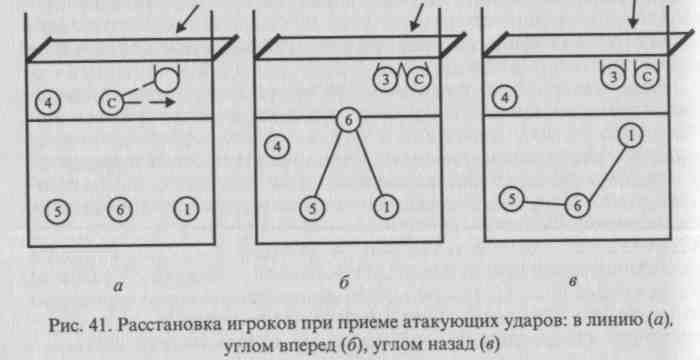
• возможность подач между игроками («вразрез»);

• возможность подачи на выходящего к сетке связующего.

117







118

Расстановка игроков должна обеспечить использование поло­жительных качеств игроков как при приеме подач, так и при орга­низации атакующих действий. Так, если игрок зоны 3 не владеет хорошо передачей мяча, а игрок зоны 4 атакующим ударом, то одним из вариантов расстановки может быть показанный на ри­сунке 39, *б.* При этом, если игрок зоны 3 хорошо владеет приемом подачи, то он может отойти и в глубину площадки, но не далее игрока зоны 6. При выходе связующего игрока из зоны 1 наибо­лее оптимальной признается расстановка, показанная на рисунке 38, а из зоны 6 - на рисунке 40, *а.* Есть несколько сложный, но часто встречающийся вариант расстановки команды при выходе связующего из зоны 5 (рис. 40, *б).* Он особенно оправдывает себя, если команда использует в игре одного связующего (5+1).

При приеме атакующих ударов используется в основном три системы расстановки игроков защиты: первая - в линию - при стра-

|

ховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии (рис. 41, а); вторая - углом вперед - при страховке игроком зоны 6 (рис. 41,6); третья - углом назад - при страховке блокирую­щих игроками зон 5 или 1 (рис. 41, в). При страховке игроками передней линии игрок зоны 6 нахо­дится в середине площадки, куда зачастую направляется обман­ный удар в игре команд-новичков. При страховке игроком зоны 6 крайние защитники оттягиваются дальше к лицевой линии. И, на­оборот, к лицевой линии отходит игрок зоны 6 в том случае, если страховку осуществляют крайние защитники. В командах высокой квалификации каждая из систем может не только корректироваться в зависимости от особенностей постанов­ки блока и атакующих действий соперника, но и модифицировать­ся с учетом специализации игроков на блоке и в защитных дей­ствиях. В организации защитных действий команды во внимание принимаются главные характеристики систем: первая применяет­ся на начальном освоении взаимодействия, вторая - при использо­вании соперником частых обманных ударов за блок, третья - при мощных атакующих действиях соперника. Отсюда понятно, что эф­фективность защитных действий обусловливается не достоинства­ми той или иной системы, а умением команды применять их в зави­симости от характера атакующих действий соперника. В этом смыс­ле оправдывают себя смешанные варианты защиты.

Страховка атакующего игрока - один из наиболее сложных ас­пектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук блокирующих и вариативностью направления его полета. Здесь конкретные действия каждого игро­ка обусловлены применяемой системой защиты.

119

Первый (ближний) эшелон страховки составляют: связующий (если атакует ближний от него игрок), защитник (зоны 6 или 5, 1) и ближайший нападающий, если он не занят в организации атаку­ющих действий (рис. 42, *а).* Второй эшелон (дальний) составляют: оставшийся игрок передней линии (для страховки площади атаки) и задней (для страховки площади защиты). Как бы ни варьирова­лись атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным (рис. 42, *б).* При этом глав­ным фактором высокой эффективности страховки является высо­кая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стой­ка и тем выше степень готовности.

**6.4. Обучение технике игры 6.4.1. Обучение стойкам и перемещениям**

С изучения стоек и перемещений начинается освоение игры в во­лейбол, им постоянно надо уделять внимание в подготовительной части тренировочных занятий и в процессе совершенствования на­выков технических приемов и тактических действий.

Надо постоянно сочетать развитие физических качеств, особен­но быстроты, с изучением способов перемещений, а изученные пе­ремещения - с техническими приемами.

**Подводящие упражнения.** 1. Выполнение перемещений медлен­но, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых

сигналов.

1. Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увели­чивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спи­ной по направлению. Расстояние вначале - 1-2 м, затем - 3-6 м.
2. Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уров­не головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разги­бая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и воз­вращается на место.
3. Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над го­ловой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.

5. Упражнения с падениями и перекатами после перемещений  
делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой

скорости.

6. Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям  
спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упраж­  
нения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, за­  
тем ловлю и броски набивного мяча.

**Упражнения по технике. В** упражнениях по технике совершен­ствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждо­го способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с вы­полнением приемов с мячом.

1. Перемещение в колонне вдоль определенных границ площад­ки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.
2. Перемещение заданным способом, на определенном участке -ускорение, остановка и имитация технических приемов.
3. Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемеще­ние различными способами, остановки.
4. Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемеще­ние лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, пе­редача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова пере­дача над собой и т.д. Более сложное задание - передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.
5. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выпол­нением различных заданий. Соревнование на скорость перемеще­ния и точность попадания мячом (например, при передачах, при­еме и т.п.).

**6.4.2. Обучение передаче мяча двумя руками сверху**

Данный прием является основным при организации нападающих действий. С него начинается овладение действиями с мячом. На про­тяжении всего периода обучения этот прием находится в центре вни­мания, а для связующих игроков совершенствование навыков верх­ней передачи составляет основу всех тренировочных занятий.

При передаче важны, во-первых, тонкий расчет движений в со­ответствии с направлением и скоростью полета мяча для своевре­менного принятия исходного положения, во-вторых, правильное воздействие руками на мяч. Это и следует учитывать в процессе обучения данному техническому приему.

**Подводящие упражнения.** 1. Имитация передачи мяча двумя ру­ками сверху на месте и после перемещения. Внимание акцентиру­ется на следующих основных моментах техники: «мяч приближа­ется» - выпрямиться и поднять руки вверх; «погасить скорость по­лета мяча» - незначительно согнуть руки в локтях и ноги в коле­нях; «передать мяч» - потянуться вперед-вверх, выпрямляя ноги и руки; принять исходное положение.

2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу. Кисти рук располагаются таким образом, чтобы большие пальцы были направлены друг к другу, указательные под углом друг к другу, а все остальные обхватывают мяч сбоку-сверху. Мяч под­нимается с пола в исходное положение над лицом (несколько по-

120

121

вторений). Затем в исходном положении для передачи занимаю­щемуся вкладывают волейбольный мяч (несколько раз), проверяя положение пальцев и степень их напряжения.

1. Передача сверху двумя руками волейбольного мяча, подве­шенного на шнуре: на месте вперед-вверх, над собой, назад; после перемещения и остановки лицом к мячу и боком с последующим поворотом к мячу.
2. В парах: один занимающийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Вначале броски выполня­ются точно по определенной траектории, затем траектория и на­правление изменяются.

**Упражнения по технике.** Упражнения по технике ставят занима­ющихся в различные, постепенно усложняющиеся условия.

1. Передачи над собой на месте, с изменением высоты и исход­ного положения (от высокой стойки до положения сидя и лежа), во время перемещений и после перемещения и остановки.
2. Упражнения у тренировочной стенки (гладкой): изменять вы­соту передачи, увеличивать и уменьшать расстояние от стены, че­редовать передачи в мишень с передачами над собой, выполнять передачу в стену после того, как мяч отскочит от пола.
3. Сочетание передач: в стену; над собой и поворот кругом; в сте­ну, стоя спиной к ней; снова поворот кругом и передача в стену и т. д.
4. Передачи в парах на месте; стоя лицом и спиной к партнеру, расстояние варьируют - от 0,5 м до максимального, на которое спо­собны (варьируют и высоту передачи).
5. То же, но один игрок на месте, другой перемещается, точно возвращая мяч передачей партнеру.
6. Упражнения во встречных колоннах так, чтобы передачи про­исходили в пределах границ волейбольной площадки и направле­ние передачи соответствовало направлению первых и вторых пе­редач: зоны 6-3, 6-2, 6-4; 5-3, 5-2, 5-4; 1-3, 1-4, 1-2; 3-4, 3-2; 2-4. То же, но передачи выполняют через сетку: в пределах зон нападения, из зоны нападения на заднюю линию, с задней линии на переднюю, с задней линии на заднюю.
7. В тройках расположение в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4; 5-3-4, 5-2-3 (4); 1-3-2, 1-4-3 (2); 5-3-2 (передача из зоны 3, стоя спиной); 1-3-4 (то же) и т.п. Направление передач здесь соответствует последовательности указания зон, в последней зоне занимающийся выполняет передачу над собой и посылает мяч в зону, названную первой, и т.д. С задней линии мяч посылают и сверху, и снизу двумя руками.
8. Передачи в опорном положении и в прыжке на точность: в обручи (кольца) на сетке, на стойке; мишени на тренировочной стенке, на площадке.
9. Игры, способствующие совершенствованию навыков переда­чи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», побеждает команда, до­пустившая меньше падений мяча.

122

**6.4.3. Обучение подачам мяча**

Подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, подача сразу приносит очко. Если ошибается соперник при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка при подаче - команде соперника; подача может серьезно затруд­нить игрокам команды соперника прием и осуществление их так­тических замыслов.

При обучении любому способу подачи подбор и последова­тельность подводящих упражнений и упражнений по технике при­мерно одинаковы.

**Подводящие упражнения.** 1. Изучение исходного положения и подбрасывания мяча.

1. Подача мяча, установленного в держателе (рис. 43). При обу­чении нижней прямой подаче применяют пружинный держатель; для изучения верхних подач больше приемлем держатель замко­вый. Подачу выполняют из-за лицевой линии через сетку (высота соответственно возрасту).
2. Подача в стену, расстояние 6-9 м, высота отметки на стене 2 м 20 см - 3 м 50 см. Мяч должен коснуться стены выше отметки. То же через сетку.
3. Ударное движение верхних подач по мячу на резиновых амор­тизаторах.

**Упражнения по технике.** 1. Подача мяча на точность: в пределы площадки; в правую и левую, дальнюю и ближнюю ее половины; в три продольные части (4-5, 6-3, 1-2 зоны); в каждую из 6 зон; к боковым линиям (2,0-0,5 м); к лицевой линии; на партнера, рас­полагающегося в различных точках площадки; двое партнеров стоят рядом, расстояние от 2,0 до 0,5 м - мяч направляют между ними. Применяют технические устройства: мишени, ограничители над сет­кой, рамы и т. п.

2. Чередование способов подач по мере их изучения: нижней пря­мой и верхней прямой, верхней прямой и верхней боковой и т. п.



123

3. Подачи после вы­полнения интенсивных упражнений: прыжков, ускорений, кувырков и т.п. При этом условия выполнения упражнений надо приближать к игро­вым: занимающийся не­сколько раз блокирует, осуществляет серию на­падающих ударов, прием мяча с падением, затем подачу на силу или на точность.



1. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимо­сти от уровня подготовленности).
2. Соревнования: на большее количество подач подряд без оши­бок (в заданный участок), на заданное число попыток (учет ошибок).

Подачам надо уделять внимание на каждом занятии. Если это не входит в задачу занятия, то в конце его занимающиеся выполня­ют 10-20 подач.

В процессе многолетней подготовки требования постепенно по­вышаются: от нижней подачи до сложных на силу, планирующих

в прыжке.

Нельзя форсировать события - сразу изучать верхнюю прямую подачу, но и нельзя сводить всю работу к изучению и совершенство­ванию одного способа - той же верхней прямой подачи.

Если занимающиеся в совершенстве владеют подачами мяча ос­новными способами и уверенно действуют на приеме подачи - это надежная гарантия успешного выступления на соревнованиях.

**6.4.4. Обучение атакующим ударам**

Освоение атакующих ударов во многом зависит от развития скоростно-силовых качеств (прыгучести и динамической силы) и координационных способностей (пространственно-временной и мышечной координации) волейболиста. При разучивании ата­кующего удара применяют расчлененный метод: изучаются зак­лючительное движение (финальное усилие) - замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя нога­ми с места и разбегу; удар в безопорном положении (в прыжке) с места и после передвижения в один, два и три шага; удар с раз­личных по высоте и расстоянию передач; удар при сопротивле­нии блокирующих.

Упражнения и их методическая последовательность одинаковы по своему характеру для всех способов атакующих ударов.

**Подводящие упражнения.** 1. Прыжок толчком двумя ногами с ме­ста, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбегу в один, два, три шага. На последнем шаге впере­ди правая нога, левую приставляют к ней.

1. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью зву­ковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).
2. Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах неболь­шой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закреплен­ному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тре­нировочной стенки.
3. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

5. Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых  
амортизаторах в прыжке: с места и с разбегу.

124

1. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в дер­жателе (рис. 44).
2. Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.
3. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с по­мощью мячемета, позволяющего посылать мяч по строго установ­ленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасыва­ет тренер или партнер.
4. Нападающий удар с передачи.

**Упражнения по технике.** 1. Атакующие удары из зон 4,2,3- на­правление полета мяча совпадает с направлением разбега игрока: из зоны 4 в зону 5, из зоны 2 в зону 1 («по диагонали»). Передачи вначале из соседних зон и средние по высоте, затем высокие, низ­кие, удаленные от сетки, стоя спиной к нападающему, длинные (че­рез зону), из глубины площадки.

1. Нападающие удары «по линии» - из зоны 4 в зону 1, из зоны 2 в зону 5. Характер передач и последовательность их усложнения такие же, как и при ударах «по диагонали».
2. Нападающие удары на точность. Применяют мишени, обо­значают определенные участки на площадке. Удары вначале не­сильные, а площадь попадания большая. Затем силу (скорость) уда­ров увеличивают, а площадь попадания уменьшают.
3. Нападение при противодействии блокирующих. Смысл упраж­нений в том, что блоком («блок-щитки», имитатор блока, блоки­рующий игрок на подставке) закрыто какое-либо направление -ударом надо послать мяч в другом направлении. При этом все за­ранее обусловлено: закрыта линия - удар по ходу или с переводом вправо (в зоне 4); закрыт «ход» - удар с переводом влево. И так во всех зонах и во всех направлениях. Вначале «блок» ставят заранее, затем он появляется в последний момент.

125

5. Нападающие удары: прямой, с переводом, боковой из зоны 4  
с передачи из глубины площадки (зоны 6, 1), из зоны 2 с передачи

из зон 6, 5.

1. Чередование способов нападающих ударов по мере их изу­чения из зоны 4, 3, 2 с передач из зоны 3 и 2 и из глубины пло­щадки.
2. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке). Организация упражнений та же, что и при изуче­нии нападающих ударов.
3. Имитация нападающего удара и передача в прыжке («откид-ка»). Нападающий удар с откидки. Откидку вначале выполняют вперед, затем назад, за голову. Передачу на удар осуществляют пос­ле подбрасывания над собой, затем с «первой передачи».

9. Нападающий удар по блоку «в аут». Блокирующие, стоя на  
подставке, располагаются у края сетки в зонах 2 и 4. Нападающий  
удар с переводом - от блока под острым углом к сетке. Поочеред­  
ное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных  
ударов и откидок.

1. Атакующие удары с задней линии из зон 2, 3, 4.
2. Выполнение нападающих ударов в системе нападения: со вто­рой передачи игроком передней линии; с первой передачи - удар или откидка и удар с откидки; через выходящего игрока задней ли­нии из зон 1, 6, 5 (основные варианты).
3. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар надо сделать и в ка­ком направлении.

**6.4.5. Обучение приему мяча снизу двумя руками**

**Подводящие упражнения.** 1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешен­ного на шнуре. Движение рук главным образом за счет разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсут­ствует. Основная задача - почувствовать положение рук в момент приема мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после переме­щения вперед, вправо, влево и остановки.

1. Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2-3 м, за­тем постепенно увеличивается до 10-15 м.
2. У стены: отбивание мяча снизу многократно, встречное дви­жение рук незначительно и производится преимущественно за счет разгибания ног. Чередование: передача сверху, прием снизу, то же, сочетая с перемещениями.
3. Прием снизу, мяч посылать в стену ударом одной рукой.

5. Прием мяча в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнер.  
Систематическое применение подготовительных упражнений

(для развития специальных качеств) и освоение подводящих упраж-

126

нений создает прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.

**Упражнения по технике.** На начальном этапе обучения приему по­дачи обязательно использовать подачу нижнюю прямую, навык ее приема формируется при этом гораздо успешнее. Рекомендуется при приеме подачи мяч посылать в цель (обручи, участок площадки и т. п.).

1. Прием подачи в зоне 6 (5, 1) у линии нападения и первая пере­  
дача в зону 3. Подача выполняется с расстояния 4-6 м от сетки из  
зоны 6, затем из-за лицевой линии, прием в 7-8 м от сетки. То же,  
первая передача в зону 2 и 4.

После того как занимающиеся уверенно овладели навыком верх­ней подачи и освоились с приемом нижней подачи, надо присту­пать к формированию навыка приема верхней прямой (боковой) подачи и подачи в прыжке. Для этого выполняют последовательно все упражнения, которые приведены применительно к нижней по­даче. Однако в игре применение верхней подачи в опорном поло­жении и в прыжке вводится только тогда, когда навык приема по­дачи учащиеся освоят достаточно прочно.

1. В парах: подача верхняя прямая (боковая, в прыжке) и прием, расстояние между волейболистами 8-10 м. То же, подача через сетку с расстояния 4-6 м и прием подачи в глубине площадки.
2. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 и 2, 3, 4. Осталь­ные располагаются за лицевой линией на другой стороне. Первая серия - прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия -в зону 2, третья - в зону 4. Стоящие здесь игроки выполняют пере­дачу над собой, ловят и возвращают мяч. После каждой серии при­емов (4-6 попыток) игроки меняются местами: из зоны 1 в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1. После этого с приема подачи игроки идут к сетке, с передачи - на прием подачи. Потом под­группы меняются ролями.
3. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая - верхняя; каждый занимающийся принимает две разных подачи подряд.
4. Прием подачи поочередно: в глубине площадки (ближе к ли­цевой линии) и в зоне нападения. Подачи на заднюю линию вы­полняются верхние (прямые, боковые), в прыжке, ближе к сетке нижней прямой. Принимающий подачу располагается поочередно в коридорах зон 6-3, 5-4, 1-2.

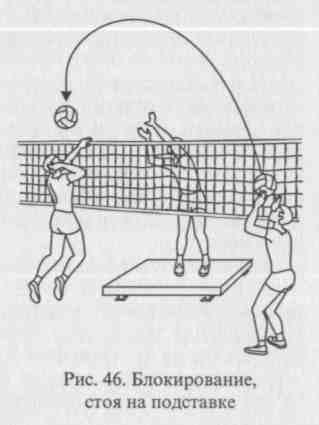
**6.4.6. Обучение приему мяча снизу и сверху с падением**

Обучению приему мяча с падением предшествуют акробатические упражнения - перекаты и кувырки, упражнения с набивным мячом. После этого приступают к упражнениям с волейбольным мячом.

**Подводящие упражнения.** 1. Ловля набивного мяча в низкой стойке и перекат назад на спину. То же, с выпадом правой ногой вперед-впра­во (левой вперед-влево) и перекатом в сторону на бедро и спину.

127





1. С набивным мячом в руках - выпад правой ногой вперед-впра­во, в момент падения вытолкнуть мяч вперед-вверх и выполнить перекат на бедро и спину.
2. Прием сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекатом назад, то же снизу одной и двумя руками.
3. Прием сверху (снизу) подвешенного мяча с падением и пере­катом в сторону на бедро (вправо и влево).
4. Прием мяча сверху и снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнер.

6. Прием снизу одной рукой в падении вперед на руки перека­  
том на грудь-живот или со скольжением.

**Упражнения по** технике. 1. В парах: партнер создает различные условия для приема снизу и сверху с падением, посылая мяч пере­дачей, ударом одной рукой, в опорном положении или в прыжке. То же, но партнеров разделяет сетка.

1. В тройках: один игрок из глубины площадки посылает мяч через сетку в зону нападения и другие участки; второй, принимая мяч сверху с падением, стремится послать его партнеру к сетке для нападающего удара.
2. Прием подачи и нападающих ударов в различных зонах раз­личными способами в опорном положении и в падении.
3. Прием мяча, отскочившего от сетки, - на месте и после пере­мещения (мяч бросают в разные участки сетки).

По мере овладения способами приема мяча вводят упражнения с чередованием приемов, создавая для этого необходимые условия (мяч направляют передачей, ударом, ударом через сетку, подачей). Игра «Защита зоны»: занимающиеся посылают мяч через сетку ата­кующими ударами в определенную зону 10-20 раз подряд. Побеж­дает защитник, больше всех отразивший мячей.

**6.4.7. Обучение блокированию**

Еще бытует среди специалистов точка зрения, что блокирова­нию можно (и нужно) учить только после того, как учащиеся осво­или навык атакующего удара. Следуя этой логике, блокированию учат в лучшем случае в 13 -14 лет, а то и в 15 -16. Обучать же блоки­рованию можно (и нужно!) с первых шагов обучения волейболу.

Суть блокирования заключается в том, чтобы своевременно поставить руки на пути мяча, направленного со стороны сопер­ника атакующим ударом. А это во многом зависит от опреде­ленных качеств и способностей, которые развивают с помощью специальных подготовительных упражнений (раздел физической

подготовки).

**Подводящие упражнения.** Нельзя опускать сетку, чтобы облег­чать условия для блокирования - искажаются пространственно-временные игровые характеристики как для атакующего удара, так и для блокирования (использовать подставку).

128

Методическая последователь­ность освоения упражнений такая: вначале удары выполняют из одной зоны и в известном направлении, затем из двух соседних (4-3, 2-3), из трех (4,3,2,3,4 и т. д.), двух даль­них (4,2,4,2) также в известном для блокирующего направлении из каждой зоны.

1. Задерживание мячей (резино­вых, из поролона) над сеткой имита­тором блока, мячи бросают через сетку в прыжке «нападающие», бло­кирование «блок-щитками», стоя на подставке (рис. 45). Броски выполня­ют вначале в одном, затем в различ­ных направлениях и из разных зон.

*I.* Блокирование, стоя на подставке, нападающих ударов, выпол­няемых по мячу, установленному в держателе. То же, стоя на пло­щадке, задерживание мячей имитатором блока; от удара по мячу в держателе.

1. Блокирующий стоит у сетки в исходном положении. На дру­гой стороне партнер подбрасывает мяч над сеткой и на расстоянии 10-30 см от нее. Блокирующий в прыжке отбивает ладонями мяч в высшей точке взлета (предварительно отбивают подвешенный мяч). То же, с обманными действиями подбрасывающего.
2. Блокирующий - на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующе­му (рис. 46).
3. Нападающие удары выполня­ют из двух соседних зон (4-3, 2-3), дальних (2-4); блокирующий знает, из какой зоны будет выполнен удар и в каком направлении (сигнал дает­ся с опережением передачи на удар).
4. Обучение групповому блоки­рованию происходит в такой же последовательности, как и обуче­ние одиночному. Основное внима­ние уделяется согласованности действий блокирующих: своевре­менность прыжка и выноса рук над сеткой, «плотность» блока.

129

**Упражнения по технике.** Усло­вия выполнения блокирования по­степенно усложняются. Если зона, откуда будут производиться напа-

дающие удары, известна, то варьируют передачи (средние, высо­кие, низкие, из глубины площадки, стоя лицом и спиной к напада­ющему), способы ударов (прямой, боковой, с переводом вправо, влево), направления («диагональ», «линия») и т.п. Если зона неиз­вестна, то удары чередуют от боковых линий и в глубине площад­ки - вначале это соседние зоны, затем дальние, с задней линии. При­чем передачи вначале высокие, затем средние и низкие.

Взяв за основу эти указания и упражнения, представленные в раз­деле передач и нападающих ударов, можно составить упражнения для совершенствования навыков блокирования. Здесь внимание должно быть сосредоточено на совершенном овладении навыками индивидуального (одиночного) блокирования. Это важно для ус­пешного построения индивидуальной защиты над сеткой и во вза­имодействии на блоке двух (трех) игроков.

1. Блокирующий на подставке, атакующие удары выполняются из зон 4 или 3 с передачи из зоны 2. Из какой зоны будет выполнен удар, блокирующий не знает, но ему известно направление удара из каждой зоны. То же, но блокирующий стоит на площадке, бло­кирование в прыжке.
2. Блокирующий на подставке, удары выполняются из зоны 4 или 2 с передачи из зоны 3, стоя лицом и спиной к нападающему: зона удара неизвестна, направления ударов известны. То же, но бло­кирующий на площадке, блокирование в прыжке.
3. Блокирующий на подставке, удары выполняются поочередно из зон 4, 3, 2, 4 и т.д. с передачи из зоны 3. Направление удара и зона неизвестны. То же, но блокирующий стоит на площадке, бло­кирование в прыжке.
4. Блокирующий на подставке, на противоположной стороне выполняют групповые тактические действия в нападении, в них участвуют игроки зон 4, 3 и 2 с передачи связующего игрока. Зона и направления удара неизвестны блокирующему. То же, но блоки­рующий стоит на площадке.

До сих пор речь шла об индивидуальном блокировании. Но в оди­ночку сложно противоборствовать трем, а при подключении иг­рока задней линии и четырем бомбардирам. Поэтому для волей­бола характерно групповое блокирование (вдвоем, втроем). Обу­чение групповому блокированию и совершенствование происхо­дит в такой же методической последовательности, как и индиви­дуальному. Главное здесь успешное согласование действий бло­кирующих.

1. Блокирующих на подставке трое, нападающие удары выпол­няются поочередно из зон 4, 3, 2 с собственного подбрасывания. Блокирование вдвоем ударов из зон 4 и 2, втроем удара из зоны 3. Направление ударов вначале известно, затем нет. То же, но блоки­рующие стоят на площадке.
2. То же, что 5, но удары выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Мяч связующему направляют из глубины пло-

щадки, кому будет вторая передача блокирующие не знают. То же, но с приемом подачи.

7. Блокирующие на подставке, противодействие тактическим комбинациям, действия атакующих блокирующим известны, на­правление удара неизвестно. То же, но блокирующие стоят на пло­щадке, блокирование в прыжке.

В упражнениях по технике все внимание уделяется «технической стороне» блокирования; в разделах тактической, физической и ин­тегральной подготовки вопросы блокирования также отражены.

**6.5. Обучение тактике игры**

Обучение тактике в той или иной мере осуществляется в подго­товительных, подводящих упражнениях, усиливается в упражне­ниях по технике и в наибольшей мере - в упражнениях по тактике и двусторонней игре в волейбол.

**6.5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям**

**в нападении**

***При передачах.* Подготовительные упражнения. 1**. **В** ответ на сиг­нал: ускорение во время перемещения различными способами; ос­тановка во время ускорения; изменение способа перемещения; из­менение направления перемещения; изменение способа и направ­ления перемещения.

1. Во время перемещения различными способами ловля и броски на­бивного мяча: в ответ на сигнал (сигналы) выбор направления броска.
2. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партне­ром (двумя, тремя); в зависимости от действий партнера (партне­ров) изменять высоту подбрасывания мяча, бросок на свободное место, на партнера и т. д.

**Подводящие упражнения.** Когда занимающиеся научатся уверен­но выполнять подводящие упражнения, в них включают элемент выбора действий в ответ на сигнал или по ситуации (расположе­ние игроков, предметов и т.п.). Задания при выборе действия не должны быть слишком сложными.

1. Во время перемещения различными способами имитация: вто­рой передачи в ответ на сигнал, стоя на площадке и в прыжке; при­ема снизу, нападающего удара.
2. Передача подвешенного мяча после перемещения: вверх-впе­ред, над собой, назад - в зависимости от сигнала.
3. Подбросить мяч над собой и выполнить передачу вверх-впе­ред или назад в опорном положении и в прыжке в зависимости от сигналов за сеткой.

**Упражнения по технике.** Основная задача - повышение надеж­ности навыка и качества второй передачи.

130

131

1. Чередование передач (по заданию, сигналу) в опорном по­ложении и в прыжке, различных по высоте и расстоянию, у сетки и из глубины площадки, в положении лицом и спиной по направ­лению передач.
2. В парах передачи над собой и наблюдение за партнером (дву­мя, тремя): в зависимости от действий партнера изменение высоты передачи над собой или передача в определенном направлении.
3. Передачи в мишень на стене (щите), наблюдая за световым табло. Соблюдая точность попадания, надо правильно называть цифры, загорающиеся на табло.
4. Передачи в зоны 3, 4, 2, находясь у сетки между зонами 3 и 2. Направление передачи зависит от того, в каком месте на сетке за­жигаются лампочки (по заданию послать мяч туда или не посылать).

Подготовительные, подводящие упражнения и упражнения по технике в сочетании с теоретической подготовкой создают проч­ную основу для овладения навыками индивидуальных тактических действий при передачах.

**Упражнения по тактике.** Суть упражнений по тактике сводится к тому, чтобы создать условия, при которых занимающийся дол­жен выбрать действия, оценивается их эффективность.

1. Игрок находится в зоне 6 (5, 1), его партнеры - в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий). Мяч в зону 6 направляет через сетку соперник - передачей с собственного подбрасывания, ударом од­ной рукой, ударом в прыжке. При высокой и средней траектории -первая передача на удар нападающему (в зону 4 или 2), при низ­кой - связующему для второй передачи; от удара стоя - попытка сверху двумя руками направить мяч связующему на удар или для откидки; от удара в прыжке приемом снизу послать мяч связующе­му. Характер чередования способов посыла мяча через сетку при­нимающему в зоне 6 (5, 1) заранее неизвестен. То же, но игрок на задней линии располагается в зонах 5, 1.
2. Связующий в зоне 3, нападающие в зонах 4 и 2, по другую сторону сетки - блокирующий. Во время первой передачи связую­щему (мяч посылают ему с задней линии) блокирующий меняет свое место у сетки. Если блокирующий находится в поле зрения связую­щего - передача назад за голову, если не видит - передача напада­ющему, к которому он обращен лицом.
3. То же, но блокирующих трое. Средний во время первой пере­дачи смещается вправо и влево. Связующий направляет мяч на один блок: если он видит одного блокирующего, передача в эту зону (стоя лицом); если видит двоих, передача назад (стоя спиной).
4. Игрок, выполняющий первую передачу, располагается на задней линии (в зонах 6, 5, 1), мяч через сетку ему посылают пере­дачей, ударом одной рукой; в зависимости от траектории прием осуществляют сверху или снизу. Связующий поочередно выходит из зон 1, 6, 5 к сетке - мяч первой передачей надо точно напра­вить ему. Зона выхода вначале обозначается еще до удара по мячу,

затем - при переходе его через сетку и, наконец, непосредственно перед приемом.

***При подачах.* Подготовительные и подводящие упражнения.**

**1. В** парах, у одного гандбольный мяч: в ответ на определенный сигнал выполнить бросок мяча снизу одной рукой (нижняя пода­ча), сверху, стоя лицом (верхняя прямая), или боком (боковая). То же, «подача» из-за лицевой линии через сетку (нижний трос не зак­реплен) на точность в зоны.

2. Мяч установлен в держателе: в ответ на сигнал чередование способов подач (верхняя прямая, боковая).

**Упражнения по технике.** Цель упражнений - повышение надеж­ности подачи при высокой точности. Тактическую направленность упражнениям придают задания по способу и направлению подачи в ответ на сигнал.

1. Чередование способов подач, подач на силу и точность (в опор­ном положении, в прыжке).
2. Подача на точность: на игрока, располагающегося в различ­ных точках площадки, между двумя игроками (в зонах 6-1,6-5 и т. п.).

**Упражнения по тактике.** Основная задача упражнений по такти­ке - научить волейболиста выбрать способ подачи и направление с учетом конкретной игровой обстановки, чтобы выиграть очко или затруднить прием мяча, затруднить команде соперника реализацию ее тактического плана.

Волейболист за лицевой линией - подающий, на противопо­ложной площадке 6 человек в расстановке (команда соперника). Подающий чередует способы подачи в различные зоны, стремясь затруднить прием мяча. Один из 6 игроков поднимает руку - по­дача на этого игрока; вместо кого-либо из 6 игроков вышел дру­гой («замена») - надо точно подать на «вошедшего в игру»; один игрок из зоны 1 (6, 5) бежит к сетке («выход») - подать на этого игрока.

***При нападающих ударах.* Подготовительные упражнения. 1.** С на­бивным мячом (масса 1 кг) в руках - прыжок вверх, замах из-за го­ловы и в ответ на сигнал бросок с заключительным движением ки­стями вниз-вперед или вверх-вперед. То же, но бросок через сетку.

2. В ответ на сигнал в прыжке бросок через сетку двумя руками по ходу разбега или с поворотом туловища влево (вправо).

**Подводящие упражнения. 1.** С теннисными мячами - прыжок и в ответ на сигнал бросок правой или левой рукой, бросок или «об­ман» через сетку.

1. Метание мячей из поролона при противодействии блокирую­щего - учащегося с блок-щитками на кистях: сильный бросок или «обман» в зависимости от того, прыгает блокирующий или нет.
2. Блокирующих с блок-щитками двое: в том направлении бро­сить мяч, где «нет блока».

**Упражнения по технике. 1.** Чередование нападающих ударов и «обманов», выбор способа нападающего удара в ответ на сигнал.

132

133

1. Нападающие удары различными способами на точность - в от­вет на световой сигнал в зонах площадки.
2. Нападающие удары по ходу или с переводом. У верхнего края сетки световой сигнал имитирует блок, - мяч надо послать мимо «блока» (сигнал вначале появляется в момент разбега, затем - в мо­мент отталкивания и прыжка); сигнал появился - обман, не появил­ся - удар.

**Упражнения по тактике.** Нападающий удар или «обман» - в зави­симости от того, поставлен блок или нет, блокирующий на подстав­ке; из двух блокирующих один не ставит блок или только немного выставляет руки над сеткой - в этом направлении выполнить удар.

**6.5.2. Обучение групповым тактическим действиям в нападении**

***При первых передачах.* Подготовительные и подводящие упраж­нения.** 1. Занимающиеся располагаются в зонах 4, 3 и 2 у линии на­падения. Набивной мяч у игрока в зоне 4 (3, 2), он подбрасывает мяч над собой, в это время один из двух его партнеров выбегает к сетке - после ловли надо бросить мяч этому игроку.

2. Один игрок (на приеме) на задней линии, трое - в зонах 4, 3  
**и** 2, на противоположной стороне площадки игрок с набивным мя­  
чом, который бросает его через сетку. В то время, когда мяч пролета­  
ет над сеткой, один из трех игроков передней линии выходит к сет­  
ке. Поймав мяч, надо бросить его этому игроку - он ловит и воз­  
вращает его через сетку.

3. То же, но с волейбольным мячом - передачи.  
**Упражнения по технике.** 1. Один игрок в зоне 6 (1, 5) - на приеме

подачи, трое - в зонах 4, 3, 2 у сетки. В зоне 6 (1, 5) игрок принима­ет подачу и наблюдает за игроками передней линии, из них кто-нибудь поднимет руку - ему надо послать мяч.

То же, что 1, но при взаимодействии с выходящим к сетке игро­ком задней линии.

**Упражнения по тактике.** Основная их направленность - выбор дей­ствий в соответствии с конкретной обстановкой (расположение сво­их игроков, игроков соперника и т.д.). Например, упражнения на вза­имодействие игроков при приеме подачи с игроком задней линии, вышедшим к сетке (на основе упражнений, изложенных ранее).

При вторых передачах. **Подготовительные и подводящие упраж­нения.** Эти упражнения представляют взаимодействия игроков, где вместо волейбольного набивной мяч (броски **и** ловля) или волей­больный мяч (передачи после подбрасывания над собой).

**Упражнения по технике.** 1. Пасующий стоит у сетки на границе зон 3 и 2, второй игрок - в зоне 3, третий - в зоне 4. Второй выходит на удар в зону 3 с низкой передачи, пасующий посылает мяч на удар в зону 4, в зоне 3 игрок имитирует атакующий удар.

2. То же, но добавляется один блокирующий в зоне 3. Если из зоны 3 партнер выходит в зону 2 и блокирующий смещается туда же, передача в зону 4; если блокирующий смещается к игроку в зону 4 («сильнейшему») - передача назад за голову вышедшему в зону 2 игроку зоны 3.

**Упражнения по тактике. В** отличие от упражнений по технике, здесь взаимодействия игроков представлены так, как это имеет ме­сто в игре и строятся они на выборе действия с учетом обстановки, которая создается перед приемом. Задания чередуют постепенно, ставя игроков в условия ограниченного времени и увеличивая чис­ло позиций при выборе.

Упражнения, направленные на овладение навыками взаимодей­ствий игроков задней и передней линий, строятся так же, как и уп­ражнения, в которых взаимодействуют игроки передней линии, только нападающих трое, а передачу выполняют при выходе из 1, 6, 5. Взаимодействия игроков задней линии выражаются в том, что связующий, вышедший к сетке, выполняет подачу для атакующего удара задней линии.

Блокирующий вначале один, затем их двое и, наконец, трое. Здесь уже к упражнениям добавляются индивидуальные действия при вто­рой передаче. Блокирующие моделируют различные ситуации: ка­кая-либо зона не защищена; в одной зоне «слабый» блокирующий; малоподвижные блокирующие; закрывают групповым блоком «ход», «линии» открыты и т. д.

***При сочетании первых и вторых передач.* Подготовительные и под­водящие упражнения. В** этих упражнениях, по аналогии с предыду­щими разделами, применяется набивной мяч и волейбольный - при упрощении условий (ловля, подбрасывание над собой).

**Упражнения по технике.** 1. Мяч направляют через сетку игроку задней линии, он передает его пасующему, который выполняет пе­редачу на удар, нападающий завершает упражнение нападающим ударом; направления передач с задней линии пасующему или на удар - из зон 6, 5, 1 в зоны 3, 2, 4 (первая передача) **и** из каждой зоны нападения в две другие (в опорном положении или в прыжке); обязательно чередовать варианты ведения игры, технически четко выполнять упражнения.

2. Чередование вариантов на основе упражнения 1 по заданию, сигналу.

**Упражнения по тактике. 1**. Игрок задней линии, принявший мяч, направленный через сетку, по сигналу посылает его одному из иг­роков передней линии. Тот по сигналу выполняет передачу одному из двух оставшихся игроков, который и завершает упражнение на­падающим ударом. То же, но сигналом для пасующего служит бло­кирующий: если он поднял руки, то в эту зону не нужно направлять мяч для удара.

2. Мяч посылают в зону 6 через сетку. Выход осуществляют иг­роки зоны 1 (6, 5) по сигналу. Выходящий игрок выполняет переда-

134

135

чу нападающему в зону 4, 3 или 2 (в зависимости от очередного сигнала).

3. То же, но передачу выполняют в зависимости от расположе­ния блокирующих (смещаются, поднимают или не поднимают руки).

**6.5.3. Обучение командным тактическим действиям в нападении**

В процессе обучения командные тактические действия служат конечным пунктом, однако в игре они являются исходным пунк­том организации всех действий волейболистов в нападении, слу­жат как бы ключом к ним: 1) вначале определяют систему, которой команда будет придерживаться в игре; 2) на этом основании выби­рают групповые действия, наиболее результативные в данной ситу­ации; 3) на заключительной стадии на первый план выступают ин­дивидуальные тактические действия, которые завершаются посред­ством технического приема, прежде всего, атакующего удара.

Вначале изучают систему игры через игрока передней линии. При этом вторую передачу выполняет игрок зоны 3, затем зон 2 и 4. По мере овладения нападающим ударом и передачей в прыжке изуча­ют второй вариант - нападение с первой передачи и откидки. Сис­тему через выходящего изучают на более поздних этапах обучения.

Навыки взаимодействий игроков в команде формируют с помо­щью подготовительных и подводящих упражнений, упражнений по технике и тактике, учебных и контрольных игр, а также в процессе соревнований. Все упражнения по командным действиям выполня­ют 6 человек - «команда».

**Подготовительные и подводящие упражнения.** Они предваряют упражнения по технике и тактике, только выполняются с набивным мячом (ловля и броски) и с волейбольным - после ловли и подбра­сывания над собой. Из зоны защиты бросок набивного мяча в зону 3, из зоны 3 - в зону 4 (2), из зоны 4 (2) - через сетку; мяч в зону защиты бросают с противоположной стороны поочередно во все зоны; после броска через сетку игроки «атакующей стороны» дела­ют переход. То же, но передачи волейбольного мяча после ловли и подбрасывания его над собой. Такие упражнения позволяют со­здать представление о командных действиях задолго до освоения технических приемов.

**Упражнения по технике.** Их цель - надежное техническое обес­печение выполнения тактических действий. Например, прием по­дачи и первая передача в зону 3; вторая передача (по заданию), стоя лицом или спиной по направлению передачи в зоны 4, 2. То же, но прием подачи и первая передача в зону 2; игрок зоны 3 выходит в зону 2 и выполняет нападающий удар с передачи назад, за голову.

**Упражнения по тактике.** 1. Прием подачи и первая передача в зо­ну 3, если игрок этой зоны стоит у сетки, или в зону 2, если игрок

зоны 3 оттянут, т. е. стоит у линии нападения. Прием подачи, пер­вая передача в зону 3 (2,4), вторая передача в соответствии с сигна­лом преподавателя. В зоне, куда мяч направлен второй передачей, игрок выполняет нападающий удар.

1. Прием подачи, первая передача в зоны 2, 3, 4 - игроки выпол­няют нападающий удар в том случае сначала, если противник не организовал групповой блок или выполняет откидку, потом, если организован групповой блок (игроки на стороне соперника созда­ют соответствующую ситуацию).
2. Прием подачи, первая передача на границу зон 3 и 2, выход игрока зоны 1, вторая передача на удар в зону, где находится «сла­бейший» блокирующий, который меняет свое место у сетки.
3. То же, но передача «на один блок» - средний блокирующий смещается во время первой передачи к кому-либо из крайних, вто­рую передачу надо направить в зону, напротив которой остался один блокирующий.

В таких командных упражнениях обязательно используют груп­повые действия (взаимодействия 2-5 игроков) соответственно сис­теме нападения.

**6.5.4. Обучение индивидуальным тактическим действиям**

**в защите**

Индивидуальные тактические действия в защите предполага­ют умение определить действия соперника и своевременно выб­рать место при приеме подачи, нападающего удара и на страхов­ке, для блокирования, умение выбрать способ приема мяча (снизу, сверху, с падением и т.д.), определить направление атакующего удара и преградить путь мячу при блокировании.

*Выбор места и способа приема* ***мяча***

**Подготовительные и подводящие упражнения.** 1. Двое нападаю­щих на передней линии бросают набивной мяч друг другу, и в опре­деленный момент кто-то из них бросает мяч через сетку в прыжке. Два защитника должны своевременно выбрать место и поймать мяч.

2. Два-три мяча подвешены на разной высоте - для приема сни­зу двумя руками, сверху двумя руками или снизу одной рукой с пос­ледующим падением. По сигналу игрок выполняет тот или другой прием (соответственно сигналу).

**Упражнения по технике. 1.** Прием мяча снизу двумя руками от верхних подач, сверху двумя руками от нижней прямой подачи. По­дачи чередуют (принимающему способ известен). Упражнения вы­полняют в парах или на подаче находятся несколько занимающихся.

2. Трое занимающихся стоят за линией нападения в зонах 4, 3 и 2 и наблюдают за четвертым, стоящим в зоне 3 на противоположной стороне площадки. Последний выполняет передачи над собой и, вы-

136

137



брав момент, посылает мяч че­рез сетку в прыжке передачей в зоны 4, 3 или 2. Стоящий там игрок старается вовремя вый­ти к мячу и принять его.

3. Прием мяча от нападаю­щих ударов снизу двумя рука­ми, снизу двумя и одной с па­дением, сверху с падением. На­падающие удары через сетку выполняет преподаватель или занимающийся, стоя на под­ставке. То же, но удары вы­полняют в прыжке с собствен­ного подбрасывания и с пере­дачи партнера (чередование ударов и обманов).

**Упражнения по тактике.** 1. Преподаватель (партнер) чередует верхние подачи и нижние («силовые» и «нацеленные»), игрок стре­мится заранее определить, какая будет подача, и соответственно ей занять наиболее удобное положение для приема мяча.

1. Преподаватель подбрасывает мяч перед собой и выполняет нападающий удар (через сетку) или обманный удар, т.е. передачей посылает мяч за 2-3 м от занимающегося, тот соответственно при­нимает мяч от удара или осуществляет страховку (рис. 47).
2. Индивидуальное действие в нападении (последовательно в зонах 4, 2, 3), сочетание 2-3 вариантов (нападение с первой пере­дачи или откидки, со второй передачи удар или обман и т.д.) и за­щита от них.

*Выбор места и определение направления удара при блокировании*

В блокировании техника и тактика выступают в неразрывном един­стве: техника - правильная постановка рук на пути мяча (расстояние между ладонями, положение по отношению к сетке и т. п.); тактика -определение места у сетки для прыжка, момента выноса рук, направ­ления, которое надо закрывать блоком. Суть блокирования и состоит в своевременной постановке рук над сеткой на пути мяча.

**Подготовительные и подводящие упражнения.** 1. Нападающий перемещается у сетки и после остановки имитирует удар в различ­ных направлениях. Блокирующий должен своевременно выбрать место и в прыжке «закрыть» блоком определенное направление.

2. Блокирование, стоя на подставке. На кисти рук надеты блок-щитки. Мячи из поролона бросают через сетку занимающиеся из зон 4, 3 и 2 (по сигналу). Блокирующему неизвестно, из какой зоны будет выполнен бросок, но известно направление. То же, но блоки­рующий знает зону, из которой будет выполнен бросок, но не знает направление.

138

3. Упражнение 2, но без подставки.

**Упражнения по технике.** Блокирование из исходного положения в зоне 3 нападающих ударов «по диагонали» из зон 4 и 2 поочеред­но. То же, но удары выполняют по «линии».

1. Блокирование в двух направлениях атакующих ударов, кото­рые игроки выполняют подряд из зон 4, 2 и 3.
2. Упражнения 1 и 2, но удары выполняются основными спосо­бами с различных по характеру передач, блокирующим известны их действия.

**Упражнения по тактике.** 1. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении; зону, откуда последует удар, «задают» по сигналу: вначале соседние зоны, затем - крайние.

1. Блокирование ударов, выполняемых из одной зоны различ­ными способами (прямой, с переводом, боковой, слабейшей ру­кой) в двух направлениях, не известных блокирующему. То же, из двух зон.
2. Трое нападающих и связующий выполняют различные взаи­модействия (завершающий удар в известном направлении). Блоки­рующий должен выйти в соответствующую зону и осуществить бло­кирование. Передачи высокие, скоростные.

**6.5.5. Обучение групповым тактическим действиям**

*Взаимодействия игроков задней линии*

**Подготовительные и подводящие упражнения.** В организации подготовительных (с набивным мячом) и подводящих (с волейболь­ным мячом) упражнений много общего; ловлю и броски набивного мяча заменяют ловлей волейбольного мяча и передачей после под­брасывания над собой. Как и в предыдущих разделах, эти упражне­ния предваряют упражнения по технике и тактике.

**Упражнения по технике.** Пример. Игроки располагаются в зо­нах 1, 6, 5. От сетки выполняют удар в зону 6, где игрок принимает его, оставляя над собой или направляя в сторону. В зависимости от направления полета мяча страховку выполняет игрок зоны 5 или 1, направляя мяч к сетке. То же, но удар направляют в зону 1 (5); страху­ет игрок зоны 6.

**Упражнения по тактике.** Пример. Игроки располагаются в зо­нах 1, 6, 5; нападающие удары или обманы со своего подбрасыва­ния (с передачи) выполняют игроки зоны 4 (3,2) в кого-либо из них. Защитник принимает мяч в зависимости от направления полета мяча, страховку выполняет игрок соседней зоны.

*Взаимодействия игроков передней линии*

**Подготовительные и подводящие упражнения.** Упражнения из раздела, посвященного индивидуальному блокированию, но бло­кируют двое (в исходном положении трое).

139

**Упражнения по технике. 1.** По сигналу игроки выполняют атаку­ющие удары из зон 4 и 2. Блокирование соответственно осуществ­ляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 (основной блокирующий по уста­новке - средний или крайний). Направление удара известно.

2. Три блокирующих в зонах 2, 3, 4. В зависимости от того, из какой зоны (4 или 2) будет выполняться нападающий удар, блоки­рование осуществляют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, закрывая основ­ное направление. Игрок, не участвующий в блокировании, выпол­няет страховку или оттягивается к линии нападения и принимает мяч от удара.

**Упражнения по тактике.** 1. Нападающий удар по заданию с пе­редачи связующего выполняют игроки из зон 2, 3, 4. Блокируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3 в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар, направление удара неизвестно. Основной бло­кирующий - игрок зоны 3 или 2 (4).

2. Нападающий удар с передачи из зоны 3 по сигналу выполняют игроки зон 2 и 4. В зависимости от того, из какой зоны выполняется нападающий удар, блокируют игроки зон 2 **и** 3 или 4 и 3. Соответствен­но страховку (или прием в защите) выполняют игроки зон 4 или 2.

*Взаимодействия игроков передней* ***и*** *задней линий между собой* **Подготовительные и подводящие упражнения.** Эти упражнения,

как было показано в других разделах, предваряют упражнения гго

технике и тактике.

**Упражнения по технике.** 1. Нападающий удар или обман из зон 4

и 2 поочередно; в зависимости от того, из какой зоны выполняется

удар (обман), блокируют игроки зон 2 **и** 3 или 4 и 3. Страхует игрок

зоны 6, не участвующий в блоке.

1. Нападающие обманные удары поочередно выполняют из зон 4 и 2; в зависимости от того, из какой зоны выполняется удар, бло­кируют игроки зон 2 и 3 или 4 и 3, страхуют игроки зон 1 или 5.
2. Игроки зон 2 и 3 блокируют; обман из зоны 4 за блок или в зону 3, удар в зону 4. Мяч принимает игрок зоны 1 или 4. То же, но в зоне 2 (с соответствующими участниками).

**Упражнения по тактике.** Пример. Атакующие удары с переда­чи из зоны 3 выполняют по сигналу из зон 4 **и** 2; блокируют соот­ветственно игроки зон 2 и 3 или 4 **и** 3; страхует игрок зоны 6 (5, 1); в зависимости от зоны атаки игроки занимают соответствующую исходную позицию и выполняют три вида действий, на которые делается акцент: блокирование, страховка и прием от удара.

**6.5.6. Обучение командным тактическим действиям**

***Расстановка игроков при приеме подачи***

Если для отдельного игрока успешность приема подачи во мно­гом зависит от выбора места и принятия исходного положения, то

для команды в целом важнейшее значение имеет определение пози­ции каждому игроку в системе «команда», т. е. расстановка игро­ков при приеме подачи.

При выборе способа расстановки игроков учитывают следующее:

* положения правил игры относительно расстановки игроков;
* особенности игроков, выполняющих подачу и «свои» возмож­ности на приеме;
* какие тактические действия - командные и групповые - «своя» команда предполагает применить в конкретном расположении иг­роков - по установке;
* комплектирование команды (игрового состава) по количеству игроков, выполняющих функции связующих, нападающих (4+2, 5 + 1).

При организации нападающих действий через игрока передней линии существуют три основных положения: первое - когда вто­рую передачу выполняет игрок зоны 3; второе - когда вторую пере­дачу выполняет игрок зоны 2, при этом игрок зоны 3 может нахо­диться в середине площадки и в зоне 2; третье - когда вторую пере­дачу выполняет игрок зоны 4. Чаще игрок зоны 3 располагается > зоне 4, а игрок зоны 4 - у сетки около боковой линии, после при­ма мяча он перемещается в зону 3 для второй передачи.

Если команда в этих позициях готовится играть в нападении первой передачи и откидки, то игроки, которым направляется пер-ая передача, стоят несколько дальше от сетки, чтобы иметь воз-ожность выполнить разбег для нападающего удара.

При организации нападающих действий через игрока задней инии, выходящего к сетке, существует три основных варианта рас-оложения игроков: первый - когда выход осуществляет игрок зоны из-за игрока зоны 2; второй - когда выход осуществляет игрок оны 6 (здесь может быть два варианта: выход из глубины площад-и, когда игрок зоны 3 участвует в приеме мяча, и вблизи сетки, огда в приеме подачи участвуют 4 игрока); третий - когда выход существляет игрок из зоны 5 (здесь также два положения: выход доль линии и из глубины площадки, игрок зоны 4 участвует в при­ме мяча; игроки зон 4 и 5 стоят у сетки).

Существуют и другие варианты расстановки - их применяют оманды с учетом своих возможностей, а также для того, чтобы атруднить сопернику организацию защитных действий.

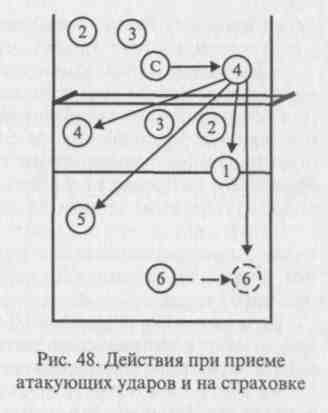
Идеальным считается вариант, когда в приеме подачи участву-т два игрока, а остальные готовятся к нападающим действиям (три ападающих и один связующий). В этих условиях возможны лю-ые действия, в первую очередь при скоростных передачах и слож-ых комбинациях в нападении.

***Система игры*** *в* ***защите*** *углом* ***вперед***

**Подготовительные и подводящие упражнения.** Эти упражнения роят по схеме упражнений по технике и тактике, только применя-

140

141



ют набивные (ловля и броски) и волейбольные мячи (ловля и пере­дача с собственного подбрасывания).

**Упражнения по технике.** 1. Атакующими ударами из зон 2, 3 по­очередно мяч направляют в зоны 5 и 1, где защитники принимают мяч. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в заданном направлении.

1. Нападающие удары «накатом» выполняют из зон 4, 2 и 3 (по­очередно), атакующие удары в зону 6 к лицевой линии. Принима­ют мяч поочередно игроки зон 5 и 1. То же, что упражнение 1, 2, но «обман» после имитации удара, защита на основе упражнений из групповых взаимодействий.
2. Упражнения по технике нападения в различных сочетаниях, известных защищающейся команде.

**Упражнения по тактике. 1.** Трое нападающих располагаются в зо­нах 4, 3 и 2, связующий - у сетки на границе зон 2 и 3. Во время первой передачи связующему преподаватель подает сигнал, в соот­ветствии с которым вторую передачу направляют одному из напа­дающих. Из любой зоны мяч ударом направляют в зону 5(1), игрок этой зоны принимает мяч. Игроки передней линии осуществляют (имитируют) блокирование. То же, с обманными ударами.

1. То же, но направлений ударов из каждой зоны два: в зоны 5 и 1, где игроки принимают мяч.
2. Чередование ударов в зоны 1 и 5 с накатами в зону 6, прини­мают эти мячи игроки зон 5 и 1.

*Система игры в защите углом назад*

**Подготовительные и подводящие упражнения.** Построение упраж­нений по схеме упражнений по технике и тактике, применяются на­бивные и волейбольные мячи.

**Упражнения по технике.** 1. Нападающие располагаются в зо­нах 4, 3 и 2, связующий - у сетки. Второй передачей мяч направ­ляют поочередно нападающим во все три зоны - прием мяча от удара (блокирующие пропускают мячи в заданном направлении).

2. То же, но нападающие имитируют удар и обманывают: из зоны 4 - в зоны 2 и 3, из зоны 2 - в зоны 4 и 3, из зоны 3 - в зону 6. На страховке принимают мяч соответственно игроки зон 1, 5 и 6. То же, но за блоком принимает мяч не крайний защитник, а игрок, не участвующий в блоке.

**Упражнения по тактике. 1**. Нападающие располагаются в зонах 4, 3 и 2, связующий - у сетки. По сигналу вторую передачу направ­ляют одному из нападающих, направление удара для всех одно -зоны 1, 6. Блокирующие дают нападающим возможность послать мяч в нужном направлении.

1. То же, но удары выполняют в двух направлениях - в зоны 5 и 1, затем 6, 1 и 6, а в дальнейшем трех - зоны 5, 6, 1.
2. Расположение то же, нападающие выполняют удар либо «об­ман» - из зоны 4 удар в зону 5, «обман» в зону 6 или 4 (рис. 48). От

142

удара мяч принимает игрок зоны 5, страхуют игроки зоны 6 или 4 (соответственно). При ударе и «обмане» из зоны 3 мяч прини­мает и страхует игрок зоны 5.

4. То же, но удар выполняют в зону 1, «обман» - в зону 2 или в угол зоны 1; принимает или страхует игрок зоны 1, «обман» в угол страхует игрок зоны 6. При нападении из зоны 2 защищают­ся игроки зон 5 и 6. Вариант этих упражнений: крайний защитник остается только для приема мяча; страхует игрок, не участвующий в блокировании. При нападении из зоны 3 с переводом влево при­нимает мяч от удара игрок зоны 1, страхует игрок зоны 2.

**6.6. Физическая подготовка волейболистов**

Основные положения физической подготовки изложены в гла­ве 3, в данном разделе представлены упражнения специальной фи­зической подготовки, обеспечивающие успешное освоение техни­ческих приемов и тактических действий.

**6.6.1. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий**

1. Чередование перемещений: бег лицом и спиной вперед, на со­гнутых ногах; приставными шагами правым, левым боком вперед, лицом и спиной вперед; двойными шагами, скачками. Ускорения на определенных участках. То же, в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.
2. Соревнование в беге на 20-30 м, в перемещениях другими спо­собами. Специальные эстафеты.
3. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спи­ной к стартовой линии), сидя, лежа на спине и на животе в различ­ных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но пере­мещения приставными шагами.
4. Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку - 20-30 м). «Челноч­ный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, затем спи­ной и т. д. По принципу «челночного» бега перемещение пристав-

143

ными шагами. То же, с набивными мячами в руках (вес 2-5 кг), с отягощением (пояс, куртка, мешок с песком).

5. Выполнение заданий в ответ на зрительные или слуховые сиг­налы. Здесь можно выделить пять групп.

Первая группа. Направление перемещения занимающихся постоянное, по сигналам изменяется способ перемещения (ходьба обыкновенная, приставными шагами, в приседе, спиной вперед, прыжками на одной или обеих ногах, бег обыкновенный) или ис­ходное положение: лицом, правым, левым боком, спиной вперед.

Вторая группа. Способ перемещения и направление посто­янные, изменяется скорость (ускорение): занимающиеся идут спи­ной вперед, по сигналу они переходят на бег (3-4 м) и затем снова на ходьбу и т.д.

Третья группа. Способ перемещения постоянный, по сигна­лам меняется направление движения: во время бега по сигналу ос­тановиться, повернуться кругом и бежать в обратном направлении.

Четвертая группа. Способ и направление постоянные, по сигналу выполняются имитационные упражнения и другие действия: на несколько сигналов - соответственно каждому сигналу - дей­ствие; на один сигнал - последовательно несколько действий.

Пятая группа. Сочетания перечисленных упражнений, они представляют собой наибольший интерес, однако к ним надо пере­ходить только после прочного усвоения более простых упражнений: во время перемещения по сигналам - ускорение (имитация нападаю­щего удара или остановка и передвижение в обратном направлении).

**6.6.2. Упражнения для развития прыгучести**

Эффективными средствами для развития прыгучести являются: скоростно-силовые упражнения с отягощениями; прыжки через пре­пятствия; прыжки в глубину, которые служат сильным раздражи­телем нервно-мышечного аппарата и в большей мере обеспечива­ют проявление значительных усилий при отталкивании.

1. Лежа лицом вниз на подставке, туловище наклонено вперед, ноги удерживает партнер, руки за голову - прогибание и опускание корпуса. То же, с отягощением. То же, подбросить набивной мяч (рис. 49, *а).* То же, лежа лицом вверх - прогибание назад и сгибание.
2. Упражнения с отягощениями (мешок с песком, штанга). Масса отягощения устанавливается в процентах от массы тела волейбо­листа и в зависимости от характера упражнения: приседание до 80 %, выпрыгивание до 40 %, выпрыгивание из приседа до 30 %, пояс; манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет, куртка: приседание и выпрямление ног, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.
3. Прыжки из глубокого приседа через препятствия, количество препятствий 8-10, высота 0,5-0,6 м (в качестве препятствий натя­гивается бечевка, резина).

144



1. Напрыгивание на тумбу, сложенные гимнастические маты, по­степенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд (рис. 49, *б).*
2. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
3. Серийные прыжки через препятствия, количество препятствий 8-10, их высота 0,6-0,7 м.
4. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении ли­цом вперед, боком и спиной вперед; то же, с отягощением.
5. Прыжки-многоскоки у щита с прикосновением на максималь­ной для занимающегося высоте.
6. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.

10. Стоя на гимнастических скамейках (подставках), держать  
гирю 16 кг в руках между скамейками. Глубокий присед, прыжок  
толчком двух ног с места вверх. Следить, чтобы спина и руки (в лок­  
тевых суставах) не сгибались (рис. 49, *в).*

**6.6.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры**

**Передачи** и **прием мяча.** 1. Сгибание и разгибание рук в лучеза-пястных суставах, круговые движения кистями, сжимание резино­вого кольца кистями рук (на месте и в сочетании с различными пе­ремещениями).

1. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой.
2. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одно­временно выполняя приставные шаги руками и ногами.
3. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа, при касании пола руки согнуть (рис. 49, г).
4. Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набив­ной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключитель­ную фазу при верхней передаче мяча).
5. Многократные броски набивного мяча от груди двумя рука-Ми (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заклю­чительному движению кистей и пальцев).

" Железняк *ЛАК*

1. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки во­лейболиста) на дальность (соревнование).
2. Многократные броски баскетбольного (футбольного, ганд­больного) мяча в стену и ловля его, ведение мяча ударом о площадку.
3. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мя­чей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры.
4. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, посте­пенно увеличивая расстояние до нее, передачи на дальность.
5. Многократные «волейбольные» передачи набивного, ганд­больного, футбольного, баскетбольного мячей в стену.

**Подачи мяча.** 1. Стоя спиной к гимнастической стенке, к кото­рой прикреплен резиновый амортизатор, движение рукой как при подачах нижней прямой, верхней прямой и боковой.

2. Броски набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из-за головы

и снизу.

3. Броски набивного мяча одной рукой над головой, стоя лицом

и боком по направлению.

1. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии способами, как в упражнении 3; то же - на точность.
2. Совершенствование ударного движения подачи по мячу на ре­зиновых амортизаторах - многократно.

6. Подачи с максимальной силой в тренировочную сетку.

Нападающие удары. 1. Броски набивного мяча (1 кг) из-за голо­вы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз, стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический

мат, через сетку).

2. Броски набивного мяча (1 кг) одной рукой в прыжке в стену

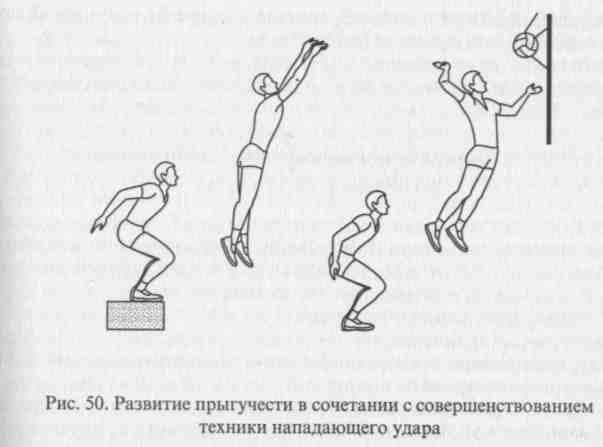
и ловля стоя на площадке (серийно).

1. Метание теннисного, хоккейного мяча, мешочков со свинцо­вой дробью (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5—10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке, то же через сетку.
2. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах: стоя, в прыж­ке с места, с разбегу.
3. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах, то же с отягоще­нием (рис. 50).
4. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и уда­ры через сетку (с собственного подбрасывания).

**Блокирование** 1. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в со­четании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набив­ного мяча.

2. То же, но с касанием волейбольного мяча, укрепленного на ре­зиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворо­тов (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивания).

146



1. Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбро­сить мяч вверх и в прыжке двумя руками (ладонями) отбить его в стену в высшей точке взлета. То же спиной к стене, по сигналу по­вернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену, мяч набрасывает партнер.
2. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки.
3. Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования.
4. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выно­сом рук над сеткой. То же, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.
5. Двое волейболистов стоят у сетки лицом к ней на противопо­ложных сторонах площадки: один двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, имитацией блока, дру­гой старается повторить его действия.
6. «Нападающий» с волейбольным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке бросает мяч через сетку, «блокирующий» должен своевременно занять исходное положение и преградить блоком путь мячу.

**6.6.4. Подвижные игры и эстафеты**

Положительное влияние оказывают на развитие специальных физических качеств многие подвижные игры и особенно эстафеты, специально отбираемые и разрабатываемые для этой цели. Это игры

147

и эстафеты, способствующие развитию быстроты реакции, быст­роты перемещения и ловкости, быстроты ответных действий, пре­имущественно развивающие силу, быстроту сокращения мышц, прыгучесть. (См.: *Железняк Ю.Д. и др.* Подготовка юных волейбо­листов. - М., 1967.)

**6.6.5. Организация занимающихся в процессе физической подготовки**

Организация занимающихся зависит от задач, которые постав­лены в тренировочном занятии. Когда оно полностью посвяще­но физической подготовке, то должно быть достаточное количе­ство оборудования и инвентаря. Тогда занятие пройдет продуктив­но с оптимальной интенсивностью.

В занятии, направленном на техническую или тактическую под­готовку, общеразвивающие и подготовительные упражнения необ­ходимо концентрировать вокруг изучаемых приемов. При этом в подготовительной части все волейболисты выполняют упражнения в определенной последовательности с определенной нагрузкой (при индивидуальном подходе). Упражнения, направленные на физичес­кую подготовку, в основную часть включают наряду с упражнени­ями по технике и тактике для развития необходимых качеств и под­держания на оптимальном уровне тренировочной нагрузки. Для это­го подбирают главным образом индивидуальные упражнения в па­рах, используя специальные тренажеры, оборудование и инвентарь. При совершенствовании навыков в зависимости от игровых фун­кций одни волейболисты, например связующие, выполняют упраж­нения у сетки, другие - нападающие - с набивными мячами, на тре­нажерах и т. п.; затем нападающие идут к сетке.

**6.7. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую и соревновательную деятельность**

Подготовка волейболистов может считаться эффективной только в том случае, когда они в полной мере и уверенно применяют изучен­ные приемы и тактические действия в сложных условиях игры и со­ревнований. Это достигается в процессе интегральной подготовки (см. главу 4). В главе «Волейбол» можно четко проследить взаимо­связь технико-тактической и физической подготовки. В данном разде­ле рассматриваются вопросы обучения волейболистов игровой и со­ревновательной деятельности в процессе интегральной подготовки.

**6.7.1. Обучение волейболистов игровой деятельности**

Задача, с одной стороны, состоит в том, чтобы «приучить» к са­мому игровому процессу как к явлению в специфических - «волей-

148

больных» условиях (игровое поле, арсенал соревновательных дей­ствий, правила игры и т.д.). С другой стороны, волейболисты дол­жны научиться реализовывать в двусторонней игре весь объем изу­ченного технико-тактического содержания и достигнутый уровень физических и психических кондиций. Приучение и обучение игро­вой деятельности осуществляются в следующих формах:

1. Упражнения по технике в виде игр: «Эстафеты у стены» (пере­дачи о стену сверху, снизу), «Мяч капитану (водящему)», «Передал -садись!», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т.д.
2. Подготовительные игры к волейболу - в них должна быть от­ражена специфика этого вида спорта.
3. Учебные двусторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно приме­нять весь объем изученных приемов игры и тактических действий.
4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и пос­ледующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, слу­жат промежуточным звеном между учебными играми и официаль­ными соревнованиями.

Задания строятся на основе изученного материала. Команда «со­перника» создает необходимые условия. Выполнение задания по­ощряется прибавлением очка (двух).

**Подготовительные игры.** «Два мяча через сетку» (основана на тре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек, асстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка иг-оки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вво-ят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры при-лижают к правилам игры в волейболе еще больше, когда мяч че-ез сетку бросают третьим касанием, определяют направление брос-а и т.д. Наконец, двусторонняя игра - мяч вводится в игру верх-ей передачей из зоны 6.

**Учебные игры. 1**. Игра по правилам мини-волейбола. 2. Игра по равилам волейбола. Расстановка игроков при приеме мяча от со-ерника (игрок в зоне 3 или 2 у сетки). 2. Игра в три касания. 3. Игра некоторыми отступлениями от правил (при приеме мяча фикси-уют только грубые ошибки, разрешается повторная подача, если ервая была неудачной). 4. Игра при полном соблюдении правил тры в волейбол. 5. Игра уменьшенными составами (4x4 (3, 2, 1), хЗ (1)). 6. Игры полным составом: с командами, равными по си-ам, более слабыми или сильными.

**Контрольные игры.** Проводят регулярно, со стопроцентным ох-атом всех занимающихся. Для контрольных игр приглашают также <чужую» команду. Контрольные игры обязательны при подготов-**е** к соревнованиям. В контрольных играх задания имеют характер установки на игру», которые применяются в календарных играх. **Задания по технике. 1**. Подача только нижняя (верхняя); прием одачи снизу; через сетку мяч посылать в прыжке и т.п. 2. Вести

149

игру только в три касания. 3. Через сетку мяч направлять в любую точку, кроме зоны 6. Обязательное требование при проведении учеб­ных игр - применение изученных технических приемов. **Задания по тактике.**

*Индивидуальные действия в нападении.* При передачах: на удар иг­року, к которому передающий обращен лицом (спиной); сильнейше­му нападающему на линии; после имитации передачи в противопо­ложную сторону; в зону, где расположен «слабый» блокирующий. При подачах: на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча; на игрока, вышедшего в результате замены; на выходяще­го игрока задней линии; в «уязвимые места»; чередование подач; в направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.

При нападающих ударах: чередовать способы ударов, удары с обманами, удары на силу с «накатами»; нападать в незащищен­ном направлении, через слабого блокирующего; на краю сетки иг­рать по блоку «в аут»; при первой передаче на удар выполнить «от-кидку» после имитации удара, имитировать передачу в прыжке, после чего выполнить удар.

*Групповые действия в нападении.* 1. Первой передачей мяч направ­лять в зону 3, вторая передача - на края сетки высокая, находясь лицом и спиной к нападающему. 2. Первая передача на выходяще­го игрока задней линии - связующего, скоростные перемещения игроков в зонах и завершение нападающим ударом.

*Командные действия в нападении.* По заданию определят систе­му, по которой волейболисты должны организовывать действия в нападении и в рамках этой системы групповые действия; чере­дование систем. 1. Первую передачу направлять только в зону 3 (2, 4); в зону 3 или 2 в соответствии с расположением игрека зоны 3 (у сетки или в глубине зоны). 2. Вторую передачу направлять силь­нейшему нападающему (особенно в конце партии, игры). 3. Напа­дать только со второй передачи, с откидки. 4. Нападающие дей­ствия организовывать только через связующих игроков, выходя­щих с задней линии к сетке. 5. Равномерно загружать в нападении все три зоны - 4, 2, 3; преимущественно зону 3; главным образом края сетки (зоны 4 и 2).

*Индивидуальные действия в защите.* 1. С подачи принимать мяч только снизу двумя руками. 2. Мяч, посланный без атакующего уда­ра, принимать только сверху двумя руками. 3. При блокировании закрывать: только «диагональ»; только «линию»; только сильней­шего нападающего; при низких передачах на удар закрывать «ход». *Групповые действия в защите.* 1. При нападающих ударах из зон 4 и 2 основной блокирующий - игрок зоны 3, игроки зон 2 и 4 - вспомогательные блокирующие. 2. Основные блокирующие крайние, игрок зоны 3 - вспомогательный. 3. При нападении из зоны 4 блокирующие зон 2 и 3 закрывают «линию». Игроки зон 4, 5 принимают мячи, которые идут в «ход». 4. Страховку блокиру-

150

ющих выполняют игроки, не участвующие в блоке. 5. При нападе­нии из зоны 2 страховку блокирующих игроков зон 4 и 3 выполня­ет игрок зоны 5. 6. Страховку блокирующих выполняет только игрок зоны 6.

*Командные действия в защите.* Последовательно «соперники» моделируют командные нападающие действия с входящими в них групповыми действиями, на этих «моделях» совершенствуют навы­ки защитных действий.

Система «углом вперед». 1. Основной блокирующий - игрок зоны 3, основная задача - закрыть диагональное направление при уда­рах с краев сетки. 2. Зону 6 занимает связующий игрок, в данный момент находящийся на задней линии (удобно играть «на выходе»), или игрок, слабо владеющий навыками игры в защите.

Система «углом назад». 1. Основной блокирующий - крайний со стороны сильнейшего соперника, средний - вспомогательный: блоком закрыта «линия», крайний со стороны блока защитник осу­ществляет страховку. 2. Основной блокирующий - средний, закры­вает диагональное направление, крайний со стороны удара - вспо­могательный, в защите играют три игрока задней линии, на стра­ховке игрок, не участвующий в блокировании.

Команда должна уметь сочетать эти две системы в игре и на со­ревнованиях.

**6.7.2. Обучение волейболистов соревновательной деятельности**

Волейбол - командный вид спорта и результат участия в со­ревнованиях есть итог коллективных усилий членов команды. Но ~ля того чтобы коллективные соревновательные действия были эффективными, необходимо, чтобы волейболисты индивидуаль­но были хорошо подготовлены к соревновательной борьбе. Этому пособствуют регулярные соревнования по физической и техни-еской подготовке, подвижным и подготовительным к волейболу грам, по волейболу в клубе при стопроцентном охвате волейбо-истов. Соревнования эти должны носить официальный харак-ер с выявлением и награждением победителей, лучших команд о возрастам, лучших клубов, лучших игроков. В соревнованиях о физической и технической подготовке волейболист борется «за ебя», здесь воспитываются очень важные «бойцовские» качества, подвижных и подготовительных к волейболу играх эти качества ереносятся в коллективные действия, что в последующем поло-ительно сказывается на соревновательной «волейбольной» под-отовке.

**Соревнования по физической подготовке.** Эти соревнования ре-улярно проводятся в клубах, командах, в масштабах города, рети­на. Программы соревнований основаны на материале программ **о** волейболу для спортивных школ, по физической культуре для

151

общеобразовательных школ, вузов. В соревнования по общей фи­зической подготовке включаются легкоатлетические многоборья: спринтерские, только прыжки, метания, смешанные многоборья (бег и прыжки, бег и метания), отдельные виды легкой атлетики. В со­ревнованиях по гимнастике и акробатике включаются подтягива­ние из виса на перекладине (юноши, мужчины), из виса лежа (де­вушки, женщины), лазание по канату, опорные прыжки, кувырки, стойки, соединения акробатических упражнений. В соревнования по спортивным играм включаются баскетбол, гандбол, футбол и др. В программу соревнований по специальной физической подго­товке входят упражнения скоростно-силового характера: прыжок вверх с места и с разбегу толчком двух ног; пятерной, десятерной прыжок с места; бег 5x6 м, 10x6 м, 92 м с изменением направле­ния - к 6 точкам волейбольной площадки («елочка»); броски на­бивного мяча 1 (2) кг двумя руками из-за головы в прыжке на даль­ность, через волейбольную сетку на точность.

2. Соревнования по типу многоборий: прыжки (3 вида), бег (3 вида), метания (3 вида).

**Соревнования по технико-тактической и интегральной подготов­ке. В** этих соревнованиях на первый план выступают показатели качества выполнения приемов игры, где главными критериями яв­ляются точность полета мяча при выполнении передачи, подачи, нападающего удара, правильность выполнения тактической ком­бинации. Содержание соревнований определяется на основе про­граммы для спортивных школ по волейболу (для школьных секций), для клубных команд квалифицированных волейболистов. Ниже приводятся виды соревнований.

1. Соревнования по отдельным приемам игры: передачи сверху двумя руками на точность - стоя лицом и спиной в направлении передачи; подачи на точность, нападающие удары из зон 4, 2, 3 раз­личными способами на точность.
2. Соревнования по арсеналу технических приемов - кто больше выполнит приемов из предусмотренных программой для данного контингента и уровня подготовленности.
3. Соревнования по тактическим действиям. Все занимающиеся выполняют прием, передачу, нападающий удар, блокирование. С 16 лет задания выполняются по игровым функциям: связующего, нападающего первого, второго темпа (первой, второй очереди).

4. Соревнования по арсеналу тактических действий. Участвуют  
группы игроков («команды») по 4-5 человек, выявляются лучшие

команды.

5. Соревнования на переключение приемов игры и тактических  
действий: передачи в стену стоя и сидя, передачи в стену стоя ли­  
цом и спиной к ней, нападающие удары и блокирование и т.п.

**Соревнования по подвижным играм. В** программу таких сорев­нований включаются подвижные игры, игры подготовительные к спортивным играм, эстафеты, в которых проявляются быстрота

реакции и ответных действий, быстрота перемещения и переключе­ния в действиях, ловкость.

**Соревнования по волейболу.** Соревнования в общеобразователь­ной и спортивной школе, в масштабах города, области целесооб­разно проводить по одному возрасту (13 лет, 14 лет и т.д.), чтобы все учащиеся в равной мере были охвачены соревнованиями. По­лезны игры старших с младшими с гандикапом.

Соревнования проводятся полными составами (6x6) и неполны­ми: 5x5, 4x4, 3x3, 2x2, 1x1. Такие соревнования в сочетании с со­ревнованиями по физической и технической подготовке совершен­ствуют «соревновательные» качества, которые затем проявляют­ся в процессе коллективных действий в игре волейбол полными составами.

Для юных волейболистов 10-12 лет проводятся соревнования по мини-волейболу по специальным правилам.

Для более эффективной подготовки юных волейболистов це­лесообразно в положении о соревнованиях оговаривать опреде­ленные моменты: подачу выполнять только нижнюю прямую; при приеме подачи первой передачей мяч направлять: а) в зону 3, б) в зо­ну 2, в) в зону 4; передачу на удар выполнять только: а) находясь лицом к нападающему, б) спиной к нему; нападающий удар выпол­нять средней силы в глубину площадки и т.п. Эти указания увязы­ваются с программным материалом для соответствующего возрас­та и направлены на более прочное его освоение в игровой и сорев­новательной обстановке.

Необходимо практиковать комплексный зачет: учитывать ре­зультаты соревнований по физической, технической, интегральной подготовке и подвижным играм (10-12 лет); по физической, техни­ческой подготовке и волейболу (13-18 лет) и т.п.

**6.8. Материально-техническое обеспечение соревнований и тренировки**

Спортивные сооружения, оборудование и инвентарь должны твечать правилам соревнований, утвержденным Международной Всероссийской федерациями волейбола.

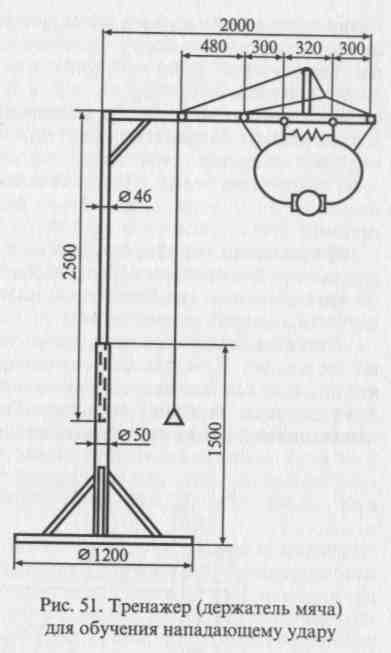
Спортивно-техническое мастерство волейболистов во многом за-исит от качества тренировочного процесса, повышения эффектив-ости системы тренировочных воздействий. В этом важная роль ринадлежит специальным средствам обучения, куда входят раз-ичные устройства, тренажеры, приборы и приспособления.

**6.8.1. Устройства для технической подготовки**

На начальном этапе обучения основная роль специальных уст-ойств состоит в том, чтобы помочь занимающимся быстрее и,

152

153



главное, без ошибок овладеть основой техники, а на этапе совер­шенствования - повысить уровень навыков владения технически­ми приемами.

При обучении **передачам** и **приему мяча** применяют подвесные мячи, пружинящий мяч, пружинящую сетку, тренировочный щит, устройства для выработки точности при приеме подачи, при пе­редаче мяча.

*Подвесные мячи* помогают новичкам определить точку соприкос­новения рук с мячом при верхней передаче, при приеме снизу, при приеме мяча с падением, при передаче в прыжке.

***Пружинящий мяч*** (на амортизаторах) и *пружинящая сетка* при­меняются для укрепления мышц кистей и пальцев.

*Тренировочный* ***щит*** с нарисованными мишенями служит для вы­полнения самых разнообразных упражнений в передачах и приеме. Для совершенствования навыков приема подачи и точности пер­вой передачи применяют *обод диаметром до 2* ***м*** *на* высоте **1-1,5** м, который устанавливается в различных точках зоны нападения. Мяч для приема точно направляется мячеметом. Для совершен­ствования навыков второй передачи применяют *ободы в диаметре до 1 м.* Они устанавливаются на специальной подставке; на длин­ном шесте, который продевают сквозь ячейки сетки с опорой на площадку; на сетке, по ширине сетки они крепятся к верхнему и нижнему тросам.

*Мячемет* служит для точного посыла мяча в заданном направле­нии: моделируются подачи различного типа, в том числе и в прыж­ке; нападающие удары с различных точек площадки - у сетки, из глубины площадки («с задней линии»); передачи различного ха­рактера.

При обучении подачам и нападающим ударам применяют дер­жатели мяча, мяч на амортизаторах, мишени, имитатор блока.

*Держатели* ***мяча*** позволяют расположить мяч в необходимой точке для правильного удара при том или ином способе подачи или нападающем ударе. При этом держатели устроены так, что после удара мяч летит в заданном направлении. На рисунке 51 показано устройство держателя. При помощи тросов и блоков создаются ус­ловия, при которых в момент удара мяч оказывается в «фазе поле­та» - дужки отходят от него при натяжении троса. У волейболиста создается истинное ощущение ударного движения, без каких-либо искажений. Более сложное устройство включает в себя светолазер, имитирующий полет мяча по заданной траектории с определенной скоростью, мяч освобождается от удержания в момент начала удар­ного движения\*.

***Мяч на*** *амортизаторах* предназначен для совершенствования техники и развития необходимых физических качеств.

\* *Железняк Ю.Д., Гольцов А. П.* Устройство для тренировки с мячом. Авторское сви­детельство №1000038. - Бюллетень № 8. - 1983.

154

***Мишени.*** Служат для вы­работки точной подачи и нападающего удара. Ста­вятся мишени на волей­больной площадке в раз­личных зонах. Задача со­стоит в том, чтобы попасть в мишень мячом при пода­че или нападающем ударе.

***Имитатор блока.*** Эти устройства имитируют оди­ночный и групповой бло­ки, различные по высоте, плотности и т.д. Время по­явления блока варьирует­ся. Имитатор блока служит для совершенствования на­выков нападающих уда­ров, а установленный под определенным углом обес­печивает отскок мяча на свою площадку, что дает возможность совершен­ствовать навыки страховки своих нападающих.

Более простые устрой­ства представляют собой плотные резиновые пласти­ны («две руки») на деоевян-

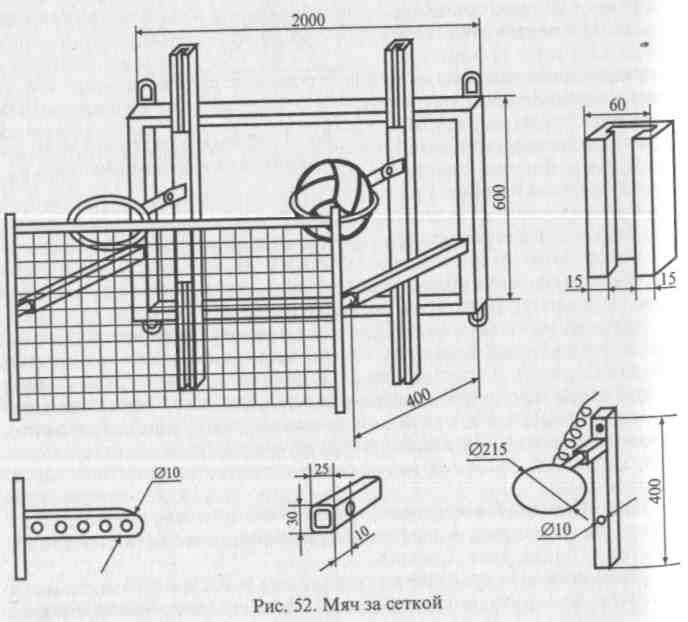
ной рейке, которую можно крепить к предплечьям. Один волейбо­лист может имитировать одиночный **и** двойной блок. Более слож­ные устройства устанавливаются по всей ширине площадки и обес­печивают появление «блока» над сеткой в любой точке при помощи механических устройств, на пневматической основе и т.п.

*Ловушка для мячей* от нападающих ударов. На каркас из метал­лических труб натягивается веревочная сетка. Устанавливается вблизи от сетки, напротив зоны, из которой производятся напада­ющие удары. Она дает возможность в значительной мере повысить плотность занятий и максимально использовать для работы пло­щадь спортивного зала или площадки (на стороне, «поражаемой» ударами, могут выполняться упражнения, что без защитной сетки невозможно).

При обучении **блокированию** применяют подвесные мячи, блок-Щитки на кисти рук, держатели мяча, блокировочную подставку, имитатор блока, мяч за сеткой.

***Подвесные мячи*** крепятся на тросе над волейбольной сеткой, один в центре, два других на расстоянии 1-1,5 **м** от него. Вначале игрок

155



имитирует блок у одного мяча, затем у двух соседних и, наконец, последовательно во всех трех зонах после перемещения. После это­го имитируется групповой блок: вдвоем у крайних мячей и трой­ной в центре.

***Мяч*** *за сеткой.* Устройство предназначено для освоения навы­ка активного воздействия кистями на мяч при блокировании на стороне соперника, за сеткой. Это часть волейбольной сетки с мя­чом на пружине (рис. 52). Высота мяча меняется. Сетка по отно­шению к мячу устанавливается на различном расстоянии и на раз­ной высоте.

***Блок-щитки*** изготавливаются из поролона (плотной резины) с приспособлением для укрепления на кистях рук. Применяются для «блокирования» при бросках в прыжке через сетку поролоновых «мячей», волейбольных мячей.

156

***Блокировочная подставка.*** Длина подставки 1,5 - 2 м, ширина 50 -60 см, высота (в зависимости от контингента) должна обеспечивать положение ладоней над сеткой так, как при блокировании, но стоя на подставке. Чтобы изучать групповое блокирование с перемеще­нием, целесообразно иметь несколько таких подставок.

**6.8.2. Устройства для тактической подготовки**

**В** последнее время в спорте получает развитие применение тех­нических средств в совершенствовании тактического мышления спортсмена. Мышление волейболиста должно опережать события и прогнозировать развивающийся ход событий. В процессе игры перед спортсменом постоянно возникают задачи, которые ему при­ходится решать. В процессе решения таких задач волейболист со­вершенствует свое тактическое мастерство.

Для развития быстроты сложных реакций и зрительной ориенти­ровки применяются различные устройства, технические средства, с помощью которых создаются условия для развития быстроты реак­ции на движущийся объект, на пространственно различно располо­женные раздражители, на различные игровые ситуации, возникаю­щие на экране, на кинофрагменты, видеозапись игровых эпизодов.

Для развития зрительной ориентировки и умения пользоваться боковым (периферическим) зрением применяются различные зри­тельные сигналы. Задания при использовании светосигналов могут быть двоякими: а) мяч направить туда, где появился сигнал (в поле -это «незащищенная зона», «слабый игрок» на приеме, у сетки -«брешь в блоке», «слабый блокирующий» и т. п.); б) сигнал запрета (в зоне «сильнейший защитник», лучший блокирующий и т. п. - мяч туда нельзя посылать).

В процессе тактической подготовки волейболистов применяют­ся технические средства, которые дают возможность моделировать игровые, «соревновательные» ситуации. Прежде всего это проек­ционная аппаратура (кино, слайды, видео, компьютер). Фиксиру­ется правильность решения задач и время, которое затрачивает спортсмен.

**6.8.3. Устройства для физической подготовки**

Тренажеры и специальное оборудование применяются в процессе общей и специальной физической подготовки - для развития ос­новных двигательных качеств и специальных физических способ­ностей. В настоящее время имеется много тренажеров для развития физических качеств, становится привычным наличие тренажерных залов в школах, вузах, спортивных школах и клубах. Несложные по устройству можно изготовить своими силами. Некоторые из них приведены в разделе физической подготовки.

***Качели.*** Конструкция включает традиционные качели /, опор­ную стенку *3.* Устройство предназначено для развития скоростно-силовых качеств: волейболист раскачивается, отталкиваясь от опо­ры. К сиденью *2* прикрепляется груз. Качели могут крепиться к крон­штейну на стене, отталкивание от стены.

***Прыжковая тумба.*** Применяется для развития прыгучести и прыжковой выносливости. Выполнена из секций или представля-

157

ет собой платформу на гимнастической стенке, чтобы можно было устанавливать различную высоту. Основные виды упражнений: а) напрыгивание толчком одной и двух ног и спрыгивание; б) спры-гивание с последующим прыжком вверх; в) спрыгивание с после­дующим выполнением нападающего удара по мячу на амортиза­торах или «блокирование» этого мяча.

*Прыжковый эспандер.* Служит для развития прыгучести. К поясу и к полу крепится 2 амортизатора. Степень усилий регулируется за счет длины и упругости амортизаторов. Для стимулирования максимальных усилий дается задание достать рукой подвешенный мяч. Более простое устройство: амортизатор концами крепится к по­лу, средняя часть находится на плечах волейболиста. Основные виды упражнений: прыжки на одной и обеих ногах.

*Экран прыгучести.* Служит для развития прыгучести соревнова­тельным методом, а также для измерения высоты прыжка вверх толчком двух ног с места или с разбега. На специальном стенде указываются нормативные требования, результаты лучших волей­болистов страны, данного коллектива. Устройство должно давать возможность измерять: а) длину тела стоя с вытянутой вверх ру­кой (руками); б) высшую точку касания во время прыжка вверх. Получают два показателя: первый - величину прыжка по разнице показателей «а» и «б», второй - максимальную высоту касания ру­кой (руками).

*Отягощения для звеньев тела.* Прикрепляются на голени у голе­ностопных суставов и на руках - на кистях, у лучезапястных суста­вов и на плече. Применяют плеть из резиновых полос, укрепленных на дюралевой трубке длиной 70-80 см, массой от 600 до 1200 г или кусок резинового шланга длиной 40-50 см (упражнения типа «хлест», шланг бросают через сетку в прыжке).

*Отягощения для всего тела.* Служат главным образом для раз­вития прыгучести, прыжковой выносливости. Здесь можно выде­лить мешки с песком, пояс, жилет. Мешки с песком изготавливают из брезента или из другого плотного материала, для удобства к ним пришиваются лямки. Масса мешков от 3 до 20 кг. Они гораздо удоб­нее для работы, чем штанга, особенно для юных волейболистов и женщин. Широкий пояс с мягкой прокладкой может быть посто­янной массы (от 2 до 8 кг) или ее можно менять, вкладывая груз в карманы на поясе (до 10 кг). В жилете груз (свинцовая дробь и др.) равномерно распределен по всей поверхности (масса до 10 кг), что дает возможность выполнять все технические приемы игры. Регули­рование веса достигается тем, что часть груза вкладывается в специ­альные карманы.

**Контрольные вопросы и задания**

**1**. Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта: дайте ис­торическую справку, изложите правила соревнований.

1. Каковы результаты в крупнейших международных соревнованиях оте­чественных волейболистов?
2. Какова классификация техники игры в волейболе?
3. Какова классификация тактики игры в волейболе?
4. В чем состоит обучение технике игры в волейбол?
5. В чем состоит обучение тактике игры в волейбол?
6. Какова физическая подготовка волейболистов?
7. Что собой представляет интеграция приемов техники в игровую и сорев­новательную деятельность?
8. Что собой представляет интеграция тактических действий в игровую и соревновательную деятельность?

10. Каково материально-техническое обеспечение соревнований и тре­  
нировки?

**Литература**

Волейбол / Под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - М., 2000. *Железняк Ю.Д.* К мастерству в волейболе. - М., 1978. *Железняк Ю.Д.* Юный волейболист. - М., 1988. *Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В.* Волейбол. - М., 1991.

*Железняк Ю.Д., Кунянский В. А.* Волейбол: У истоков мастерства. - М., 1998. *Костюков В. В., ЧесноковЮ.Б., ТимохинА.В.* Пляжный волейбол.-М., 1997. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразова­тельных учреждений. - М., 2001.

158

**Глава 7. БАСКЕТБОЛ**

**7.1. Из истории игры**

**7.1.1. Возникновение баскетбола**

Преподаватель физического воспитания спрингфилдской тре­нировочной школы (позже школа была преобразована в колледж) в штате Массачусетс (США) Джеймс Нейсмит в декабре 1891 г. изоб­рел игру, которую охарактеризовал так: «В баскетбол легко играть, но трудно играть хорошо». Новая игра оказалась настолько дина­мичной и увлекательной, что превзошла самые смелые надежды Нейсмита. Очень скоро она завоевала всеобщее признание в Аме­рике, а в современном мире в нее играют миллионы людей.

Отдавая дань заслугам Джеймса Нейсмита, спрингфилдский кол­ледж в 1911 г. присудил ему почетную степень мастера физического воспитания. В 1939 г. университет Мак Гилл присудил Нейсмиту степень доктора медицины, а в 1968 г. в спрингфилдском колледже был открыт музей Джеймса Нейсмита - «Зал баскетбольной сла­вы». Так было выражено уважение к человеку, который подарил миру прекрасную игру.

Джеймс Нейсмит (1861-1939) родился в Канаде. Конечно, созда­вая новую игру, он в какой-то мере использовал исторические сведе­ния об играх с мячом, которые в далекие времена культивировались на Американском континенте. Например, более двух с половиной тысяч лет назад племена инков и майя, жившие в те времена на тер­ритории теперешней Мексики, играли в так называемый пок-тапок. Цель игры заключалась в том, чтобы забросить мяч в каменное коль­цо, укрепленное в вертикальном положении на стене.

В шестнадцатом столетии у ацтеков была известна игра, назы­вавшаяся олламалитули: играющие стремились забросить каучуко­вый мяч в каменное кольцо.

Начав работать в спрингфилдском колледже, Джеймс Нейсмит встретился там с доктором Лютером Гуликом, который настой­чиво искал новые формы и методы физического воспитания. По­лучив от доктора Гулика задание оживить уроки, Джеймс Нейс­мит придумал игру для закрытого помещения. Условия спортив­ного зала определяли необходимость играть круглым мячом и только руками. Для этого был выбран футбольный мяч, кото­рый можно было легко ловить, передавать, бросать уже после срав­нительно короткой практики. Чтобы исключить грубость при броске в цель и развивать точность у учащихся, Нейсмит располо­жил мишень над игроками, вне пределов их досягаемости: к пери­лам балкона он прикрепил две корзины для сбора персиков, в ко­торые и нужно было забрасывать мяч. Балкон гимнастического зала находился на высоте *Ъ* м 5 см от пола - эта высота и соответ-

160

ствует современному расстоянию от поверхности баскетбольной площадки до верхнего края кольца корзины.

В новой игре вначале участвовали одновременно мужчины и женщины.

Так как в гимнастической группе было восемнадцать человек, то Нейсмит распределил их на две команды по девять человек. Поз- , же число игроков было сокращено до семи, а затем до пяти, по­скольку большее количество участников создавало на площадке излишнюю суету. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название «баскетбол» (Ьазке! - корзина, Ьа11 - мяч).

В декабре 1891 г. Нейсмит сформулировал первые правила но­вой игры и провел первый матч по баскетболу. В 1892 г. он опубли­ковал «Книгу правил игры в баскетбол», содержащую тринадцать пунктов, большинство из которых в той или иной форме действуют и по сей день.

Довольно скоро после проведения первых матчей эти правила были несколько изменены. Одной из причин изменения, в частно­сти, явилось введение щитов (1895), к которым стали прикреплять корзины. Щиты были своеобразной защитой корзины. Дело в том, что находившиеся на балконе зрители, стараясь помочь своей ко­манде, нередко ловили мяч и направляли его в корзину команды противника. ^

**7.1.2. Развитие баскетбола**



161

Дальнейшее развитие игры повлекло за собой изменение пра­вил, инвентаря, оборудования и костюма баскетболиста (рис. 53). к В 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой. В 1894 г. окружность мяча был увеличена до 30-32 дюймов (76,2-81,3 см).

**■**

В 1895 г. были введены штрафные броски, выполнявшиеся с рас­стояния в 15 футов\*.

Ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 г.

Вскоре после своего появления баскетбол в США стал очень по­пулярен. Несколько позднее в эту игру начали играть и в других странах.

Первый этап развития баскетбола (1891-1918)- становление его как новой игры. Созданный для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями.

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

Одновременно с распространением игры шло и формирование ее техники и тактики. Появились технические приемы - ловля, пе­редачи, ведение и броски мяча в корзину. Однако в технике отсут­ствовала динамика - все передачи и броски выполнялись с места, двумя руками. В тактике произошло определение игровых функ­ций участников команды и их деление на нападающих и защитни­ков. Именно в эти годы баскетбол начал распространяться в стра­нах Европы и Южной Америки.

Второй этап развития игры (1919-1931) характеризуется созда­нием национальных федераций баскетбола, что оказало положи­тельное влияние на ее дальнейшее развитие. В октябре 1927 г. в Же-неве была создана школа физического образования, руководите­лем которой был назначен преподаватель спрингфилдского коллед­жа доктор Элмер Берри. Открытие этой школы имело целью разви­тие баскетбола в Европе и на других континентах. Баскетбол стал широко культивироваться в Чехословакии, Литве, Эстонии, Лат­вии, Италии, Франции. Южноамериканская баскетбольная конфе­дерация проводила в эти годы свои континентальные чемпионаты; подобные соревнования проходили и в странах Восточной Азии.

Стали проводиться и международные встречи. В 1919 г. состо­ялся первый международный баскетбольный турнир между армей­скими командами США, Италии и Франции.

Третий этап развития баскетбола (1932-1947) характеризуется всемерным развитием мирового баскетбола.

Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 г. Международной федерации баскетбола - ФИБА. Представители федераций восьми стран - Аргентины, Греции, Ита­лии, Латвии, Португалии, Румынии, Швейцарии и Чехословакии -приняли участие в первой международной конференции, единоглас­но проголосовали за образование Международной федерации бас­кетбола и принятие унифицированных правил.

Игра завоевывала все большую популярность во всем мире, и в 1935 г. Международный олимпийский комитет внес решение

\* Фут - 30,5 см.

о признании баскетбола олимпийским видом спорта. А в 1936 г. баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр. В баскетбольном турнире XI Олимпийских игр в Берлине участво­вали команды 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала сборная команда США. Создатель игры Джеймс Нейсмит присут­ствовал на олимпийском турнире в качестве почетного гостя.

В 1947 г. на международную арену вышли советские баскетбо­листы и баскетболисты других социалистических стран, которые с каждым годом оказывали все большее влияние на развитие бас­кетбола как в Европе, так и во всем мире.

Четвертый этап (1948-1965) характеризуется не только бурным распространением игры во всем мире, но и значительным скачком в росте спортивного мастерства, широким представительством со­циалистических стран во всех международных соревнованиях, в том числе и в олимпийских играх.

В 1948 г. членами Международной федерации баскетбола явля­лись уже 50 стран. Однако развитие мирового баскетбола шло не только по пути распространения его географии. Одновременно раз­вивались и обогащались техника и тактика игры. Появились раз­личные способы передач и ведения мяча, стали широко применять­ся разнообразные финты.

Своеобразную революцию произвело появление бросков одной рукой, более сложных по технике выполнения и трудных для отра­жения защитой соперника. Если раньше команды за игру набирали 20-30 очков, то с появлением бросков мяча одной рукой итог встреч вырос до 50-60 очков. В тактике баскетбола наметился переход от игры индивидуальной, построенной в основном на импровизации отдельных игроков, к игре коллективной. Появилась и определилась как самостоятельная система нападения через центрового игрока, которую взяли на вооружение все национальные команды. В миро­вом баскетболе произошла своеобразная нивелировка техники игры, выразившаяся в формировании наиболее рациональных приемов, которые стали применяться командами различных стран.

В 1948 г. американский тренер Т.Арчер впервые представил мини-баскетбол. Игра предназначалась для детей 8-12 лет и про­водилась по упрощенным правилам: меньший размер мяча (68-73 см в окружности, вес 450-500 г), высота корзины 2 м 60 см, рас­стояние от щита до линии штрафного броска - 4 м и т.п. Вскоре мини-баскетбол получил широкое распространение во многих стра­нах, культивирующих большой баскетбол. При ФИБА был создан специальный комитет, занимающийся мини-баскетболом.

В 1950 г. в Аргентине состоялся первый чемпионат мира среди мужчин, на котором победила команда хозяев чемпионата. Спустя три года в Чили впервые было проведено и первенство мира для женских команд. Звание чемпионок завоевали спортсменки США. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужчин и женщин стали проводиться регулярно, раз в четыре года.

162

163



В начале 50-х гг. в игре преобладало нападение. Это обусловли­валось двумя причинами: преимущественным развитием техники и тактики нападения по сравнению с техникой и тактикой защиты и появлением в командах высокорослых игроков. (Динамика сред­него роста игроков мужских команд СССР и США на Олимпий­ских играх показана на рисунке 54.)

Постепенно баскетбол начал терять присущую ему остроту, рез­ко снизился темп игры. Команда, добившаяся в ходе игры преиму­щества в счете, прекращала нападение, держала мяч в своих руках неограниченное время, стремилась оттянуть от щита игроков со­перника, чтобы самим свободно пройти к щиту или передать мяч дежурившему там высокорослому игроку.

Потребовалось внести в правила игры целый ряд дополнений и изменений, направленных на активизацию нападающих действий, поддержание игры в защите и частичную ликвидацию преимуще­ства игроков высокого роста.

В 1965 г. Международная федерация баскетбола объединяла уже 122 национальные федерации различных стран, в настоящее время свыше 150 стран всех континентов.

164

Следующий этап развития мирового баскетбола, начавшийся в 1966 г., характеризуется преодолением кризиса и дальнейшим рас­цветом игры. Большую роль в его развитии сыграли представителе социалистических стран, и в частности советские спортсмены, ко­торые прочно вошли в число лидеров мирового баскетбола. Сбор-

ная мужская команда СССР дважды становилась олимпийским чем­пионом (1972, 1988), трижды (1976, 1980, 1992) наша женская ко­манда завоевывала золотые олимпийские медали.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Назовите основные этапы истории баскетбола.
2. Как шло развитие баскетбола в мире?
3. Проанализируйте развитие игры в связи с изменением правил.
4. Охарактеризуйте современное состояние баскетбола в России и мире.

**7.2. Современные представления об игре**

**7.2.1. Правила игры**

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель игры - забросить максимальное количество мячей в корзину соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину. Игра проводится на площадке 28 м в длину и 15 м в ширину (измерение от внутреннего края ог­раничивающих линий). Национальные федерации имеют право ут­вердить существующие игровые площадки с минимальными раз­мерами 26 х 14 м. Высота потолка должна быть не менее 7 м (рис. 55). Продолжительность игры 40 мин, 2x20 мин с переры­вом в 10 мин. Возможна продолжительность игры в 4 периода 4x12 мин, т.е. 48 мин.

Мяч должен иметь форму сферы и быть оранжевого цвета уста­новленного оттенка. Длина окружности мяча должна быть не ме­нее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

**7.2.2. Характеристика игры в баскетбол**

Конечный результат игры в баскетбол весьма специфичен:

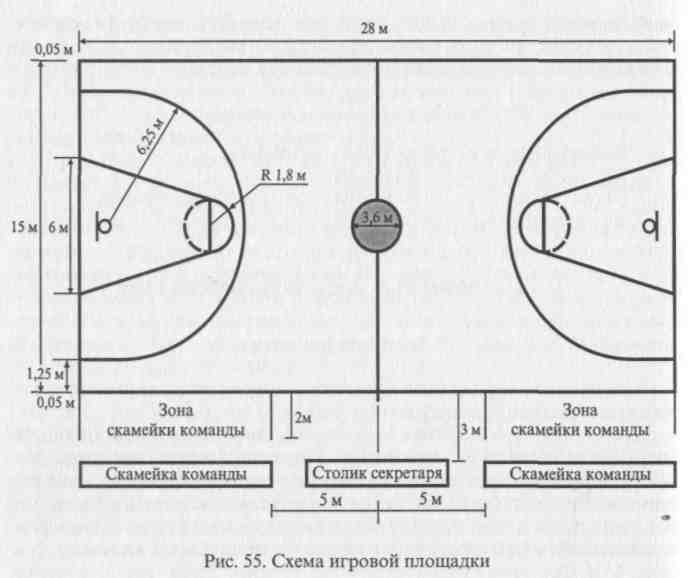
* большой количественный показатель конечного результата (в с-реднем 80-85 очков за игру);
* частота смены промежуточных результатов (в среднем через каждые 30 с меняется счет);
* отсутствие ничейного результата, т. е. невозможность компро­миссного решения борьбы.

Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче.

Действия каждого игрока команды имеют конкретную направлен­ность, соответственно которой баскетболистов различают по *амплуа:*

*центровой игрок* должен быть высокого роста, атлетического те­лосложения, обладать отличной выносливостью и прыгучестью;

165



*крайний нападающий* - это прежде всего высокий рост, быстрота и прыгучесть, хорошо развитое чувство времени и пространства, снайперские способности, умение оценить игровую обстановку и атаковать смело и решительно;

*защитник* должен быть максимально быстрым, подвижным и вы­носливым, рассудительным и внимательным.

Распределение игроков по функциям - один из основных прин­ципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не толь­ко игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофи­зиологические особенности.

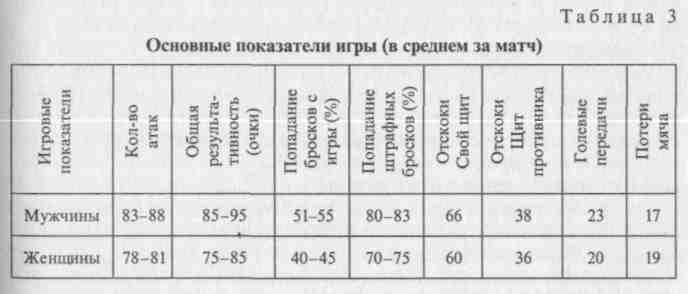
Результативность игровых действий тесно связана с показате­лями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сен-сомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит дея­тельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам раз­личных амплуа необходимо владеть специализированным воспри­ятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хо­рошо ориентироваться в интервалах 5-10 с, что связано с органи­зацией игры, центровые - в интервале 3 с, отведенных правилами

166

на игру в штрафной площадке; игроки передней линии - в течение 1 с - наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаясь раскрыть про­тивника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей коман­ды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все уси­лия, чтобы отнять мяч и организовать наступление. В связи с этим на первый план выступают требования к *оперативному мышлению игрока.* Доказано, что представители спортивных игр имеют су­щественное преимущество в быстроте принятия решения по срав­нению с представителями многих других видов спорта. Быстрота мышления особенно важна при необходимости учета вероятнос­ти изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоцио­нально напряженных условиях. Для оценки психофизиологичес­ких функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования быстроты и точ­ности двигательных действий, а также объем, распределение и пе­реключение внимания и т.д.

Для того чтобы забросить мяч в корзину, необходимо преодо­леть сопротивление противника, а это возможно лишь в том слу­чае, если игроки владеют определенными приемами техники и так­тики, умеют быстро передвигаться, внезапно изменять направле­ние и скорость движения. Показатели основных параметров игро­вой деятельности баскетболистов представлены в таблице 3.



Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдель­ных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объе­диненных общей целью в единую динамическую систему. Правиль­ное взаимодействие игроков команды - основа коллективной дея­тельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую ак­тивность каждого игрока.

Каждый игрок должен не только уметь нападать, но и активно защищать свое кольцо. Чтобы перехватить мяч у соперника или

167

не дать ему возможности свободно произвести бросок, необходи­мо своевременно и правильно реагировать на все его действия, учитывая расположение игроков команды противника, партне­ров и местонахождение мяча. Игровая деятельность базируется на устойчивости и вариативности двигательных навыков, уров­не развития физических качеств, состоянии здоровья и интеллекта игроков.

Участвуя в соревнованиях, баскетболист совершает большую работу: за игру спортсмен высокой квалификации преодолевает рас­стояние 5000-7000 м, делая при этом 130-140 прыжков, множество рывков (до 120-150), ускорений и остановок. Передвижение на вы­сокой скорости сочетается с передачами и бросками мяча в корзи­ну. Исследования показали, что баскетболист, участвующий в игре 40 мин без замены, непосредственно оперирует с мячом всего 3,5-4 мин, а остальное время играет без мяча.

За последнее время игра значительно интенсифицировалась. Это выражается прежде всего в повышении маневренности, подвижно­сти игроков, в их стремлении активно бороться за мяч или место на каждом участке площадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры требует огромных затрат сил.

Установлено, что энергетическое обеспечение игровой деятель­ности носит смешанный характер (аэробно-анаэробный). Основной показатель аэробных возможностей - величина максимального по­требления кислорода (МПК) у баскетболистов с ростом квалифи­кации растет и у мастеров спорта достигает 5,1 л/мин (примерно 60 мл на 1 кг веса). Во время игры баскетболисты используют 80-90% максимального энергетического потенциала.

Важный показатель функционального состояния организма -сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отражающим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у бас­кетболистов во время игры достигает 180-210 уд./мин. Показате­ли энергообеспечения представлены в таблице 4.

Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздей­ствия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его организм. Каждому тренеру важно знать тренирующее воздействие используемых упражнений и их систематизацию по характеру фи­зиологических изменений в организме. Исследования показали, что специальные упражнения баскетболистов существенно разли­чаются по ответной реакции организма. Например, при выполне­нии штрафных бросков ЧСС составляет в среднем 128 уд./мин, уровень потребления кислорода - 30% от максимальной величи­ны; при выполнении специальных упражнений средней интенсив­ности ЧСС находится в пределах 140-150 уд./мин, уровень потреб­ления '.кислорода - в пределах 50% при выполнении игровых уп­ражнений ЧСС достигает 172-187 уд./мин, величина кислород­ного долга 5-7 л/мин.

168



Группировка типовых упражнений по уровню тренировочной нагрузки строится на основе взаимосвязи частоты сердечных со­кращений с характером энергообеспечения и преимущественной на­правленностью на решение определенных педагогических задач.

За игру спортсмен теряет в весе 2-5 кг. Энерготраты у спортсме­нов разного пола и квалификации различны.

Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть боль­шого напряжения нервной системы игроков и необходимости мо­рально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сто­рон, характеризующих деятельность баскетболистов, помогает планировать учебно-тренировочный и соревновательный процес­сы, создавать нормативные основы или модельные характеристи­ки, на достижение которых должен быть направлен учебно-тре­нировочный процесс.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Каковы характеристики игры в баскетбол?
2. Каково распределение игроков по функциям?
3. Приведите основные параметры игровой деятельности баскетболистов.
4. Дайте пример показателей энергообеспечения тренировочной и соревно­вательной деятельности.

169

**7.3. Средства и способы ведения игры**

**7.3.2. Классификация техники игры**

**7.3.1. Техника игры**

Техника баскетбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов и их разно­видностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Под термином «прием техники» подразумевается система дви­жений, сходных по структуре и направленных на решение при­мерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в ко­торых применяется тот или иной прием, стимулирует формиро­вание и совершенствование способов его выполнения. На разных этапах развития баскетбола изменялись и совершенствовались ко­личество приемов, способы их выполнения, критерии оценки. На перестройку арсенала оказывали влияние изменения правил игры, обогащение ее тактики, повышение уровня других видов подго­товленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе разви­тия - это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает возможность игроку в рамках правил ус­пешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, баскетболист должен владеть всем богат­ством разнообразия технических приемов и способов, уметь выб­рать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить. Критерии высшего технического мастер­ства:

* свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочета­нии с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;
* точность и эффективность выполнения указанных приемов;
* стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряже­нии, трудных внешних условиях и т.д.;
* умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
* надежность выполнения приемов, которая определяется высо­кой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника иг­роков экстракласса отличается высоким уровнем стабильности выполнения.

И тем не менее далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчер­паемые функциональные и координационные возможности орга­низма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

**Классификация техники игры** - это распределение всех ее при­емов и способов по разделам и группам на основе определенных признаков. К числу таких признаков, прежде всего, относятся на­значение приема в спортивной борьбе (для атаки или обороны кор­зины), содержание действия (с мячом или без мяча), а также осо­бенности его кинематической и динамической структуры.

Технику баскетбола подразделяют на два больших раздела: тех­нику нападения и технику защиты. В каждом из разделов выделяют две группы: в технике нападения - технику передвижения и технику владения мячом, а в технике защиты технику передвижений и тех­нику отбора мяча и противодействия.

Внутри каждой из групп имеются приемы и способы их выпол­нения. Почти каждый способ выполнения приема имеет несколько разновидностей, которые раскрывают отдельные детали структу­ры движений.

Принципиальная схема классификации техники может быть представлена следующим образом:

*прием* - бросок мяча в корзину;

*способ выполнения* - одной рукой сверху;

*разновидность -* с отклонением туловища;

*условия выполнения -* в прыжке после остановки, со средней дис­танции.

По каждой схеме построена классификация техники баскетбо­ла. Анализ каждого способа выполнения технических приемов ба­зируется на системно-структурном подходе (рис. 56).

**7.3.3. Техника нападения**

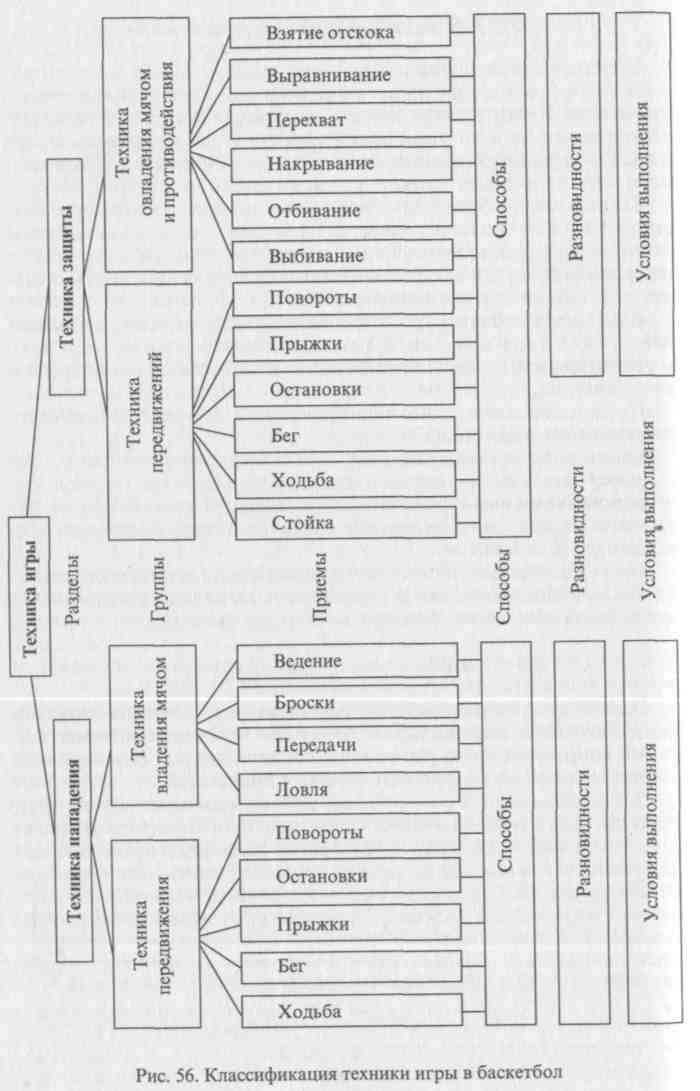
Основа техники баскетбола - *передвижение.* Передвижения бас­кетболиста по площадке являются частью целостной системы дей­ствий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Для передвижений по площадке игрок использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. С помощью этих приемов он может правильно выбрать место, оторваться от опекающего его соперни­ка и выйти в нужном направлении для последующей атаки, достичь наиболее удобных, хорошо сбалансированных исходных положе­ний для выполнения приемов. Кроме того, от правильной работы ног при передвижении и соблюдения равновесия зависит эффектив­ность технических приемов с мячом: передач в движении и прыжке, ведения и обводки, бросков в прыжке и т. д.

**Ходьба** в игре применяется реже других приемов передвижения. Она используется главным образом для смены позиции в корот­ких паузах или при снижении интенсивности игровых действий, а также для смены темпа в сочетании с бегом. В отличие от обыч-

170

171



ной ходьбы баскетболист передвигается на ногах, слегка согну­тых в коленях, что обеспечивает ему возможность для внезапных ускорений.

**Бег** является главным средством передвижения в игре. Он замет­но отличается от бега легкоатлета. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из различных стартовых положе­ний, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро из­менять направление и скорость бега.

Резкое, неожиданное для соперника увеличение скорости бега, или стартовое ускорение, называется в спортивных играх рывком. *Рывок* - лучшее средство освобождения от опеки соперника и выхо­да на свободное место. Для осуществления рывка первые 4-5 ша­гов делают короткими и очень резкими (ударными), ногу ставят с носка. Скорость бега нарастает благодаря удлинению шага. В этот момент игрок должен быть готов к получению мяча.

Изменение направления бега игрок осуществляет мощным тол­чком выставляемой вперед ногой в сторону, противоположную на­правлению движения; туловище наклоняет в сторону вновь избран­ного направления (рис. 57).

**Прыжки** используют как самостоятельные приемы. Они являются и элементами других приемов техники. Чаще всего игроки пользу­ются прыжками вверх и вверх в длину или сериями прыжков. При­меняют два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

*Прыжок толчком двумя ногами* выполняют чаще с места из ос­новной стойки. Игрок быстро приседает, слегка отводит руки назад и приподнимает голову. Отталкивание осуществляется мощным раз­гибанием ног, энергичным движением туловища и рук вперед-вверх.

*Прыжок толчком двумя ногами с разбега* применяют обычно при выполнении бросков в кольцо и при борьбе за отскок.

*Прыжок толчком одной ногой* выполняют с разбега. Отталки­вание производят таким образом, чтобы максимально использо­вать инерционные силы разбега. Последний шаг разбега перед от­талкиванием делают несколько шире предыдущих. Толчковую ногу, слегка согнутую в коленном суставе, посылают вперед и уп­руго ставят для толчка перекатом с пятки на носок; баскетболист как бы немного приседает. Другой ногой делают активный мах

172

173



вперед-вверх, а в момент прохожде­ния общего центра массы тела над опорой ее сгибают в тазобедренном и коленном суставах. После взлета, когда тело баскетболиста достига­ет наивысшей точки, маховую ногу разгибают и присоединяют к толч­ковой. Приземление в любом спосо­бе должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амор­тизирующим сгибанием слегка рас­ставленных ног. Такое приземление

позволяет баскетболисту немедленно приступить к выполнению игровых действий.

В соответствии с ситуацией игрок использует резкие, внезапные **остановки,** которые в сочетании с рывками и изменениями направ­ления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки соперника и выйти на свободное место для дальнейших ата­кующих действий. Остановка осуществляется двумя способами: прыжком и двумя шагами (рис. 58).

Нападающий использует **повороты** для ухода от защитника, ук­рытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой коль­ца. Есть два способа поворотов - вперед и назад.

*Поворот вперед* выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а *поворот назад -* в сторону, куда он обращен спиной.

**7.3.4. Техника владения мячом**

Техника владения мячом включает следующие приемы техники: ловлю, передачи, ведение и броски мяча в кольцо.

**Ловля мяча.** Ловля - прием, с помощью которого игрок может уверенно овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие атаку­ющие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач, ведения или бросков. Поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение пос­ледующих приемов. Еще не поймав мяч, игрок должен смотреть туда, куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря пе­риферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Баскетболисту следует взять за правило не ожи­дать мяча, стоя на месте, а обязательно выходить ему навстречу. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности за­висят от положения игрока по отношению к летящему мячу, дина­мики передвижения игрока, высоты и скорости полета мяча.

При ловле мяча в движении с намерением тут же выполнить пе­редачу или бросок в корзину применяют так называемую двухшаж-ную технику. Если игрок хочет сразу после ловли на бегу сделать

174



передачу или бросок (предполо­жим, правой рукой), то он дол­жен поймать мяч, слегка напры-гивая на него, **в** тот момент, ког­да уже выполнен толчок левой ногой, а правая вынесена вперед. Затем следует толчок правой но­гой (первый шаг), толчок левой ногой (второй шаг) и передача или бросок мяча рукой в прыж­ке. Если же игрок сразу же пос­ле ловли в движении собирается

**„- ..„ .. ~ „„.„„..„и. ч,^^.1К~ч-л~„**

выполнить остановку двумя шагами так, чтобы осевой осталась ле­вая нога, он должен стараться поймать мяч в тот момент, когда уже выполнен толчок правой ногой, а левая вынесена вперед. Затем сле­дует первый тормозящий шаг левой ногой, второй стопорящий шаг правой и остановка, дающая возможность выполнять повороты на левой, осевой ноге.

*Ловля мяча двумя руками.* Наиболее простым и в то же время на­дежным способом считается ловля мяча двумя руками.

Подготовительная фаза: если мяч приближается к игроку на уров­не труди или головы, следует вытянуть руки навстречу мячу, на­пряженными пальцами и кистями, образуя как бы воронку, разме­ром несколько большую, чем обхват мяча (рис. 59).

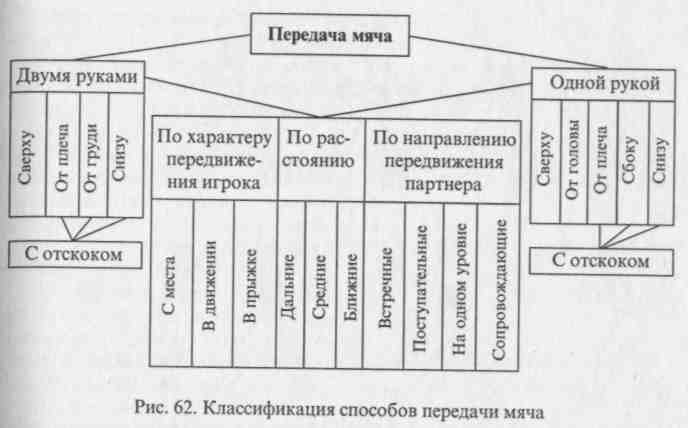
Основная фаза: в момент соприкосновения с мячом нужно об­хватить его пальцами (не ладонями). Сближая кисти, руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая к груди. Сгибание рук является амортизационным движением, гасящим силу удара летящего мяча.

Завершающая фаза: после приема мяча туловище вновь подают слегка вперед; мяч, укрываемый от соперника разведенными локтя­ми, выносят в положение готовности к последующим действиям. Если мяч летит несколько ниже уровня груди, то игрок приседает глубже, чем обычно, снижая тем самым высоту плеч до уровня полета мяча.

Для того чтобы поймать мяч, летящий высоко над головой, нуж­но выпрыгнуть и руки с разведенными кистями резко вынести вверх (расстояние между большими пальцами не должно превышать не­скольких сантиметров, остальные пальцы свободно разведены). В момент, когда мяч коснется пальцев, кисти сближают, поворачи­вают внутрь и крепко обхватывают ими мяч, а руки, сгибая в лок­тевых суставах, опускают и притягивают мяч к туловищу. При лов­ле низко летящего мяча руки опускают, кисти и пальцы образуют как бы раскрытую чашу (расстояние между мизинцами обеих рук не должно превышать несколько сантиметров) (рис. 60).

При борьбе за мяч, опускающийся на площадку, не следует ждать, пока он отскочит на удобную для ловли высоту. Нужно Двигаться навстречу, ловить его в начальный момент отскока. Игрок делает выпад к мячу, быстро наклоняет туловище вперед,

175





руки опускает вперед вниз, кисти подводит к мячу с внешних сто­рон, но не сверху. Захватив мяч, он сразу же выпрямляется и под­тягивает его к себе.

*Ловля мяча одной рукой.* Когда обстановка не позволяет дотянуть­ся до летящего мяча и поймать его двумя руками, следует ловить его одной рукой (рис. 61).

Подготовительная фаза: игрок вытягивает руку таким образом, чтобы пересечь траекторию полета мяча (кисть и пальцы не на­пряжены).

Основная фаза: как только мяч коснется пальцев, руку нужно отвести назад-вниз, как бы продолжая этим движением полет **мяча** (амортизационное движение). Этому движению помогает неболь­шой поворот туловища в сторону ловящей руки.

Завершающая фаза: мяч нужно поддержать одной рукой, затем крепко обхватить двумя руками так, чтобы быть готовым немед­ленно действовать дальше.

Высоко летящий мяч ловят одной рукой в прыжке с небольшим прогибанием туловища, быстрым снижением мяча, поддержкой другой рукой и подтягиванием к туловищу. Поймав мяч, игрок не­медленно принимает положение равновесия, раздвинутыми локтя­ми предохраняя от попыток соперника выбить мяч из рук.



176

**Передача мяча.** Передача - прием, с помощью которого игрок направляет мяч партнеру для продолжения атаки (рис. 62).

Умение правильно и точно передать мяч - основа четкого, целе­направленного взаимодействия баскетболистов в игре. Существу­ет много различных способов передач мяча. Применяют их в зави­симости от той или иной игровой ситуации, расстояния, на кото­рое нужно послать мяч, расположения или направления движения партнера, характера и способов противодействия соперников.

Периферическое зрение, быстрота движения рук, точный расчет и тактическое мышление - вот те качества, которые характеризуют баскетболистов, умеющих безошибочно передавать мяч.

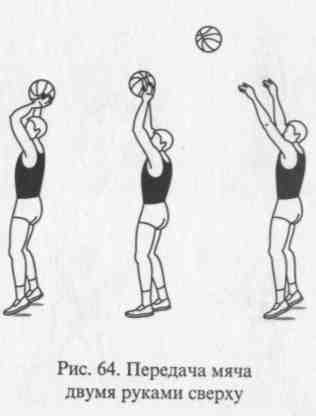
Быстрота и точность выполнения всех способов передач в зна­чительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику труд­но определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важ­но сохранять положение равновесия, ибо направление предполага­емой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

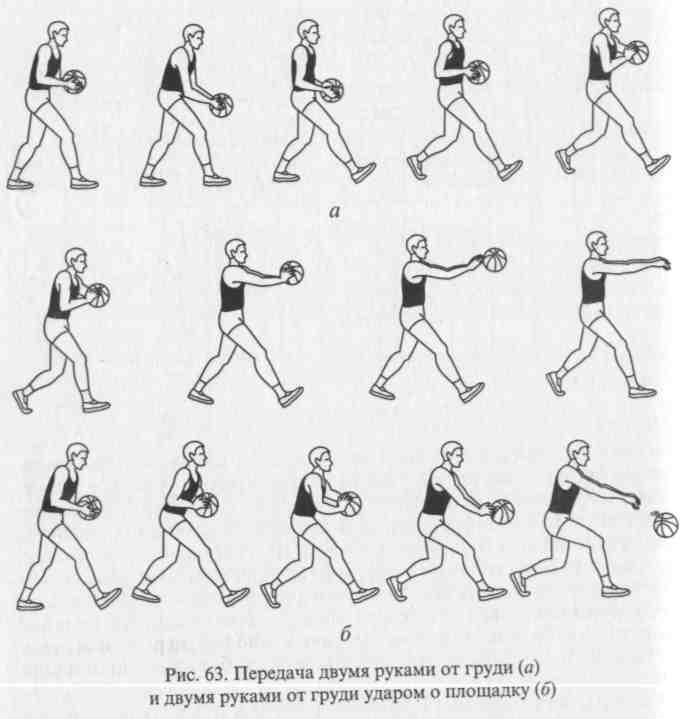
*Передача мяча двумя руками от груди* - основной способ, позво­ляющий быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние в сравнительно простой игровой обстановке, без плотной опеки соперника (рис. 63).

Подготовительная фаза: кисти с расставленными пальцами сво­бодно охватывают мяч, удерживаемый на уровне пояса, локти опу­щены. Кругообразным движением рук мяч подтягивают к груди.

Основная фаза: мяч посылают вперед резким выпрямлением рук почти до отказа, дополняя его движением кистей, придающим мячу обратное вращение.

' Железняк 177







Завершающая фаза: после передачи руки расслабленно опуска­ют, игрок выпрямляется, а затем занимает положение на слегка со­гнутых ногах (такая завершающая фаза типична и для остальных

способов передачи).

Если соперник активно мешает передаче на уровне груди, то мяч можно послать так, чтобы он, ударившись о площадку вблизи парт­нера, отскочил прямо к нему. Чтобы мяч отскочил быстро, иногда придают ему поступательное вращение. Ноги при такой передаче нужно сгибать больше, а руки с мячом направлять вперед-вниз.

*Передачи мяча двумя руками сверху* чаще всего используют на средние расстояния при плотной опеке соперника. Положение мяча над головой дает возможность точно перебросить его сопернику через руки защитника.

Подготовительная фаза: игрок поднимает мяч слегка согнуты­ми руками над головой и заносит его за голову.

178

Основная фаза: игрок, рез­ким движением руками разги­бая их в локтевых суставах и де­лая захлестывающее движение кистями, направляет мяч парт­неру (рис. 64).

*Передача мяча двумя руками снизу* применяется с расстояния 4 -6 м, когда мяч пойман на уровне ниже коленей или поднят с пло­щадки и нет времени переменить позицию (рис. 65).

Подготовительная фаза: мяч в опущенных и слегка согнутых руках, пальцы свободно расстав­лены на мяче. Мяч отводят к бед­ру стоящей сзади ноги и немно­го поднимают.

Основная фаза: маховым движением руками вперед и одно­временно выпрямлением их мяч посылают в нужном направле­нии. Когда руки достигают уровня пояса, кисти активным движе­нием выталкивают мяч и придают ему обратное вращение. Высо­та полета мяча определяется раскрывающим движением кистей. Передачу чаще всего выполняют с шагом вперед.

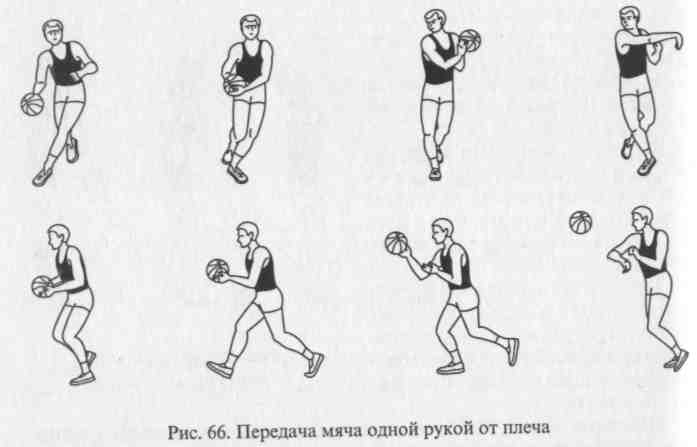
*Передача мяча одной рукой от плеча* - наиболее распространен­ный способ передачи мяча на близкое расстояние. Здесь минималь­ное время замаха и хороший контроль за мячом. Дополнительное движение кисти в момент вылета мяча позволяет игроку изменять направление и траекторию полета мяча в большом диапазоне (рис. 66).

Подготовительная фаза: руки с мячом отводят к правому плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и под­держивается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одно­временно игрок поворачивается в сторону замаха.

Основная фаза: мяч, на правой руке, которую сразу выпрям­ляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот ту­ловищем.

179

Завершающая фаза: после вылета мяча правая рука на корот­кое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвраща­ется в положение рав­новесия на слегка со­гнутых ногах.



*Передача одной рукой от головы или сверху* позволяет направить мяч через все поле контратакующему партнеру на расстояние 20-

25 м (рис. 67).

Подготовительная фаза: правую руку с мячом (при поддержке левой рукой) поднимают и слегка отводят за голову. Одновремен­но поворачивают туловище. Таким образом достигается амплиту­да замаха.

Основная фаза: мяч на правой руке, которую сразу же с боль­шой силой и быстро выпрямляют и одновременно выполняют зах­лестывающее движение кистью и мощный поворот туловищем.

*Передача одной рукой «крюком»* применяется, когда необходимо послать мяч на средние и особенно дальние расстояния через под­нятые руки плотно опекающего соперника.

Подготовительная фаза: игрок поворачивается боком к направ­лению передачи, руки с мячом отводит назад в сторону, мяч ле-



жит на ладони и удерживается пальцами. Другой рукой, выстав­ленной несколько вперед, игрок как бы отделяется от опекающе­го соперника (рис. 68).

*Передача одной рукой снизу* выполняется на близкое и среднее расстояние в тех ситуациях, когда соперник усиленно старается пе­рехватить передачу поверху. Мяч направляют партнеру под рукой соперника (рис. 69).

Подготовительная фаза: прямую или слегка согнутую руку с мя­чом махом отводят назад, мяч лежит на ладони, удерживаемый паль­цами и центробежной силой.

Основная фаза: руку с мячом вдоль бедра выносят вперед-вверх. Для вылета мяча кисть раскрывается, и пальцы выталкивают его. Высота траектории полета зависит от своевременности раскрыва­ющего движения кисти и пальцев. Часто эту передачу выполняют с шагом вперед левой ногой.

*Передача одной рукой сбоку* сходна с передачей одной рукой сни­зу. Она позволяет направить мяч партнеру на близкое расстояние, минуя соперника с правой или левой стороны (рис. 70).

Подготовительная фаза: замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону назад и соответствующим поворотом туловища.





180

181



Основная фаза: рукой с мячом делают маховое движение вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление полета мяча также зависит от движения раскрывающей кисти.

*Скрытая передача мяча за спиной* (рис. 71). Помимо описанных способов передачи мяча в трудных условиях активного противодей­ствия соперника баскетболисты используют так называемые скры­тые передачи, которые позволяют замаскировать истинное ее на­правление. Скрытыми эти передачи называют потому, что основные движения, связанные с выпуском мяча в нужном направлении, час­тично скрыты от глаз опекающего соперника и являются для него до некоторой степени неожиданными. Все это затрудняет соперни­ку перехват мяча. Чаще всего применяют три разновидности скры­тых передач: передачи под рукой, передачи за спиной и передачи из-за плеча. Скрытые передачи отличает сравнительно короткий замах и мощное завершающее движение кисти и пальцев. При выполнении передачи под рукой рука с мячом движется скрестно под свободной рукой в сторону партнера, получающего мяч. Основные движения при передаче за спиной - это мах слегка согнутой рукой назад - за спину с последующим захлестывающим (с поворотом туловища) движением кистью. При передаче, выполняемой из-за плеча, игрок резким сгибанием предплечья и кисти над одноименным или про­тивоположным плечом посылает мяч выходящему партнеру.

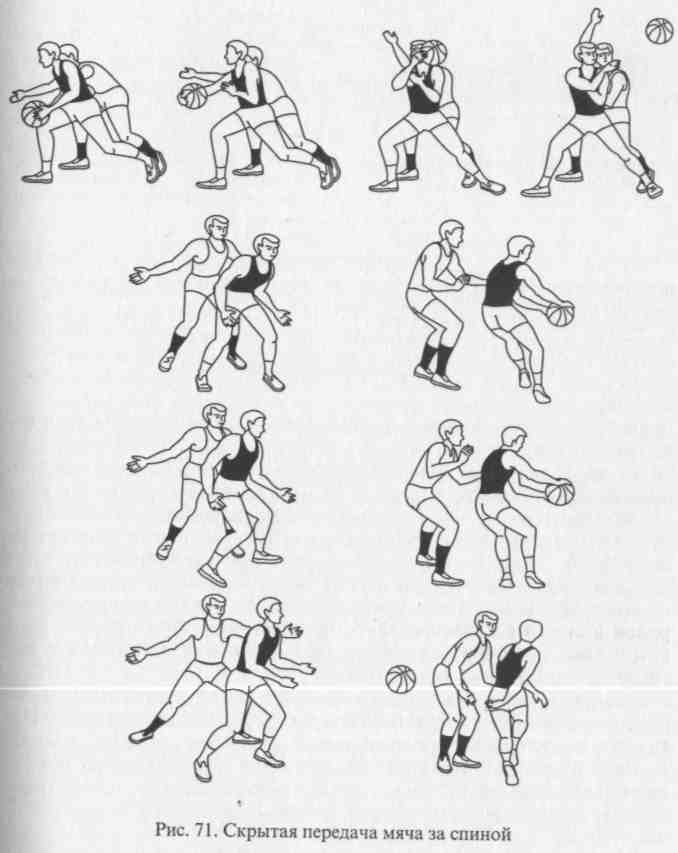
**Ведение мяча.** Ведение мяча - прием (классификация ведения мяча представлена на рисунке 72), дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке с большим диапазоном скоростей и в любом

направлении.

Ведение позволяет уйти от плотно опекающего защитника, вый­ти с мячом из-под щита после успешной борьбы за отскок и органи­зовать стремительную контратаку. С помощью ведения можно по­ставить заслон партнеру или, наконец, отвлечь на время соперни­ка, опекающего партнера, чтобы затем передать ему мяч для атаки.

Во всех остальных случаях злоупотреблять ведением не следует, чтобы не снижать быстроту контратак и не нарушать ритма игры. Ведение осуществляется последовательными мягкими толчками мяча одной рукой (или поочередно правой и левой) вниз-вперед, несколько в сторону от ступней.

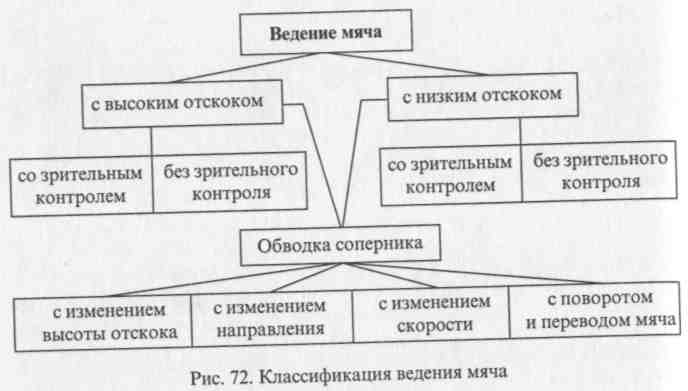
182



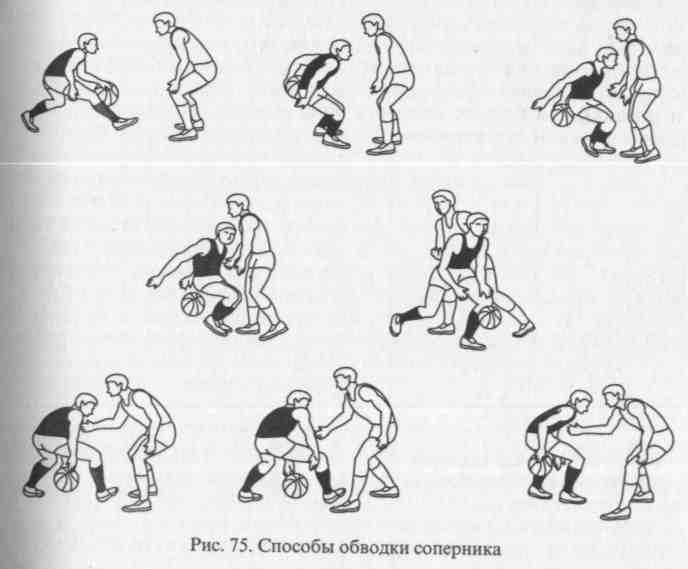
Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный сус­тавы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение рав­новесия и быстро изменять направления движения. Туловище слег­ка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не до­пускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

Для ведения характерна синхронность чередования шагов и дви­жений руки, контратакующей с мячом. Игрок, продвигаясь таким образом, должен в то же время следить за расположением партне­ров, соперников и ориентироваться на щит. Целесообразно перио-

183









дически переключать зрительный контроль с мяча на поле и обрат­но (рис. 73, 74).

Баскетболист при ведении обязан одинаково хорошо владеть

правой и левой рукой.

*Обводка с изменением скорости.* К неожиданным изменениям скорости ведения мяча прибегают для того, чтобы оторваться от защитника. Скорость ведения зависит прежде всего от высоты отскока мяча от площадки и угла, под которым он направляется к площадке. Чем выше отскок и меньше его угол (в рациональных пределах), тем больше скорость продвижения. При отскоке, низ­ком и близком к вертикальному, ведение замедляется и может во­обще выполняться на месте.

*Обводка с изменением направления.* Ее используют главным об­разом для обводки соперника и проходов для атаки кольца. Из­меняют направление таким образом: кисть накладывают на раз­личные точки боковой поверхности мяча и выпрямляют руку в нужном направлении. Используют также обводку с изменением высоты отскока и с поворотами и переводами мяча.

Широко используется также способ обводки соперника с пе­реводом мяча с одной руки на другую, скрытно, за спиной или под ногой (рис. 75).

**Броски в корзину.** Подготов­ка к выполнению броска со­ставляет основное содержание игры команды в нападении, а попадание в кольцо - ее глав­ная цель. Для успешного учас­тия в состязании каждый баскет-

оолист должен не только умело применять передачи, ловлю и веде­ние мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из раз­личных исходных положений, с любых дистанций при противо­действии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремле­ние использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов вы­полнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока. Классификация бросков в корзину представлена на рисунке 76.

Точность броска в корзину определяется в первую очередь рацио­нальной техникой, стабильностью движений и управляемостью ими,

184

185





правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полета и вращением мяча (рис. 77). -

Готовясь к броску, игрок должен оценить ситуацию на площадке (не находится ли партнер в более выгодном положении, обеспечива­ют ли партнеры борьбу за отскок и т.д.), возможную интенсивность и способ противодействия опекающего его защитника, реальные



пути выхода для борьбы за от­скок и другие моменты. Наметив программу действий и приняв ре­шение, игрок должен психологи­чески настроиться на бросок та­ким образом, чтобы никакие по­мехи уже не повлияли на уверен­ность и устойчивость движений. В заключительный момент брос­ка нужно расслабиться. Практи­ка показала определенное пре­имущество бросков с отражени­ем мяча от щита.

186

В бросках лучше придавать мячу вращение вокруг горизон­тальной оси в сторону, противо­положную направлению полета мяча (обратное вращение). В брос­ке из-под щита из трудных поло­жений применяется вращение

мяча вокруг вертикальной оси. Это позво­ляет более свободно выбирать точку от­ражения от щита, не ограничиваясь его частью, расположенной непосредственно над кольцом, полнее использовать про­странство за щитом для прохода и брос­ка. Броски со средних и дальних дистан­ций целесообразно выполнять сильнейшей рукой. Броски вблизи корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой.

Траекторию полета мяча выбирают в за­висимости от дистанции, роста игрока, вы­соты его прыжка и активности противодействия высокорослого за­щитника. При бросках со средних (3-6,5 м от кольца) и дальних (свыше 6,5 м от кольца) дистанций лучше всего выбирать оптималь­ную траекторию полета мяча - параболу, при которой высшая точ­ка над уровнем кольца примерно 1,4-2 м. При более навесной тра­ектории несколько удлиняется путь мяча, что снижает точность брос­ка. Чем больше дистанция, тем больше должны быть амплитуда дви­жений при замахе, мощное заключительное усилие при выпуске мяча.

Движение вслед за своим броском должно стать привычкой для любого игрока.

Классификацию бросков в корзину см. на рисунке 76. В общей структуре конкретного способа броска в корзину выделяют три фазы: подготовительную, основную и завершающую. Если в под­готовительные движения игрок может внести некоторые изменения в зависимости от внешних факторов без заметного ущерба для точ­ности приема, то основные движения должны отличаться стабиль­ностью и рациональной вариативностью в пределах решения конк­ретных задач, обусловленных установкой на бросок. Эти установ­ки могут быть направлены на регулирование:

точки замаха (от плеча, снизу, над головой, за головой);

точки выпуска мяча (впереди себя, высоко над головой);

быстроты выполнения;

высоты траектории полета мяча.

*Бросок двумя руками от груди* преимущественно используют для атаки корзины с дальних дистанций, если нет активного противо­действия защитника. Этот способ броска занимающиеся осваива­ют наиболее быстро, поскольку его структура близка к структуре передачи мяча тем же способом (рис. 78).

*Бросок двумя руками сверху* целесообразно выполнять со сред­них дистанций при плотной опеке соперника (рис. 79).

*Бросок двумя руками снизу* выполняют преимущественно при стремительных проходах к щиту и атаках кольца в затяжном прыж­ке под руками накрывающего мяч защитника (рис. 80).

*Бросок двумя руками сверху вниз* все чаще начинают использо­вать игроки высокого роста с отличной прыгучестью. Помешать

187









этому способу броска соперник по­чти не в состоянии, так как мяч ле­тит только по нисходящей, очень короткой траектории с большой ско­ростью. На рисунке 81 показана подготовительная фаза: баскетбо­лист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

Основная фаза: резким поворо­том кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

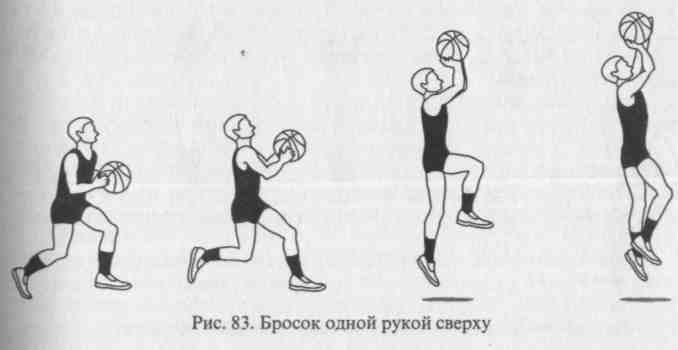
Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мяг­ко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

*Бросок одной рукой от плеча* - распространенный способ атаки кольца с места со средних и дальних дистанций. Многие спортсме­ны используют его также в качестве штрафного броска (рис. 82).

*Бросок одной рукой сверху* используют чаще других для атаки корзины в движении с близких дистанций и непосредственно из-под щита (рис. 83).

Подготовительная фаза: мяч ловят под правую ногу (при броске правой рукой). Шаг, под который ловят мяч, наиболее растянут. Последующий шаг должен быть укороченным, стопорящим - игрок должен быстрее и сильнее оттолкнуться почти вертикально вверх.

При отталкивании от площадки мяч выносят над плечом и пе­рекладывают на повернутую часть правой руки. Основная фаза: в высшей точке прыжка рука выпрямлена для максимального при­ближения к кольцу, мяч выталкивается мягким движением кисти пальцев, ему придается обратное вращение.



189

*Бросок одной рукой сверху в прыжке* (бросок в прыжке) - основное средство нападения в современном баскетболе. В состязаниях силь-





нейших мужских команд мира до 70 % всех бросков с игры выполня­ются именно этим способом, с различных дистанций. Есть несколь­ко разновидностей данного броска. Выбирают их в зависимости от дистанций и особенностей противодействия защитника. В качестве ти­пового проанализируем этот бросок со средней дистанции (рис. 84).

Подготовительная фаза: игрок получает мяч в движении и сразу делает стопорящий шаг левой ногой. Затем он приставляет к ней правую ногу, сгибая локти, выносит мяч на правой руке над голо­вой, поддерживая его сбоку-сверху.

Основная фаза: игрок выпрыгивает толчком двумя ногами, при этом туловище развернуто прямо к кольцу, ноги слегка согнуты.

При достижении высшей точки прыжка игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперед-вверх и энергичным, но плавным движением кисти и пальцев. Мячу придается обратное вращение. Левую руку снимают с мяча в момент начала движения кисти правой. Расстояние от места отрыва от площадки до места приземления игрока после броска должно быть минимальным и со­ставлять не более 25-30 см, что позволяет ему избежать столкнове­ния с защитником.

При выполнении броска в прыжке со сравнительно близкого расстояния отпадает необходимость в большой амплитуде разги­бания руки с мячом. Основным бросковым движением становится движение кисти и пальцев, благодаря которому повышаются уро­вень исходного положения мяча непосредственно перед броском и точка выпуска мяча - тогда игрок может успешно преодолеть со­противление соперника (рис. 85).

Бросок в прыжке с отклонением туловища назад стали приме­нять и для атаки кольца с близких и средних расстояний при плот­ной опеке высокорослого защитника, обладающего хорошей пры­гучестью. Мяч выпускают над головой вне центрального поля зре-

190



ния игрока - он летит по навесной траектории, что в определенной степени затрудняет достижение высокой точности броска (рис. 86).

Большое значение в состязании приобретает быстрота выпол­нения броска или, как говорят, его скорострельность. Опыт пока­зывает, что медленно выполненный бросок, как правило, встреча­ет противодействие соперников, которое трудно преодолеть. Ско­рострельность броска можно увеличить, сократив время на подго­товительные движения и их реализацию.

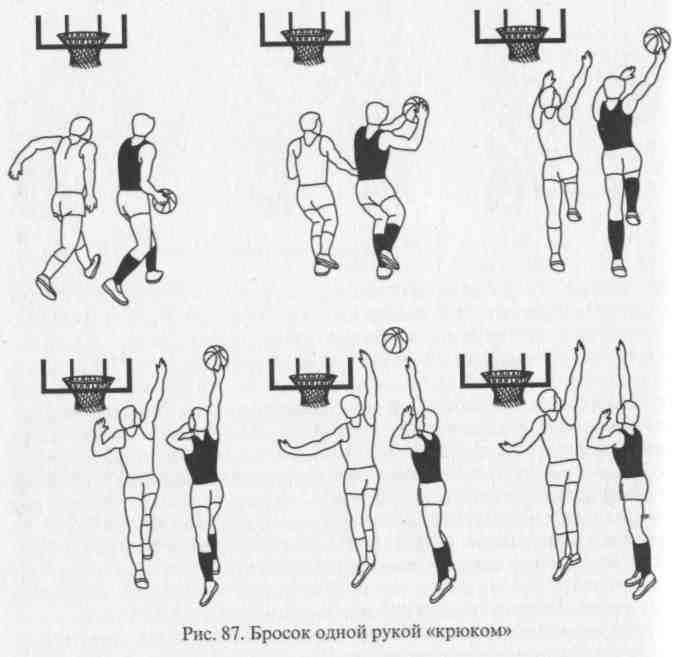
*Бросок одной рукой «крюком»* часто используется центровыми игроками для атаки кольца с близких и средних дистанций при ак­тивном противодействии высокорослого защитника (рис. 87).

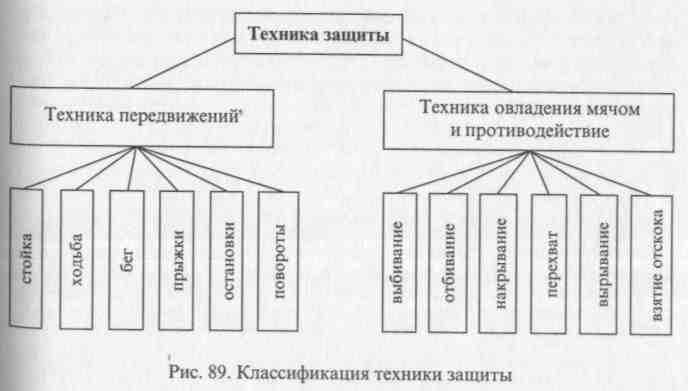
Подготовительная фаза: игрок делает шаг левой ногой в сторо­ну от соперника, поворачивается левым боком к щиту, слегка сги­бая левую ногу. Мяч лежит на согнутой правой руке и поддержива­ется сверху; голову поворачивают к корзине.

191

Основная фаза: отталкиваясь левой ногой, игрок выпрыгивает вверх, одновременно правую руку с мячом отводит от туловища и ду­гообразным движением поднимает вверх.







Левая рука, согнутая в локтевом суставе под прямым углом, как бы отгораживает мяч от защитника. Колено правой ноги подтяги­вают вверх. Мяч выпускают в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Потом его направляют в корзину.

При плотной опеке и подстраховке некоторые центровые пред­почитают не делать рукой с мячом полную дугу. Они выносят мяч двумя руками в сторону вверх от защитника, затем одной рукой проводят лишь заключительную часть, т.е. бросают мяч «полу­крюком».

*Бросок одной рукой снизу* применяют примерно в тех же ситуа­циях, что и бросок двумя руками снизу в прыжке. Кроме того, некоторые центровые игроки с успехом используют этот бросок в сочетании с поворотом и финтами при борьбе вблизи щита со­перника.

**Добивание мяча.** В ряде игровых положений, когда мяч отска­кивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи кор­зины, у игрока нет времени для приземления с мячом, прицела и броска. В таких случаях следует добивать мяч в кольцо в прыжке

192

двумя руками или одной. При добивании одной рукой баскет­болисту удается достать мяч в более высокой точке. Выпрыг­нув и приняв мяч на раскрытую кисть, игрок слегка сгибает руку и тут же выпрямляет ее, одно­временно выполняя мягкое за­вершающее движение кисти пальцами (без шлепка).

Движения кисти при добива­нии на уровне кольца показаны на рисунке 88. Когда же мяч на­ходится совсем близко к кольцу, то лучше послать его коротким толчком без задержки кисти.

7.3.5. Техника защиты

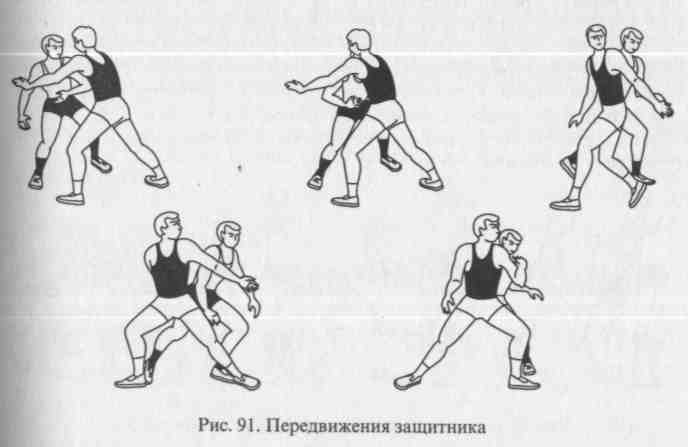
Усилия команды, стремящейся всеми силами победить, окажут­ся напрасными, если игроки ее будут допускать серьезные ошибки в защитных действиях.

Технический арсенал нападающего значительно богаче, чем за­щитника. Опыт показывает, что приемы защиты более универсаль­ны и достаточно эффективны при правильном и внимательном их выполнении.

Технику защиты подразделяют на две основные группы:

193

1. технику передвижений;
2. технику овладения мячом и противодействия (рис. 89).





***Техника передвижений***

Характер и особенности способов передвижений по площадке обусловливаются конкретной ситуацией и целевой установкой иг­рока на активные, самостоятельные оборонительные действия и вза­имодействия с партнером.

**Стойка.** Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и быть готовым затруднить выход напа­дающего на удобную позицию для атаки корзины и получения мяча. Внимательно следя за своим подопечным, защищающий игрок дол­жен держать в поле зрения мяч и других игроков соперника.

*Стойка с выставленной вперед ногой* применяется при держании игрока с мячом, когда необходимо помешать ему сделать бросок или пройти под щит. Игрок располагается, как правило, между напада­ющим и щитом. Одну ногу он выставляет вперед, одноименную руку вытягивает вверх-вперед, предупреждая ожидаемый бросок, а дру­гую руку выставляет в сторону-вниз, чтобы помешать ведению мяча в направлении, наиболее опасном для корзины (рис. 90).

*Стойка со ступнями на одной линии* (параллельная стойка). Ког­да защитник опекает нападающего с мячом, готовящегося к броску в прыжке со средней дистанции, он сближается с опасным соперни­ком в так называемой параллельной стойке и вытягивает руку к мя­чу, стремясь затруднить нападающему вынос мяча вверх для при­целивания.

194

Следует иметь в виду, что параллельная стойка, являясь менее устойчивой и равновесной, чем стойка с выставленной вперед но­гой, в то же время позволяет защитнику быстрее реагировать, на­чинать активное противодействие броску и в определенной степе­ни закрывать проход соперника как в правую, так и в левую сторо­ну. Эту стойку используют в ряде ситуаций при опеке центрового игрока, атакующего спиной к щиту, а также любого соперника без мяча, находящегося на дальней дистанции от кольца. При актив­ной защите используется также так называемая «закрытая стойка», когда игрок защиты располагается близко к нападающему, лицом к нему, стремясь отрезать сопернику путь к мячу, не дать ему воз­можности получить мяч.

**Передвижения.** Направление и характер передвижения защитни­ка, как правило, зависят от действий нападающего. Поэтому защит­ник всегда должен сохранять положение равновесия и быть гото­вым передвигаться в любом направлении, все время изменяя направ­ления бега в стороны, вперед, назад (часто спиной вперед), управ­лять скоростью своего передвижения в момент противодействия, а также соперников, наращивая скорость на коротком отрезке дис­танции, обеспечивая сокращенный тормозной путь и резкую оста­новку (рис. 91).

Способы бега, рывка, остановок, прыжков, используемых защит­ником, аналогичны описанным способам, используемым в нападе­нии. Однако в отличие от нападающего в целом ряде случаев за­щитник должен передвигаться на слегка согнутых ногах пристав­ным шагом, особенность которого в том, что первый шаг делают ногой, ближайшей к направлению движения, второй шаг (пристав­ной) должен быть скользящим. При этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную, чтобы не снижать ско­рость и маневренность.

Специфичные моменты при передвижениях защитника:

195

* постоянная смена исходного положения;
* неполная информированность о предстоящем направлении дви­жения вплоть до начала атаки соперника;
* выполнение рывка после предыдущих ускорений, направление, способ, другие кинематические и динамические моменты, характе­ристики которых каждый раз существенно различаются;
* необходимость соответствия параметров начального движения параметрам скорости и траектории полета мяча, передвижению



соперников, индивидуальным особенностям выполнения техничес­кого приема;

* разнообразие и разнонаправленность «пусковых» сигналов (зву­ковые, направление взгляда соперника, начало движения соперни­ка или партнера, подсказка тренера и т. д.);
* возможность активного старта с предварительного подскока с помощью усилий взрывного характера.

*Техника овладения мячом и противодействия* **Вырывание мяча.** Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает пре­одоление сопротивления соперника.

**Выбивание мяча. В** настоящее время рациональность и эффектив­ность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с но­вой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

*Выбивание мяча из рук соперника.* Защитник сближается с напа­дающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отстуная затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуще­ствляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в мо­мент ловли и преимущественно снизу (рис. 92). Особенно эффек­тивно выбивание снизу из рук приземляющегося соперника, кото­рый поймал мяч в высоком прыжке и не принял необходимых мер предосторожности. Если защитник был вынужден среагировать на финт соперника и выпрыгнуть вверх, то в момент приземления ему следует выбить мяч и тем самым не допустить бросок или проход.



*Выбивание мяча при ведении.* В момент начала прохода нападаю­щего с ведением защитник отступает и слегка отпрыгивает назад, оставив сопернику прямой путь к корзине, и преследует его, оттес­няя к боковой линии. Затем защитник набирает такую же скорость, как и нападающий, и, опередив ритм ведения, выбивает мяч бли­жайшей к сопернику рукой в момент приема мяча, отскочившего от площадки (рис. 93).

Выбить мяч у нападающего можно и сзади в начальный момент прохода (рис. 94).

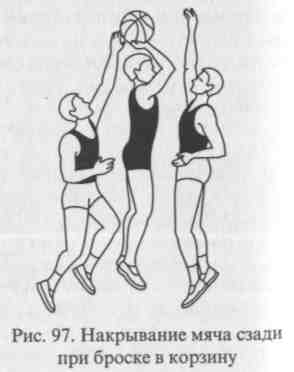
**Перехват мяча.** Перехват мяча осуществляется при передаче. Ус­пех данного способа перехвата зависит, прежде всего, от своевре­менности и быстроты действий защитника. Если нападающий ждет мяч на месте, не выходит навстречу ему, то перехватить его срав­нительно нетрудно: следует ловить мяч одной или двумя руками в прыжке после рывка.

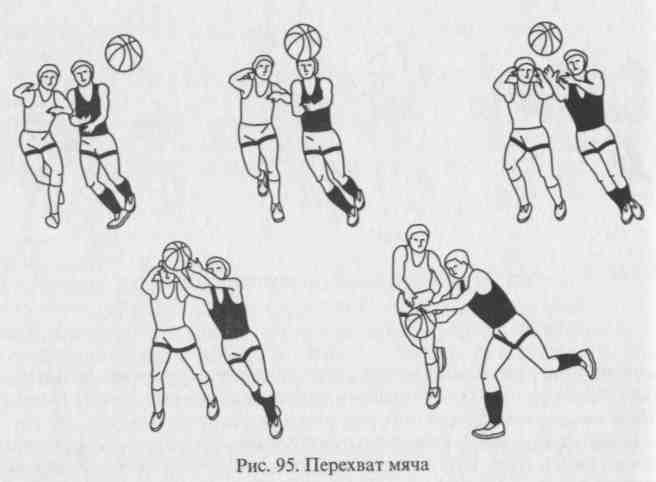
Обычно нападающий выходит на мяч. В этом случае защитнику нужно на коротком расстоянии набрать максимально возможную скорость и опередить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь сопернику к мячу и овладевает им (рис. 95). Чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, про­ходя вплотную мимо него, несколько отклоняется в сторону. После овладения мячом ему лучше сразу перейти на ведение, чтобы избе­жать пробежки.



196

197





Пер&хват мяча осуществляется в момент, когда защитник дого­няет нападающего, ведущего мяч. Для этого ему необходимо под­строиться к ритму и скорости ведения мяча, а затем, выйдя из-за спины нападающего, на мгновение раньше его принять отскакива­ющий мяч на кисть ближайшей руки и самому уже продолжать вес­ти мяч, но в другом направлении.

**Накрывание мяча при броске.** Защитник, имеющий некоторое преимущество перед нападающим в росте и в высоте прыжка, дол­жен попытаться помешать вылету мяча из рук при броске. В мо-





мент противодействия броску рука защитника должна оказаться непосредственно у мяча. Тогда согнутую кисть накладывают на мяч сбоку сверху, и бросок выполнить не удается (рис. 96).

Накрывание мяча может осуществляться по ходу подстраховки игрока соперника. Например, центровой получает мяч и сразу же с поворотом в прыжке атакует корзину. Однако другой защитник, повернувшись к нему для подстраховки, накрывает мяч сзади в на­чальный момент основной фазы броска. При накрывании мяча нуж­но избегать движения рукой (или руками) сверху вниз, особенно при противодействии броску двумя или одной рукой снизу (рис. 97).

**Отбивание мяча при броске в прыжке.** Эффективное противодей­ствие броску в прыжке - очень трудная задача, требующая от за­щитника мобилизации всех сил, умения и внимания. Лучшим для отбивания мяча траектории полета в кольцо является момент, ког­да он уходит от кончиков пальцев и уже не контролируется напада­ющим (рис. 98).

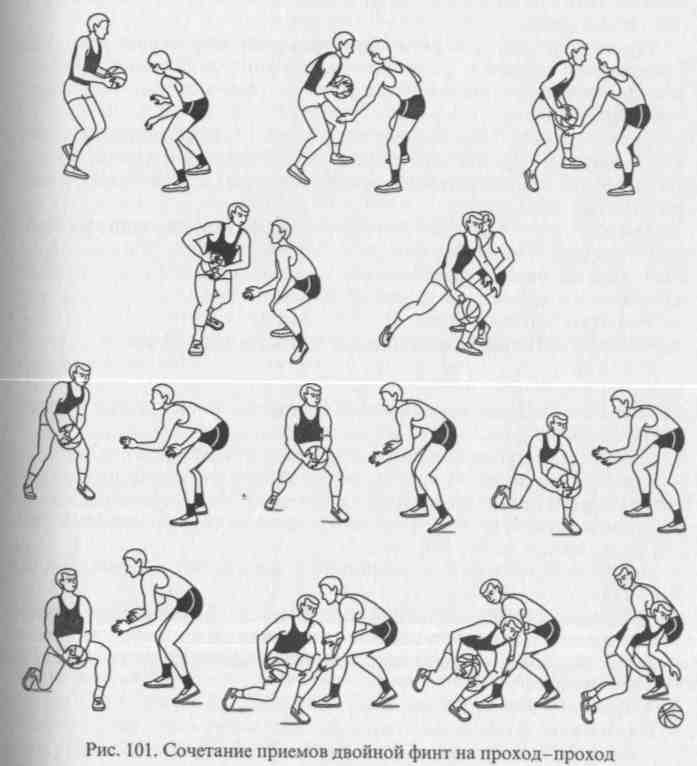


I

**Овладение мячом в борьбе за от­скок у своего щита.** После броска на­падающего защитник должен прегра­дить сопернику путь к щиту, занять устойчивое положение, затем бороть­ся за отскок, быстро и своевременно выпрыгивая для овладения мячом. Прыжок выполняется как одной, так и двумя ногами после небольшого разбега или с места. Высоко выпрыг­нув и завладев мячом, игрок при приземлении широко разводит ноги и сгибает туловище, чтобы в силовой борьбе помешать сопернику занять выгодное положение по отношению к щиту и мячу (рис. 99).

198

**199**





**7.3.6. Финты и сочетания приемов**

Анализ современной техники баскетбола обычно основывается на изучении отдельных приемов. Однако в практике состязаний все эти приемы в изолированном виде используют довольно редко. Чаще всего для успешного решения сложной тактической задачи в определенной игровой ситуации их применяют в комплексе в пос­ледовательном сочетании одного приема с другим или финтом.

Финт представляет собой имитацию начала подготовительной фазы того технического приема, который в данной ситуации мо­жет быть реально выполнен. Финты не имеют отчетливо выражен­ного самостоятельного значения, так как решающее слово почти всегда остается за основным приемом, который логически сочета­ется с финтом и следует за ним после того, как соперник, среагиро­вав на него, вышел из положения равновесия.

Рожденные игровой практикой, комплексы приемов и финтов фактически переходят в слитные сочетания. Их структуры нужда­ются в самостоятельном изучении.

Учитывая количество приемов и финтов, а также особенности их взаимосвязей и переходов, большинство сочетаний представля­ется возможным разделить на две группы, выполняемые без мяча и с мячом: сочетания, включающие два отдельных приема или при­ем и финт (например, финт на рывок - рывок - остановка; ведение -остановка - передача; поворот - ведение - передача; финт на про­ход - проход - бросок).

Встречаются и сочетания, включающие четыре приема и финт, но обычно они носят индивидуальный характер.

Коротко проанализируем ряд типовых сочетаний первой и вто­рой групп, которые наиболее часто применяются в состязаниях.

*Финт на рывок* - *рывок.* Игрок выставляет левую ногу вперед-влево, слегка наклоняет туловище влево и переводит взгляд в ту же сторону, показывая защитнику, что собирается обойти его с левой стороны. Если защитник реагирует на финт, то следует резкий шаг правой ногой мимо защитника с наклоном туловища вперед.

200

*Ведение - передача.* Игрок, ведущий мяч, выполняет передачу одной рукой, не останавливаясь и не беря мяч в руки. Передача не­ожиданна (рис. 100).

*Финт на проход - проход.* Игрок делает шаг вперед-влево, ими­тируя проход, в том же направлении отводятся руки с мячом. Ког­да защитник среагирует на финт, игрок резко отталкивается и ша­гом левой ногой вправо уходит с мячом мимо защитника.

*Финт на бросок - передача.* Нападающий выпрыгивает с мячом вверх для броска в прыжке. Ему активно противодействует сопер­ник. В следующий же момент нападающий отказывается от броска и передает мяч выходящему к щиту партнеру для атаки кольца.

201

*Двойной финт на проход - проход.* Игрок выполняет финт на про­ход вправо, выставляя левую ногу вперед-вправо. В том же направ­лении вытягивает руки с мячом. Следует маленькая пауза: игрок, оставаясь в прежнем положении, поворотом головы и взглядом показывает защитнику, что активные действия будут направлены

в другую сторону. Защитник готовится к противодействию, но в этот момент игрок проходит в сторону ранее сделанного финта, как бы продолжая его (рис. 101).

*Ведение* - *поворот* - *бросок.* Игрока, ведущего мяч для атаки кор­зины, встречает защитник. Тогда нападающий делает стопорящий шаг правой ногой и, используя ее как осевую, выполняет поворот назад. Это дает ему возможность оставить защитника за спиной и выполнить бросок в кольцо.

*Финт на бросок - проход - бросок.* Игрок прицеливается для брос­ка и вызывает тем самым защитника на движение вперед. Затем нападающий быстро отпускает мяч, закрывая его туловищем, про­ходит вплотную к защитнику - мимо него и атакует кольцо.

*Финт на бросок* - *бросок.* Игрок выходит к щиту, в прыжке вы­полняет финт на бросок с одной стороны кольца, а бросает с дру­гой «полукрюком».

*Финт на бросок - поворот - бросок.* Центровой игрок, находясь в положении спиной к щиту, выполняет финт на бросок слева, за­тем поворот вперед-вправо и забрасывает мяч в кольцо одной ру­кой сверху вниз.

*Финт на бросок - финт на передачу* - *бросок.* Игрок получает мяч в положении центрового, находясь спиной к щиту, показывает, что он готовится к броску правой рукой «крюком», а затем выполняет финт на передачу влево.

Умелое, четкое владение финтами и сочетанием приемов при игре в защите (финт на выбивание или отбивание мяча, финт на пере­хват, ложное реагирование на финты соперника и т.д.) - условие дальнейшего повышения технического мастерства баскетболистов.

**7.3.7. Обучение приемам техники нападения** *Техника перемещений*

Изучение техники перемещений осуществляется в такой после­довательности: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки.

С первых же упражнений необходимо стремиться к мягкости и непринужденности в перемещениях, постоянной готовности из­менить характер и направление в действиях. Этому в значительной мере способствует стойка. **Стойка** является исходным положением для выполнения любого приема.

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие уп­ражнения:

1. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распре­делив тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.
2. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.
3. Принять стойку по сигналу.

Ошибки: тяжесть тела перенесена на одну ногу; пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; ту-

ловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени; напряжен­ность в позе.

Ходьба используется в игре при изменении позиции игрока в ус­ловиях, когда нет необходимости действовать быстро.

Бег обеспечивает быструю смену позиции. Вначале изучается бег лицом вперед, затем приставным шагом в стороны, вперед и назад, а затем спиной вперед.

Представление о технике бега в определенной мере достигается показом и кратким объяснением. Следует акцентировать внимание на степени согнутости ног, особенностях постановки стопы на опо­ру, а затем на другие детали.

**Техника бега** изучается в определенной последовательности.

*Техника бегового шага.* Для ее освоения применяются следующие упражнения:

1. Бег на месте с переходом на обычный бег.
2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.
3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность бега, его мягкость и сво­боду, правильное отталкивание от площадки, что определяет быс­троту перемещения и изменения направления бега.

Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинистый бег с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки с ноги на ногу по отметкам с переходом на бег.
3. Прыжки с высоким подниманием бедра.
4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом.
5. То же, но с далеким полетом.

При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на энергичное и полное выпрямление толчковой ноги с ускорением к концу движения.

*Техника бега при ускорениях.* Обращается внимание на размер шагов, постановку стопы на площадку с носка возможно ближе к проекции ОЦТ, энергичное движение руками, эффективное оттал­кивание. Применяются такие упражнения:

1. Старты с места с пробеганием отрезков 5-10 м.
2. Переход от обычного бега к бегу с ускорением (по ориентиру, затем по внезапному сигналу - слуховому или зрительному).
3. Ускорение на виражах после выхода с прямой.
4. Ускорение по прямой после выхода с виража.

*Техника бега по дуге.* Применяются следующие упражнения:

1. Бег по дуге или по кругу радиусом до 5 м.
2. Бег с выходом с дуги на прямую и наоборот.
3. Бег по дуге вправо и влево.

При обучении перемещениям особое внимание необходимо об­ратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значе­ние имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на пере­нос ОЦТ к носкам.

202

203

Остановка - прием, позволяющий мгновенно прекратить дви­жение вперед. Изучается параллельно с бегом. Вначале осваивает­ся способ остановки шагом, затем прыжком. Важно с самого нача­ла научить остановке таким образом, чтобы перед остановкой не изменилась ширина шага и не замедлилась скорость бега.

Применяются такие упражнения:

1. Равномерный бег и остановка, выполняемая учеником само­стоятельно.
2. То же, но остановка выполняется по сигналу.
3. Остановка в заранее обусловленном месте (по ориентиру), не снижая при этом скорости бега к моменту остановки.

Первоначально следует обращать внимание на выполнение пер­вого шага остановки, сгибание опорной ноги, обеспечивающее пре­кращение поступательного движения тела вперед, правильное взаи­морасположение стоп и ОЦТ.

Наиболее распространены ошибки: смещение ОЦТ на одну из стоп; недостаточное сгибание опорной ноги; сильный наклон ту­ловища вперед; расположение стоп на одной фронтальной оси.

Ошибки устраняются с помощью повторных показов, замеча­ний и анализа причин их появления.

Повороты применяются для укрывания мяча, когда игрок нахо­дится на месте. Повороты вперед и назад изучаются параллельно. Упражнения следуют в таком порядке:

1. Вышагивание ногой (правой или левой).
2. Поворот вперед (назад) по общей команде.
3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последова­тельности по общей команде. То же может быть выполнено по ус­ловным зрительным и слуховым сигналам.
4. Повороты с одновременным движением руками (вперед, вверх, к туловищу и т. п.). То же с поворотами головы.

5. Повороты при условном, а затем активном противодействии.  
Эти же упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног (особенно опорной) и равномерным распределе­нием ОЦТ. Воспитывать навыки наблюдения и оценки обстанов­ки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги от опоры; изменение высоты ОЦТ; выпрямление опорной ноги; перенос ОЦТ на одну ногу.

**Прыжки.** Большинство приемов современного баскетбола выполняется в сочетании с прыжком вверх. При изучении прыжков необходимо обучить: правильному отталкиванию (в желаемых направлениях), высоте взлета, координации движений в безопор­ном положении и правильному приземлению.

Вначале изучаются прыжки с места, а затем в движении толчком одной и двумя ногами.

*Прыжки с места* изучаются с помощью таких упражнений:

1. Прыжок вверх, вверх - вперед, вверх - в сторону, вверх - назад.

1. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.
2. Многоскоки с акцентом на высоту.

*Прыжки в движении* требуют внимания. После показа и объяс­нения техники упражнения выполняются в таком порядке, чтобы последовательно осваивались: отталкивание из обусловленного мес­та, прыжки с доставанием ориентиров, приземление в обусловлен­ном месте. В дальнейшем техника прыжков совершенствуется в еди­ных приемах, в которые прыжки входят органической частью.

При изучении прыжков необходимо обращать внимание на под­сед перед отталкиванием, активный взмах маховой ногой в момент взлета и движения рук, способствующие прыжку.

Наиболее распространены следующие ошибки: поступатель­ное движение в безопорном положении (недостаточный вертикаль­ный взлет); неправильный вынос рук; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться с тем, чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнять очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

1. прыжки с акцентом на приземление,
2. прыжки в глубину,
3. повторные прыжки после приземления.

*Техника владения мячом*

При изучении техники владения мячом соблюдается такая по­следовательность: ловля, передачи, броски, ведение. Изучение при­емов зависит от правильной стойки баскетболиста с мячом. Навы­ки в выполнении стойки, полученные при изучении перемещений, уточняются при наличии мяча в руках.

Для правильного захвата и удержания мяча в стойке рекомен­дуются следующие упражнения:

1. Выполнить имитацию держания мяча в руках, следя за во­ронкообразным положением кистей с расставленными пальцами.
2. То же, но присесть и наложить кисти на мяч, лежащий на полу, и поднять его. Принять стойку.
3. Выпустить мяч, чтобы он ударился о площадку, а затем, пра­вильно расположив кисти на Мяче, захватить его и принять стойку.

**Ловля мяча.** Сначала изучается ловля двумя руками, а затем од­ной. Первые упражнения заключаются в ловле мяча, летящего по воздуху, затем с отскоком от площадки и катящегося.

При изучении любого способа последовательность педагоги­ческих задач такова: правильное исходное положение для ловли **и** окончания ее; умение концентрировать внимание на полете мяча, контролируя весь его путь; правильное выполнение амортизирую­щих движений; сближение с мячом во время ловли.

Характер упражнений зависит от количества мячей. Лучше, если каждый занимающийся упражняется самостоятельно, ловя мяч от стены или от партнера.

204

205

Вначале внимание акцентируется на умении правильно закон­чить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим за­нимающийся овладевает правильным положением рук на мяче. Рекомендуется следующее упражнение: ловящий заранее выставля­ет руки навстречу мячу; его задача состоит в том, чтобы, контроли­руя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующие движения руками и поймать его.

Ошибки: мяч принимается ладонями, а не кончиками паль­цев; не выполнены или несвоевременно начаты амортизирующие движения руками; амортизирующие движения выполнены одни­ми руками без участия ног; неустойчивое положение в конце лов­ли.

**Передача мяча** - основной прием, обеспечивающий взаимодей­ствие партнеров в игре. Обучение передачам начинается со спо­собов двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Порядок изучения других способов не имеет существенного значения. Основное стремление должно быть направлено на умение выпол­нять передачи по различным направлениям, незаметно и быстро. Поэтому наряду с основными упражнениями в передачах большое место должны занимать специальные упражнения с мячом типа «жонглирования».

После показа и объяснения необходимых движений занимающие­ся самостоятельно выполняют передачи. Преподаватель последова­тельно акцентирует их внимание: на правильном исходном положе­нии, согласованности в движениях рук и ног, заключительном дви­жении кисти.

Правильное выполнение основной структуры движений позволя­ет потребовать точности передачи. Здесь важно объяснить значе­ние траектории, направления.

Для изучения передач используются различные построения: в ше­ренгах, в кругах, встречных колоннах, фигурных построениях (тре­угольниках, квадратах и т.п.). Выбор построения зависит от коли­чества занимающихся и мячей, а также от характера предполагае­мого упражнения:

1. Построение в шеренгах. Мячи передаются из шеренги в ше­ренгу по прямой и по диагонали. Передав мяч, перебежать в ше­ренгу напротив.
2. Построение в кругах. Передача выполняется стоящему рядом, а потом через одного, затем любому игроку.
3. Построение во встречных колоннах. Передача из одной ко­лонны в другую с последующими перемещениями.

Как только освоена основная структура движений, следует, не задерживаясь, переходить к изучению передач в движении. Наибо­лее эффективно обучение с помощью следующих упражнений:

1. Во время обычного бега по прямой, в заранее обусловленном месте выделяется один более широкий шаг после толчка левой но­гой (прыжок шагом).

1. То же, но выполняется два шага.
2. То же с имитацией движения руками (ловли и передачи).
3. То же с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями ру­ками необходимо обращать внимание на приближение ширины шагов: при ловле и передаче к обычным. Выделение широких ша­гов облегчает задачу обучения, но закреплять этого не следует.

Упражнения подбираются в такой последовательности: сначала один игрок упражняется в передачах с места, а другой в движении, затем оба находятся в движении. Наиболее целесообразным для это­го является построение во встречных колоннах. Затем изучаются передачи поступательные и сопровождающему игроку.

**Броски.** Весь процесс подготовки в бросках должен быть подчи­нен созданию наиболее благоприятных условий для развития на­выков точного броска. Точность броска в значительной мере зави­сит от техники.

Для правильной техники большое значение имеет исходное по­ложение. На этом при обучении сосредоточивается внимание. Важ­ны также согласованность движений и их направление. Параллель­но обучению движениям броска должен воспитываться навык при­целивания. Занимающихся надо научить видеть одновременно и цель, и мяч, контролируя зрением свои движения до момента их завершения.

Поскольку корзина сама по себе является эмоциональным фак­тором, отвлекающим внимание начинающего баскетболиста, пер­вые упражнения выполняются без нее в передачах с траекторией, соответствующей полету мяча при броске. В первых упражнениях с корзиной вначале внимание обращается на прицеливание, затем на траекторию полета мяча. Акцент на попадании следует делать лишь в том случае, если есть уверенность в правильности движе­ния. Для облегчения задачи на первом этапе необходимо давать за­нимающимся дополнительные ориентиры, облегчающие прицелива­ние, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучают­ся броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штраф­ные, средние и дальние, а затем добивание.

Для *бросков с близкЬй дистанции* применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту с исполь-зованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для одной кисти **с** тем, чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого все выстраиваются справа от кольца на расстоянии 1 м и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выпол­няют бросок с отражением от щита. Затем выполняются следую­щие упражнения:

1. Построение на середине боковой линии. Преподаватель с мя­чом в руках находится на уровне линии штрафного броска. За-

206

207

нимающийся выбегает из колонны, снимает мяч с руки преподава­теля и выполняет бросок, не останавливаясь.

1. По мере правильного выполнения упражнения преподаватель подбрасывает мяч с тем, чтобы занимающийся овладел им в воздухе.
2. То же, но мяч ловится с передачи навстречу.

Наиболее часто встречаются следующие ошибки: прыжок в длину, а не вверх; нарушение ритма шагов при ловле (подскок). Первая ошибка исправляется путем объяснения и дополнительных упражнений в прыжках с разбега с толчком одной ногой. Во вто­ром случае занимающемуся необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя.

*Штрафной бросок.* При изучении этого броска внимание кон­центрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки выполнения. На начальном этапе обучения лучше использовать способ двумя руками сверху, который позволяет в последующем быстрее перейти к броску одной рукой. Необходимо объяснить правила прицеливания (на передний край корзины), уточнить ис­ходное положение, научить расслаблению и подготовке к броску (сосредоточиться, освободиться от излишнего напряжения), вы­полнению броска в постоянном ритме, с постоянной амплитудой движений.

Порядок упражнений следующий:

1. Встать на линию штрафного броска и принять исходное по­ложение.
2. Встать на линию штрафного броска, выполнить один-два удара мячом в площадку и принять исходное положение.
3. То же, но перед броском сделать вдох и в момент броска за­держать дыхание.
4. Исполнить всю процедуру подготовки к броску, освоенную в первых трех упражнениях и выполнить сам бросок.
5. Выполнять серию бросков подряд, не сходя с линии штраф­ного броска (5-10 бросков, мяч подается партнером).
6. То же, но броски выполняются сериями по два: первый мяч подает партнер, за вторым баскетболист следует сам.

*Броски со средних дистанций* требуют специальной подготов­ки. Для броска выбирается один из наиболее эффективных спосо­бов (в настоящее время это - бросок одной рукой сверху). Дистан­ция устанавливается индивидуально. Основное внимание должно быть уделено правильному исходному положению и согласованной работе рук и ног. Затем обращается внимание на заключительное движение кисти.

Чтобы создать наиболее благоприятные условия для точного броска, исходное положение должно способствовать свободному, без напряжений выполнению необходимых движений. Индивиду­альное исходное положение должно отвечать следующим требо­ваниям: угол в точке прицеливания, образованный линией зрения и проекцией траектории полета мяча, должен быть минимальным;

208

для оптимального исходного положения баскетболиста необходи­мо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует обращать на постоянство амплитуды движения руки. Надо стремиться, что­бы оно выполнялось с полной амплитудой, при полном разгиба­нии руки в локтевом суставе. Все неточности, связанные с недоле­том или перелетом мяча, необходимо регулировать (при правиль­ной работе руки работой ног - энергичного, короткого толчкового движения за счет разгибания в коленях). Правильно освоенные дви­жения позволяют уточнить работу кисти: если рука работает по полной амплитуде, то кисть будет осуществлять естественное захлестывающее движение, необходимое при броске.

В настоящее время для бросков со средних дистанций наиболее широко применяется бросок в прыжке. Первые упражнения вы­полняются в виде имитации броска, вернее, передачи мяча в прыж­ке с траекторией, свойственной броску. Основное внимание долж­но быть обращено на своевременный вынос мяча в исходное поло­жение, а затем на отталкивание для прыжка. Отталкивание должно быть кратковременным, а бросок выполняться в наиболее высокой точке прыжка.

Ошибки: несвоевременный вынос мяча в исходное положение; несогласованные движения рук и ног; отталкивание с носка, в ре­зультате чего получается не прыжок, а подпрыгивание; несвоевре­менный выпуск мяча.

Овладению своевременным выпуском мяча в безопорном положе­нии помогают также упражнения: встать с мячом на возвышение (скамейку, стул), затем, выпрыгивая вверх, выполнить бросок.

Для правильного отталкивания на прыжок в движении надо уп­ражняться без мяча. При выполнении упражнений необходимо сле­дить, чтобы занимающийся ставил ноги на опору с пятки и соот­ветственно подседал.

**Добивание** изучается после освоения бросков в прыжке. Для до­бивания необходимо овладеть умением своевременно посылать мяч кистью в нужном направлении. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Выполнить передачу в стену так, чтобы мяч отскочил воз­можно выше. Поймать мяч в наиболее высокой точке прыжка на вытянутые руки после предварительного движения вперед.
2. То же, но мяч не поймать, а отбить кистью в стену.
3. То же, но передачу выполняет партнер по упражнению.
4. Построиться парами на середине боковой линии. Первый игрок Ведет мяч к щиту и с близкой дистанции посылает его в щит, имити-РУя бросок. Второй должен добить отскакивающий мяч от щита.
5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды добивание в щит, а за­тем в корзину.

**Ведение мяча** - прием, который позволяет игроку перемещаться п° площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отско-

209

^«СЗЦЯК

ком, а затем со сниженным. Следует осваивать ведение правой и ле­вой рукой. При обучении ведению необходимо: научить правиль­ному расположению кисти на мяче; сопровождению мяча и своев­ременной встрече его; расположению мяча по отношению к туло­вищу во время ведения; согласованности движения руки, посы­лающей мяч, со свободным перемещением игрока.

Первые упражнения рекомендуется выполнять следующим обра­зом: занимающиеся строятся в две колонны. Стоящие в первой ко­лонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, и затем передают мяч своим партнерам.

О ш и б к и: а) «шлепание» по мячу (результат недостаточного со­провождения мяча); исправляется путем дополнительных показов, объяснений и ведения на месте с акцентом на сопровождение; б) не­достаточное продвижение вперед (результат либо неправильного расположения кисти на мяче, либо неправильного положения мяча по отношению к туловищу - впереди, а не сбоку). При неправиль­ном расположении кисти рекомендуются специальные упражне­ния, способствующие воспитанию навыков управления мячом:

1. Ведение мяча на месте попеременно правой и левой руками та­ким образом, чтобы правая рука посылала мяч влево, а левая впра­во. Кисть при этом накладывается то справа-сверху, то слева-сверху.
2. То же, только все упражнения выполняются одной рукой.
3. Ведение зигзагообразно с изменением направления.
4. Обводка препятствий.

При обводке препятствий необходимо учить занимающихся ук­рыванию мяча в момент прохождения препятствия.

При изучении ведения со сниженным отскоком следует особо об­ратить внимание на работу кисти. Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к сни­женному. Этой цели служат следующие упражнения:

1. Занимающийся ведет мяч на месте в заранее обусловленном  
ритме. Например: два удара с обычным отскоком и два удара со

сниженным.

1. То же упражнение, но во время ведения со сниженным отско­ком выполнить шаг вперед или в сторону, а во время обычного возвратиться в исходное положение, не прекращая ведения. Шаг можно выполнять ногой, одноименной с ведущей рукой, а также разноименной. Во время шага мяч переводить вперед или остав­лять у опорной ноги. Различные комбинации сочетаний шагов и ве­дения создают большую группу упражнений.
2. Ведение по прямой с обычным отскоком, с переходом на сни­женное ведение в момент двухшажной остановки.

Эти управления способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость рабо­ты рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах, во время ускорения и т.п. - основное направление в совершенствовании ведения мяча.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Что понимается под техникой игры в баскетбол?
2. Какие показатели являются критериями технического мастерства?
3. Схематически представьте классификацию техники игры в баскетбол.
4. Перечислите основные приемы техники владения мячом.
5. Что включает в себя техника передвижений?
6. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам.

**7.3.8. Обучение приемам техники защиты**

***Техника*** *овладения мячом* ***и противодействия***

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только изучен соответствующий прием нападения, изучается противодействие.

Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействия. Поэтому необ­ходимо с помощью образных объяснений, рассказов и примеров повышать интерес к изучению приемов защиты. Одной из важней­ших сторон обучения является необходимость одновременного воспитания навыков наблюдения и оценки действий противника, экономного и своевременного применения приема. При обучении любому приему преподаватель должен уточнить, куда должно быть направлено основное внимание и как лучше осуществить про­ведение приема.

**Выбивание.** Сначала изучается выбивание у игрока, стоящего с мячом в руках, затем у овладевшего мячом в прыжке и, наконец, у игрока, ведущего мяч.

1. Построение парами лицом друг к другу. Один игрок держит мяч, задача другого выбить мяч из рук указанным способом.
2. То же, но владеющий мячом перемещает и укрывает его. Не­обходимо определить нужный момент для выбивания и выбить мяч.
3. То же, но мяч выбивается у игрока, выполняющего повороты.
4. Построение парами. Один выполняет передачу в стену и ло­вит мяч в прыжке. Задача второго выбить мяч из рук игрока после прыжка и ловли в момент приземления.

Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к щиту и иг­року, с которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия напа­дающего, были исключены.

Выбивание при ведении мяча рекомендуется проводить в таких Упражнениях:

1. Построение парами. Один ведет мяч, другой, следуя за ним, выбирает подходящий момент и выбивает мяч в сторону.
2. То же, только защитник находится в положении лицом к на­падающему и отступает перед ним спиной вперед.

210

**211**

3. То же, но выбивание выполняется после того, как нападаю­щий обходит защитника.

В таком же порядке подбираются упражнения для обучения от­биванию мяча.

**Накрывание.** Для правильного накрывания необходимо научить игрока правильному и своевременному прыжку. Этому могут спо­собствовать такие упражнения:

1. Построение парами. Один имитирует бросок, выполняя дви­жения так, чтобы мяч только слегка отделялся от рук. Задача вто­рого - уловить момент готовности мяча отделиться от кисти и на­крыть его.
2. То же, но накрывание выполняется при спокойном броске.
3. То же, но бросок выполняется после отвлекающих действий.

**Вырывание.** Для овладения данным приемом необходимо воспи­тать навыки сближения с противником, захвата мяча и самого вы­рывания. Это можно сделать с помощью следующих упражнений:

1. Построение парами лицом друг к другу. Один владеет мя­  
чом. Второй должен подойти, захватить мяч и вырвать указанным

способом.

1. Построение то же. Первый выполняет повороты с мячом. Вто­рой выбирает момент, сближается, захватывает и вырывает мяч.
2. Первый бросает мяч в стену (или щит), ловит его в прыжке и, приземляясь, выполняет повороты. Второй выбирает моменаг для захвата и вырывания.

Перехваты. Этот прием требует хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важным при обуче­нии является навык наблюдения за действиями противника и уме­ние определить момент действия. Сначала изучаются перехваты у игрока, выполняющего передачу с места, затем при ведении и при передачах в движении.

Своевременность выхода можно изучать в таких упражнениях:

1. Построение тройками. Двое передают мяч друг другу, а тре­  
тий, выполняя роль защитника по отношению к одному из них, оп­  
ределяет момент для выхода и перехватывает мяч, направленный  
подопечному.

Здесь важно следить за тем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игрока. После упражнений в перехватах передач, следующих к подопечному, услож­нить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного к его партнеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

2. Перехват при ведении. Один ведет мяч от лицевой к лицевой  
линии. Второй следует за ним, выбирает момент и перехватывает  
ведение (перенимает мяч).

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины. Для изу­чения этого приема необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевре-

менном прыжке, владении телом в безопорном положении, призем­лении и укрывании мяча телом.

Поскольку овладение мячом протекает в тесном единоборстве с противником, одновременно следует учить игрока созданию усло­вий для успешной борьбы. Поэтому первые упражнения направлены на воспитание навыков преграждения пути противника к щиту. Это особенно важно еще и потому, что, как правило, после броска игрок сразу устремляется к щиту, не пытаясь препятствовать выполнить то же самое противнику. Применяются следующие упражнения:

1. Упражняются в парах - нападающий и защитник. Нападаю­щий бросает мяч в корзину и после его отскока от щита стремится вновь овладеть им. Защитник следит за его движениями и как толь­ко нападающие начинают перемещение в одну сторону с тем, что­бы обойти защитника, последний быстро поворачивается на ноге, одноименной направлению движения нападающего, и прегражда­ет ему путь спиной.
2. То же, но после того, как игрок преградил путь, он начинает движение к щиту для овладения мячом, отскочившим от него.
3. Построение по три человека. Один выполняет броски со сред­ней дистанции, а двое других вступают в борьбу за отскок.

Контрольные вопросы задания

1. Расскажите о характере и особенностях способов передвижения защитни­ка по площадке.
2. Что включает техника овладения мячом?
3. Проиллюстрируйте совмещение одного приема с другим приемом или финтом.

**7.4. Стратегия и тактика**

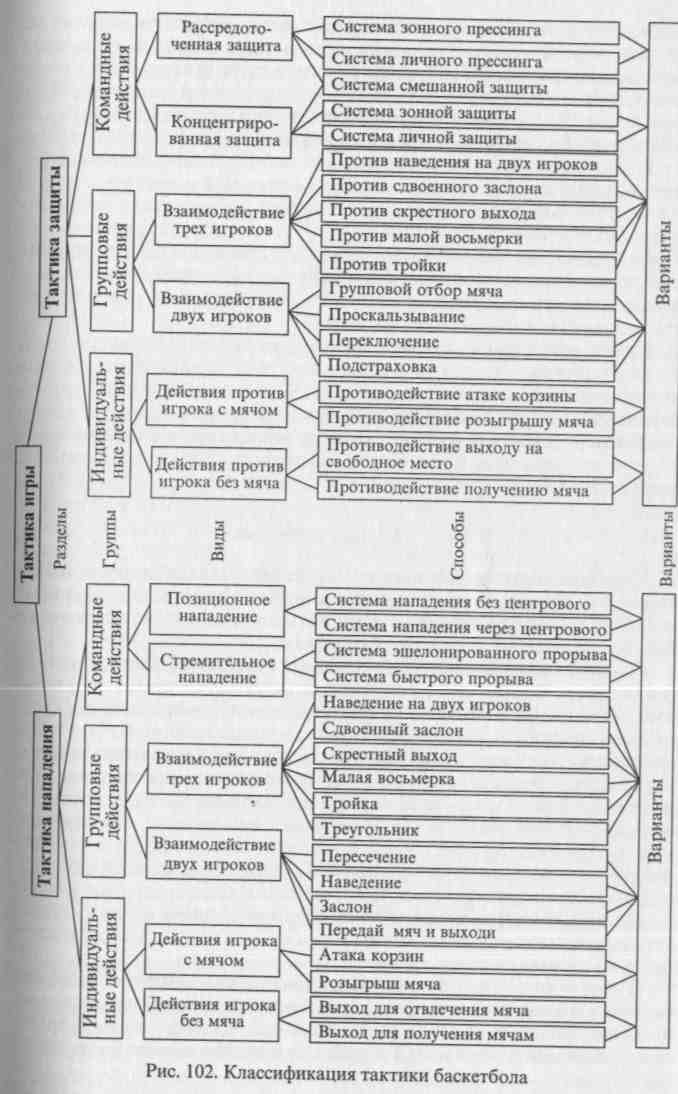
Закономерность ведения спортивной борьбы в соответствии с ее масштабами расчленяют на стратегию и тактику. **Стратегия** изу­чает теорию и практику спортивной борьбы в объеме всего сорев­нования и с главным соперником, а **тактика** изучает эти процессы в пределах одной встречи.

Стратегия тесно связана с тактикой. Она является ведущей, ибо определяет конечную цель спортивной борьбы, силы, средства и способы ее решения. Взаимообусловленность стратегии и тактики и ведущее положение стратегии объясняется тем, что тактический Успех, т. е. успех в отдельной встрече, подчинен достижению общей стратегической цели. И в то же время достижение одной стратеги­ческой цели находится в прямой зависимости от успешного реше­ния тактических задач.

Одна из главных задач стратегии - изучение условий и характе­ра предстоящих соревнований, выработка способов и форм подго­товки и ведения борьбы. Исходя из этого, стратегия должна опре-

212

213



делить силы и средства, необходимые для достижения цели, а сле­довательно, и общее стратегическое направление подготовки ко­манды к соревнованиям. Все эти вопросы стратегия изучает в соот­ветствии с закономерностями развития процесса игры, опытом со­ревновательной борьбы, взглядами и возможностями основных соперников и возможностями команды.

Стратегия представляет собой систему знаний о закономернос­тях соревновательной борьбы. Знание этих закономерностей позво­ляет тренеру предвидеть характер и условия предстоящих соревно­ваний и руководить командой.

На основе изучения закономерностей развития процесса игры, опыта подготовки участия в соревнованиях, потенциальных воз­можностей команды, новых средств и способов подготовки и веде­ния соревновательной борьбы, взглядов и возможностей основных соперников составляется стратегический план. Стратегия исследу­ет условия и характер предстоящих соревнований, способы и фор­мы подготовки к ним, средства борьбы, а также основы управле­ния командой в процессе соревнований.

Тактика - часть стратегии. Она подчинена ей и изучает законо­мерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конк­ретного соперника.

В соответствии с основным содержанием игры тактика делится на тактику нападения и защиты (рис. 102).

**Функции игроков.** Организация действий команды предполага­ет распределение функций между ее игроками. Функции игроков определяются с учетом цели игровой деятельности нападать и за­щищаться.

В баскетболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: защитники, крайние нападающие, центровые. В настоя­щее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внут­ри этих функций. Так, среди защитников выделяются атакующие защитники, активно участвующие в атаках кольца вплоть до борь­бы за отскок у щита соперника, и задние защитники, участвующие преимущественно в розыгрыше мяча и страховке тыла команды, а среди центровых - первые (основные) центровые, действующие преимущественно на острие атаки вблизи щита соперника, и вто­рые центровые, свободно маневрирующие в районе линии штраф­ного броска и часто атакующие кольцо с ходу.

Однако в современном баскетболе игроки независимо от вы­полняемых ими функций должны владеть широким арсеналом средств и способов ведения игры как в нападении, так и в защи­те. Таким образом, формирование квалифицированного баскет­болиста проходит по двум связанным между собой направлени­ям: совершенствование в универсальных приемах игры **и** совер­шенствование в приемах, специфических для выполнения своих функций.

214

По-видимому, распределение игроков по функциям никогда не потеряет своего смысла. Полная универсализация баскетболистов без распределения их по функциям нецелесообразна, так как она не учитывает способностей к решению тех или иных соревнователь­ных задач. Рациональное распределение игроков по функциям со­здает более благоприятные условия для полного раскрытия ими сво­их возможностей, а следовательно, и для более эффективного ис­пользования каждого игрока в общих интересах команды.

Тактическая подготовка предполагает прежде всего изучение различных игровых комбинаций. Под комбинацией подразумева­ется заранее разученные и согласованные взаимодействия группы или всех игроков команды в пределах конкретной системы, на­правленные на создание одному из баскетболистов условий для

атаки кольца.

В ходе проведения заранее разученной комбинации предполага­ется ее логическое развитие и завершение в зависимости от сложив­шейся соревновательной обстановки. Комбинации могут приме­няться как в динамике матча, так и в статические моменты введе­ния или вбрасывания мяча в игру (при начальном и спорном брос­ке, при выбрасывании из-за боковой или лицевой линии или при штрафном броске).

7.4.1. Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападе­ние - основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план.

Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 30 с, необходимо использо­вать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовлен­ные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей ата­ки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение воз­можности борьбы за отскок. Тактика нападения дает возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесооб­разные средства, способы и формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. В соответствии с классификаци­ей тактики коллективные действия, в свою очередь, подразделяют­ся на групповые и командные.

Индивидуальные действия. Для того чтобы принести наиболь­шую пользу в нападении, каждый баскетболист должен владеть индивидуальными тактическими способами борьбы с соперником, правильно ориентироваться в складывающейся игровой ситуации, последовательно определяя и оценивая:

собственную позицию на площадке (тыловая или передовая зона, зона «трех секунд», угол, середина площадки, близость к централь­ной боковой, лицевой линии, расстояние от щита, угол по отноше­нию к щиту, скорость и направление передвижения);

позицию соперника, лично его опекающего;

позиции партнеров на площадке, направление и скорость их пе­редвижения;

позиции соперников на площадке и скорость их передвижения;

степень активности и характер противодействия соперников, организацию подстраховки;

находится ли в данный момент партнер в выгодном положении для атаки корзины или для единоборства;

есть ли возможность сделать острую передачу (голевую атаку) центровому, лидеру команды, ближайшему партнеру;

началась ли заранее разученная комбинация или парное взаи­модействие.

Умение в самые сжатые сроки проанализировать полученную таким образом информацию, проанализировать развитие игровой ситуации дает возможность игроку принять оптимальное решение и успешно преодолеть противодействие защиты.

*Действия игрока без мяча.* К действиям игрока без мяча отно­сят: отрыв от опекающего его защитника и выход на свободное место для того, чтобы получить мяч от партнера и продолжать атакующие действия или чтобы освободить партнеру часть пло­щадки вблизи щита и создать ему выгодные условия для едино­борства с соперником, либо, наконец, чтобы успешно бороться за отскок.

По направлению и характеру передвижений различают два спо­соба выхода на свободное место для получения мяча:

выход перед соперником;

выход за спину соперника.

В соревновательной практике эти способы реализуются в оп­ределенных сочетаниях: круговой выход, 8-образный выход, вы­ход с петлей в углу поля с использованием остановки двумя шага­ми и поворота вперед, выхода петлей в полукруге области штраф­ного броска, У-образнЫй выход за спину защитника для получе­ния мяча на уровне кольца и немедленной его атаки (рис. 103, 104, 105, 106).

Отрыв от защитника в любом случае обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и темпа бега. Прежде чем попы­таться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном по­ложении для получения мяча и атаки кольца, игроку следует сбли­зиться с защитником, сделав финт рывок в сторону, противополож­ную выходу, и лишь затем в момент, предшествующий возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника.

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

216

217









1) стараться держать опекающего его защитника в состоянии по­  
стоянного напряжения, чтобы затруднить ему подстраховку или

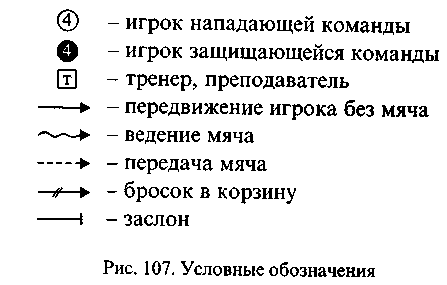
перехват мяча;

1. располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику од­новременный зрительный контроль за подопечным и мячом;
2. выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обес­печить себе хороший обзор и облегчить партнеру взаимодействие;
3. освобождать пространство на пути проходящего с мячом парт­нера и не находиться на линии возможной передачи мяча партнеру, выходящему к щиту для атаки, избегая скопления игроков у мяча;
4. быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для борьбы за отскок или для отхода назад и страховки тыла своей ко­манды;
5. решительно выходить на мяч, не останавливаясь до тех пор,

пока его не получил.

В сложившейся практике действуют следующие условные обо­значения (рис. 107).

218



*Действия игрока с мячом.* При розыгрыше мяча игрок прежде все­го должен стремиться развить контратаку, в кратчайший срок пе­реведя мяч от своего щита на территорию соперника с помощью сильных продольных передач с навесной траекторией или диаго­нальных передач, а в ряде случаев - с помощью ведения на макси­мальной скорости.

В быстром нападении, когда соперник еще не успел организо­вать эшелонированную оборону, игрок должен четко видеть ско­ростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстры­ми, точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

В позиционной игре, когда соперник уже успел организовать командную защиту, не следует форсировать развитие атаки без пред­варительной планомерной подготовки, связанной обычно с игрой через центрового или лидера нападения команды.

1

В процессе выполнения командного плана игрок с мячом часто остигает положения, выгодного для прямой решительной атаки ольца броском или обводкой - проходом-броском. Это положе-ие возникает при: временном отсутствии противодействия защиты; выгодных условиях противоборства (нападающий превосходит ащитника в росте или быстроте; нападающий набрал скорость; ащитник находится в Статическом положении; защитник вынуж­ден быстро сблизиться с нападающим, давая последнему возмож­ность для обводки и прохода и т.д.);

получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;

реальных шансах на успех в борьбе за отскок в случае промаха самого игрока или его партнера.

Правильное применение финтов на бросок, проход, на передачу Позволяет баскетболисту сначала замаскировать истинные намере­ния, вывести опекающего его защитника из положения равновесия, Расстроить подстраховку, а затем либо немедленно прорваться к щи-ту, либо выполнить бросок в прыжке со средней дистанции.

219

В условиях единоборства с защитником полезно руководство­ваться следующими правилами:

1. Начинать проход с ведением почти всегда в сторону выдвину­той вперед ноги защитника, ударяя мяч под его руку и смело про­ходя вплотную; если нога защитника выдвинута к ноге нападающе­го, то следует выполнять это движение свободной ногой с помо­щью скрещивающегося шага и проходить прямо к кольцу; в этом случае многое зависит от первого смелого, быстрого и сильного шага по направлению к корзине соперника.
2. Если защитник прикрывает проход в сторону сильной (обыч­но правой) руки, нужно начать ведение именно в эту сторону, а за­тем с поворотом назад, укрывая мяч от выбивания соперником сза­ди, быстро уйти в другую.
3. Если нападающего опекает на расстоянии защитник, умею­щий хорошо выпрыгивать с ходу и противодействовать броску, то можно сблизиться с ним с помощью ведения спиной и бросать в прыжке с поворотом и отклонением назад. Можно сблизиться с защитником лицом к лицу с помощью быстрого короткого веде­ния прямо на него, резко остановиться, с одновременным финтом на бросок принудить соперника прыгнуть вперед-вверх. Затем сде­лать шаг свободной ногой вперед мимо него и бросать в прыжке одной или двумя руками снизу.
4. Если нападающий сумел обыграть опекающего его защитни­ка в глубине площадки и пройти с ведением к щиту, то в решающий момент не следует спешить с броском. Нужно сначала выполнить финт на бросок, чтобы не дать отбить мяч набегающему сзади со­пернику или сопернику, осуществляющему подстраховку.
5. Чтобы избежать подстраховки высокорослым соперником, на­падающему необходимо менять темп и характер движений, маски­руя свои намерения (например, на большой скорости надо неожи­данно резко остановиться, выполнить бросок со средней дистан­ции или, не прекращая ведения, переходить на шаги, чтобы иметь дополнительные возможности для атаки).
6. Игрок, овладевший мячом под щитом в борьбе с высокорос­лым и прыгучим соперником, должен умело применять разнооб­разные финты и броски прямо из-под кольца или пройдя его.

7. Нападающему необходимо внимательно наблюдать за дей­  
ствиями опекающего защитника, чтобы по ходу матча как можно  
быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.

**Групповые действия** - это исключительно важные тактические ти­повые блоки, из которых складывается фундамент комбинационных дей­ствий команды. В групповых действиях проявляются навыки творчес­кого взаимодействия игроков. Универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействия двух и трех игроков.

*Взаимодействие двух игроков.* К основным способам взаимодей­ствия двух игроков относятся способ «передай мяч и выходи», а так­же заслон, наведение и пересечение.

*«Передай мяч и выходи».* Игрок передает мяч партнеру, с помо­щью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из по­ложения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выхо­дит к щиту и получает мяч для атаки кольца.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества -двое про­тив одного -2x1. Преимущество использования данного взаимо­действия во многом зависит от смелого, решительного рывка бас­кетболиста к щиту по кратчайшему пути и его готовности полу­чить мяч, не боясь блокировки и толчков соперника.

*Заслон.* Сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выби­рая место таким образом, чтобы преградить защитнику кратчай­ший путь, по которому он может преследовать уходящего подо­печного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуж­дает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опе­ки и атаковать кольцо. При этом игрок, поставивший заслон, не остается неподвижным: встретив защитника, он поворачивается и выходит к щиту для поддержки нападения. Игрок с мячом всег­да должен иметь в виду, что партнер, включающийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасен для сопер­ника.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

Если заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защит­ника, который опекает партнера, то это соответственно *боковой* или *задний* заслон. Его цель - освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужном направлении.

*«Экран».* Прием заключается в том, что игрок оказывается меж­ду партнером и опекающим его защитником, затем оба нападаю­щих продолжают совместное движение к щиту противника. Пер­вый игрок образует как бы подвижный экран, защищающий парт­нера, ведущего мяч, от противодействия соперника. Все это по­зволяет игроку с мячом выбрать удобный момент для беспрепят­ственного броска в кольцо со средней дистанции. Эффективность «экрана» зависит от взаимопонимания баскетболистов. Чтобы заслон достиг цели, его нужно ставить с той стороны от соперни­ка, куда партнеру наиболее целесообразно переместиться. Дей­ствия игрока, для которого ставится заслон, должны быть согла­сованы с действиями партнера, осуществляющего заслон. Он не Должен уходить от соперника раньше, чем будет поставлен зас­лон. Но нельзя и запаздывать с уходом, иначе соперник успеет пе­рестроить защиту.

Применять заслоны для игрока без мяча иногда тактически бо­лее целесообразно, чем для игрока с мячом, так как его опекают Менее внимательно.

220

221

*Наведение.* Нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящегося в данный момент в статическом поло­жении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуж­дает опекуна натолкнуться на этого партнера либо на защитника. Тем самым нападающий как бы наводит опекающего его защит­ника на своего партнера, который находится на предусмотренной позиции. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без

мяча.

Во всех вариантах наведения главное - быстрый пробег к парт­неру, на которого наводят соперника. Чтобы осуществить это вза­имодействие без особых помех, предварительно выполняют финт на рывок и сближаются с защитником, освободив тем самым жела­емое направление. В ряде случаев защитники, стараясь прикрыть проход к корзине нападающего в результате наведения, отступают заранее к своему щиту. Тогда заканчивать наведение выходом под щит не имеет смысла. Нужно без колебаний бросать мяч в корзину со средней дистанции.

*Взаимодействия трех игроков.* Большинство способов взаимо­действий трех игроков построено на основе разобранных уже взаи­модействий двух игроков, к которым для промежуточных такти­ческих маневров и передач мяча подключается третий игрок.

*Треугольник.* Выгодные игровые положения могут быть созданы с помощью относительно простого взаимодействия по треугольни­ку. При этом нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Про­двинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр (на вершину треугольника), оттуда мяч немедленно направ­ляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «тре­угольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществлять­ся и со сменой мест. Это взаимодействие особенно эффективно при реализации численного преимущества нападающих над защитни­ками (3 х 2) в ходе быстрого прорыва.

*«Тройка».* Построение треугольником сохраняется и в этом вза­имодействии, основанном на сочетании передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

*«Малая восьмерка».* Три игрока, используя последовательное пе­ресечение с ведением мяча, могут взаимодействовать в так называ­емой «малой восьмерке», где линии передвижения участников на­поминают цифру «8». Прием имеет циклический характер и может быть повторен в игре 4-5 раз подряд, пока не будет создана бла­гоприятная обстановка для атаки корзины.

*«Скрестный ход».* Это взаимодействие трех игроков представ­ляет собой пересечение, осуществляемое двумя игроками в непос­редственной близости от третьего партнера (обычно центрового), стоящего спиной к щиту соперника.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Перечислите задачи стратегии и тактики.
2. Что понимается под тактикой баскетбола? Какова классификация тактики?
3. Дайте краткую характеристику основных функций игроков.
4. Из чего складывается фундамент сложных комбинационных действий команды?

**7.5. Методика обучения тактике игры**

Основными задачами преподавателя при обучении юных баскет­болистов тактическим действиям являются: развитие у занимающих­ся внимания, способности ориентироваться в игровых ситуациях; обучение основным индивидуальным и групповым тактическим дей­ствиям; ознакомление с основными системами ведения игры и дей­ствиями, применяемыми в данных системах, для творческого реше­ния конкретных тактических задач, возникающих во время игры.

При обучении тактике соблюдают такую последовательность: вначале изучают индивидуальные тактические действия, затем груп­повые взаимодействия двух и трех игроков и командные действия, в процессе которых уточняются наиболее характерные индивиду­альные и групповые действия для данной системы игры.

При обучении тактике необходимо изучать те или иные приемы при двустороннем взаимодействии защиты и нападения. Это тре­бует включения в упражнения определенных условий, ограничива­ющих или стимулирующих действия игроков.

**7.5.1. Обучение тактическим действиям в нападении**

**Индивидуальные действия.** Необходимо научить игроков дей­ствиям с мячом и без мяча: выходу для получения мяча или на сво­бодное место с целью отвлечения противника. Минимальный за­пас навыков выполнения технических приемов нападения позволя­ет перейти к изучению тактики индивидуальных действий.

Вначале изучается тактика применения приемов, затем действия игрока без мяча. По мере изучения техники учитель должен сооб­щать ученикам сведения тактического характера, которыми они Должны руководствоваться в соответствующих игровых ситуаци­ях. Затем специально подбираются упражнения, в которых акцен­тируется внимание на тактическую сторону данного приема. Для этого в упражнении дается два варианта возможного завершения Действия, из которых ученик должен выбрать один. Например, уче­ник ведет мяч и в зависимости от сигнала (поднятия руки и т. п.) он Либо передает мяч учителю, либо выполняет бросок по корзине.

Примерные упражнения:

1. Построение тройками (два нападающих и один защитник). Защитник опекает игрока без мяча. Игрок без мяча должен сбли-

222

223

зиться с защитником и затем внезапно сделать рывок для получе­ния мяча.

2. Занимающиеся строятся в колонну. Поочередно каждый вы­полняет маневр против защитника, обегая его со спины и стараясь выйти для получения мяча.

При обучении индивидуальным действиям преподаватель дол­жен показать целесообразность или ошибочность тех или иных тактических действий в конкретном игровом эпизоде или взаи­модействии. Поскольку ученики к этому времени в достаточной мере владеют техникой, требования учителя для них вполне дос­тупны. В последующем всякое творческое проявление учениками целесообразной тактической инициативы следует всячески по­ощрять.

**Групповые действия.** Вначале изучаются взаимодействия двух игроков, затем трех, без противодействия и с условным противо­действием при меньшем количестве защитников, чем нападающих, затем с активным противодействием, с равным количеством за­щитников.

Сначала изучаются взаимодействия двух игроков по принципу «передай и выйди». Для этого упражнения проводятся с передача­ми в парах с продвижением вдоль площадки от щита к щиту.

Примерные упражнения:

1. Построение парами у лицевой линии. Каждая пара перемеща­ется от одной лицевой линии к другой, все время передавая мяч друг другу на выход вперед.
2. То же, но после передачи первый игрок переходит на сторону второго игрока. Второй, получив мяч, пропускает первого игрока вперед и затем с ведением переходит на его сторону. Оба игрока продолжают движение к противоположному щиту, где упражнение заканчивается броском.
3. То же, что в первом упражнении, но против одного защитни­ка. Вначале роль защитника выполняет сам учитель, закрывая то игрока с мячом, то без мяча. Если закрыт игрок с мячом, то должна последовать передача свободному игроку для ведения к щиту и брос­ку. Если закрывается игрок без мяча, то владеющий мячом должен применить ведение и атаковать корзину. Это же упражнение про­водится, когда маневр защитника неизвестен, и игрокам предостав­ляется инициатива в действиях.

Затем в упражнение вводится два защитника. Занимающиеся, перемещаясь и передавая мяч друг другу, должны выходить на по­лучение мяча. Здесь надо научить применять ранее разученные ин­дивидуальные действия: проход перед игроком и обход его сзади. Например, передающие друг другу мяч, применяя ведение, должны стремиться «растянуть» фронт защиты, а затем один из них в нуж­ный момент должен войти между двумя защитниками для получе­ния мяча. Это же упражнение выполняется ближе к щиту с выходом игрока за спину защитника. В последующем изучаются взаимодей-

ствия с заслонами: для ухода игрока с мячом, для выхода на полу­чение мяча, для броска, наведения, пересечения. Упражнения при изучении заслонов нужно проводить с последовательным реше­нием следующих задач: правильно выбрать место заслона и пра­вильно поставить заслон; поставить заслон своевременно; осуществ­лять взаимодействие с партнером (сопровождение, участие в ро­зыгрыше мяча).

Взаимодействия трех игроков изучаются в таком порядке: «тре­угольник», «тройка», малая «восьмерка», «скрестный выход» и т. п.

Методическая последовательность соблюдается та же, что и при изучении взаимодействия двух игроков.

Примерные упражнения:

1. Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противополож­ному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника.
2. То же против двух защитников. Игроки, находящиеся в осно­вании треугольника, стремятся шире «растянуть» фронт защиты, а мяч передать игроку, находящемуся в вершине треугольника. Иг­рок, владеющий мячом, должен атаковать корзину ведением, а если защитник переключится на него, то действовать по обстановке, от­дав мяч свободному игроку.
3. То же, но, если противник отступает, не «растягивая» фрон­та защиты, следует атаковать с мячом на одном из флангов, при­менив ведение и тем самым вызвав защитника на активные дей­ствия. Далее действовать по обстановке, передавая мяч свободно­му игроку.

**Командные действия.** Изучение командных действий связано с выполнением игроками определенных функций. Соответствующие системы командных действий основываются на уже изученных груп­повых действиях, характерных для избранной системы игры. Под­готовку к их изучению надо вести заблаговременно, разучивая груп­повые действия соответственно фазам развития атаки. Затем ком­бинации изучают в такой последовательности: а) игроки расстав­ляются на площадке в еоответствии с характером комбинации; каж­дому объясняются конкретная задача, возможные взаимодействия и решения; б) взаимодействия игроков несколько раз медленно по­вторяются для создания представления у игроков об общей схеме комбинации; в) вводятся защитники, которые оказывают условное противодействие; г) защитники действуют активно; д) комбинация применяется в учебной игре.

При изучении быстрого прорыва важно научить началу атаки. Для этого упражнения должны включать приемы ведения борьбы У щита за отскок и технику отрыва.

Примерные упражнения:

1. Построение тройками у лицевой линии. Первый игрок ударя­ет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от

224

225

щита к первому игроку, второй игрок уходит в отрыв вдоль боко­вой линии. С ловлей мяча в «отрыв» уходит третий игрок. Первый игрок передает мяч третьему игроку, а тот - второму. Первый иг­рок подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и воз­можной повторной атаки броском.

2. Построение то же. Первый игрок, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей боковой линии. Второй игрок перемещается вперед в середину. Третий игрок уходит в от­рыв по боковой линии. Передачи следуют второму и третьему иг­рокам.

При изучении комбинаций позиционного нападения сохраняет­ся та же методическая последовательность. Например, при изуче­нии игры через центрового игрока вначале разучиваются взаимо­действия центровых.

**7.5.2. Обучение тактическим действиям в защите**

Обучение защитным действиям имеет свои трудности, так как они зависят от действий нападающего.

**Индивидуальные действия.** Успех защиты зависит от правиль­ных индивидуальных действий. Основными качествами, которые необходимо воспитать у игроков для умения хорошо играть в за­щите, являются: быстрота действий, умение предвидеть ход собы­тий, умение находиться все время в состоянии готовности выполнить любые действия, боевитость, расчетливость, умение видеть поле, быстро переключаться от одних действий к другим. Эти качества воспитываются не только при изучении непосредственно тактики защиты, но и в процессе всего обучения.

Изучая индивидуальные действия, в первую очередь необхо­димо научить действиям против игрока с мячом и против игрока без мяча.

Примерные упражнения:

1. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Защитник отступает, оттесняя ведущего к боковой линии, и выбивает мяч.
2. Построение по тройкам (два нападающих и один защитник). Нападающие передают друг другу мяч, стоя на месте. Защитник опекает одного из них. В момент приближения к нему мяча он вы­ходит и перехватывает его. Действия после перехвата могут быть заранее обусловлены: либо игрок должен вести мяч и выполнить бросок, либо передать мяч партнерам и т.д.
3. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий с мячом пытается выполнить проход к корзине для броска. Защит­ник препятствует проходу и вынуждает нападающего совершить персональную ошибку.

4. Построение парами (защитник и нападающий). Нападающий  
без мяча должен переместиться от одной боковой линии к другой

226

возможно быстрее. Защитник препятствует этому, пытается замед­лить его продвижение и остановить у боковой линии.

5. Построение то же в районе щита. Нападающий старается прой­ти к щиту за спиной противника. Защитник, перемещаясь, старает­ся занять правильное положение и не пропустить нападающего.

**Групповые действия.** Необходимо научить занимающихся под­страховке и правильному переключению.

Примерные упражнения:

1. Построение по тройкам (один нападающий и два защитника). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два за­щитника занимают положение уступом друг за другом. Находящий­ся ближе к нападающему вступает с ним в активное противодей­ствие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обой­дет его, второй защитник, наблюдавший за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.
2. Построение по четверкам (два нападающих и два защитника). Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитни­ки их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.
3. Построение по пятеркам (три нападающих и два защитни­ка). Нападающие, применяя взаимодействие «передай и выйди», продвигаются к противоположному щиту. Защитники отступают, а в районе штрафного броска занимают необходимую позицию, зак­рывая линию нападения со стороны броска мяча.

**Командные действия.** Вначале изучается концентрированная защита - личная система. Затем зонная и подвидная личная защи­та (прессинг). Зонный прессинг требует много времени для изуче­ния и поэтому применяется в работе с более подготовленными баскетболистами.

Первые упражнения в командных действиях независимо от изу­чаемой системы должны быть направлены на то, чтобы игроки пра­вильно возвращались назад, образуя линии обороны, и затем раз­бирали подопечных. Во время перемещения к своей корзине необхо­димо, чтобы каждый игрок пытался приостановить продвижение противника независимо от того, кого он держит.

При изучении обороны непосредственных подступов к щиту не­обходимо четко объяснить ученикам функции каждого игрока в ко­мандной защите (кто подстраховывает ответственность за игроков, возможные варианты смены местами). Для этого рекомендуется не­однократно проводить учебную игру на половине площадки, акцен­тируя внимание занимающихся на изучаемых действиях, применяя систему поощрения (в очках) за удачно выполненные действия.

При изучении прессинга полезны упражнения в умении держать игрока.

Примерные упражнения:

1. Нападающий игрок, применяя передачи и ведение, должен пе­реместиться к противоположному щиту и выполнить бросок. Пе-

227

ремещение осуществляется следующим образом: он должен взаи­модействовать передачами с игроками, стоящими справа и слева от него на всем пути его движения. Защитник оказывает про­тиводействие передачам и опекает нападающего так плотно, что­бы связать его перемещения и не дать возможность передавать и по­лучать мяч. Это же упражнение можно проводить с противодей­ствием двух защитников одному активному нападающему.

2. Обучаемые распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Каждая из них старается набрать наибольшее количество оч­ков. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

**7.6. Виды спортивной подготовки 7.6.1. Физическая подготовка**

Современный баскетбол - это атлетическая игра, характеризу­ющаяся высокой двигательной активностью, большой напряжен­ностью игровых действий, требующая от игрока предельной мо­билизации функциональных возможностей и скоростно-силовых

качеств.

Задачи физической подготовки: разностороннее развитие и ук­репление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств баскетболистов.

Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отече­ственной системы физического воспитания и конкретизируются спе­цифическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1. Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка).
2. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливо­сти, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комп­лексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощ­ность метательных движений, игровая ловкость и выносливость -атлетическая подготовка).

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специ­альной физической подготовки.

7.6.2. Техническая подготовка

Современные тенденции игры определяют направленность тех­нической подготовки. Высоких результатов можно достичь только в процессе всесторонней технической подготовки игроков. Для это­го баскетболист должен:

1. Владеть всеми известными современному баскетболу приема­ми игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

228

1. Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последователь­ности в разнообразных условиях перемещения.
2. Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; ост­рая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
3. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согла­сованность их выполнения.

Процесс тренировки должен быть организован таким образом, чтобы поступательно повышались требования к уровню развития способностей спортсмена, обеспечивающему ведение борьбы в ус­ловиях возрастающего противоборства.

Овладение рациональной техникой в наиболее короткие сро­ки предполагает знание путей развития игры и планомерное по­строение многолетнего тренировочного процесса. На каждом этапе подготовки перед спортсменом ставятся задачи, в соответ­ствии с которыми подбираются методы и средства. Задачи со­вершенствования техники меняются с возрастом и ростом ква­лификации игрока.

Быстрое овладение основными движениями зависит от последо­вательности постановки педагогических задач. Вначале спортсмен должен освоить исходное положение, узнать, какие части тела при­нимают участие в движении, каковы направления и согласованность движений. Затем игрок должен научиться выполнять движения по оптимальной амплитуде в произвольном, удобном для него темпе, добиться точности выполнения структуры движений, а затем осва­ивать детали приема.

В ходе обучения нужно усложнять обстановку, чтобы подвести занимающихся к применению приема в элементарной игре.

7.6.3. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка баскетболистов предполагает овладе­ние искусством ведения спортивной борьбы. Она базируется на спо­собностях спортсмена быстро и правильно анализировать скла­дывающуюся соревновательную ситуацию, находить оптимальное решение данной тактической задачи и решать ее с партнерами.

В процессе создания теоретического фундамента для тактичес­кой подготовки нужно широко использовать все формы самосто­ятельной работы спортсмена. Баскетболист должен изучить осо­бенности судейства и правила соревнований, научиться детально анализировать личный соревновательный опыт. Так, разбор за­писей в личном дневнике учебно-тренировочной работы баскет­болиста дает возможность установить причины быстрого роста спортивных результатов или их снижения, сопоставить особенно­сти тактической подготовленности на различных этапах и сделать необходимые выводы:

229

1. Развитие у занимающихся быстроты сложных реакций, вни­мательности, ориентировки, сообразительности, творческой ини­циативы.
2. Овладение индивидуальными действиями и типовыми взаимо­действиями с партнерами, основными системами командных дей­ствий в нападении и защите.
3. Формирование умения эффектно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления со­перника.
4. Развитие способности по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Если первые задачи присущи этапу начального овладения так­тикой игры, то две другие решаются на протяжении многих лет со­вершенствования .

**7.6.4. Овладение индивидуальными и групповыми действиями и совершенствование в них**

Вначале основное внимание уделяют индивидуальным дей­ствиям в нападении. Овладение ими проводится в такой после­довательности:

1. Освобождение от опеки защитника и выход на свободное

место.

1. Использование приемов ловли и передачи мяча.
2. Использование бросков в корзину.
3. Использование ведения и обводки.
4. Использование сочетания приемов финтов с выбором места на площадке.

Овладение индивидуальными действиями в защите ведется па­раллельно с изучением действий в нападении, когда тренер сочтет возможным ввести в упражнения активное сопротивление защит­ника или перейти к игровым упражнениям в учебной игре.

Как известно, основу групповых действий в баскетболе состав­ляют типовые способы взаимодействия двух-трех игроков в напа­дении и защите. Рекомендуется следующая методическая последо­вательность овладения взаимодействиями в нападении:

1. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».
2. Взаимодействие трех игроков по типу «треугольник».
3. Заслоны (внешний и внутренний).
4. Наведение на одного партнера.
5. «Тройка».
6. Пересечение.
7. «Малая восьмерка».
8. «Скрестный выход».
9. Заслоны в движении.

10. «Сдвоенный заслон» и «наведение на двух».

Методическая последовательность овладения взаимодействия­ми в защите следующая:

1. Подстраховка.
2. Переключение.
3. Отступание.
4. Проскальзывание.
5. Взаимодействие в численном меньшинстве.
6. Групповой отбор мяча.

Вначале овладение элементарными схемами расположения иг­роков и их передвижений, присущими указанным способам взаи­модействий, проводят в упражнениях на сочетание технических при­емов и финтов. Затем используют специальные тактические упраж­нения, построенные с учетом выполнения занимающимися игровых функций и расстановок на площадке. В заключение игроки овладе­вают сочетаниями взаимодействий в ситуациях, характерных для избранных командой схем позиционного нападения и основных так­тических комбинаций.

После того как занимающиеся усвоят содержание, последова­тельность действий и взаимодействий, в упражнения следует вво­дить дополнительных защитников. Число участников уравнивает­ся, и упражнение повторяется в условиях пассивного сопротивле­ния защитников, которые ограничиваются опекой своих игроков, без подстраховки и переключений. Затем защитникам дается зада­ние оказывать сопротивление нападающим.

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух или трех игроков в нападении и защите целесообразно проводить в игро­вых упражнениях 2х2иЗхЗна одной половине поля и в учеб­ных играх. В упражнения нужно вводить дополнительные усло­вия, побуждающие игроков смелее использовать разученные вза­имодействия. И если такое взаимодействие завершено результа­тивным броском, то нападающей стороне можно засчитывать не два очка, как обычно, а три или четыре, оставлять мяч у атакую­щих и т.д.

**7.6.5. Овладение командными действиями и совершенствование в них**

При определении методической последовательности овладения командными действиями нужно руководствоваться следующими правилами. Вначале формируются навыки действий в системе по­зиционного нападения через центрового и параллельно осваивает­ся стремительное нападение. Затем овладевают действиями в защи­те. Начинают с системы личной защиты, потом переходят к прес­сингу на своей половине площадки и, наконец, к прессингу на всей площадке. Зонную систему защиты и ее варианты осваивают по­зднее - после того, как занимающиеся научатся опекать игрока про­тивника, взаимодействовать с партнерами.

230

231

Овладение тактическими схемами командных действий рацио­нально осуществлять по фазам (начало - развитие - завершение), постепенно увязывая их в единое целое.

Освоение тактических систем связано со специализацией игро­вых функций баскетболистов. Нередко стремятся поскорее опреде­лить функции игроков, в самые сжатые сроки подготовить, напри­мер, из физически развитого, высокорослого, с неплохой прыгуче­стью игрока центрового, оперирующего у щита. Однако анализ динамики спортивных достижений ведущих баскетболистов на про­тяжении многих лет показал, что слишком раннее подразделение игроков на защитников, крайних нападающих и центровых значи­тельно суживает перспективы дальнейшего совершенствования.

Овладение любой системой позиционного нападения тесно свя­зано с освоением тактических комбинаций, включающих сочета­ния взаимодействий с прямым или косвенным участием всех игро­ков команды.

Овладение тактическими комбинациями - весьма трудоемкий процесс, в котором можно выделить четыре этапа:

1. Игроки, участвующие в комбинации, располагаются на исход­ных позициях. Тренер, объявив ее суть, показывает передвижения и приемы, которые необходимо применять при ее проведении. Иг­роки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз, уточ­няя два-три варианта ее завершения. На площадке можно отметить те точки, на которых должен оказаться каждый игрок в заключи­тельный момент атаки кольца; затем в упражнение вводят одного-двух защитников, которые оказывают активное сопротивление в уз­ловых моментах комбинации.
2. В упражнения включаются пять защитников, которые услов­но опекают нападающих без подстраховки и переключения.
3. Защитники оказывают активное сопротивление нападающим, которые применяют все разученные варианты комбинации.
4. Разученные комбинации повторяют в игровых упражнениях, в игре 5 х 5 на одной половине поля. В удобные моменты тренер дает игрокам указание занять исходные позиции для проведения опреде­ленной комбинации. Если занимающимся не удается провести заду­манное, если они допускают грубые ошибки, то нужно остановить упражнение и, повторив комбинацию в облегченных условиях, вновь продолжить игру. В игровых упражнениях и в самой игре на одной половине поля важно давать тактические задания как отдельным иг­рокам, так и командам в целом, вводя условия, побуждающие занима­ющихся чаще и стремительнее проводить различные комбинации.

Приведем некоторые правила использования упражнений, по­могающие решать основные задачи тактической подготовки бас­кетболистов. Тренеру необходимо:

1. Объяснять цель и значение каждого нового упражнения и его конкретную задачу. Любое упражнение должно быть понятным для игроков.

1. Следить, чтобы игроки выполняли упражнения быстро, пра­вильно, с полной отдачей сил, внимательно.
2. Добиваться, чтобы упражнения для совершенствования так­тики по своей структуре и характеру приближались к типовым со­ревновательным ситуациям, а игроки выполняли их с таким стара­нием и отдачей, как в состязании.
3. Вводя сопротивление условного противника и соревнователь­ные элементы, не следует допускать существенных нарушений струк­туры упражнения.
4. Предусматривать в упражнениях комплексное решение задач совершенствования нападения и защиты, увязывать их с индивиду­альными возможностями и особенностями игроков.
5. Тщательно продумывать организацию упражнений и занятий, их взаимосвязь.
6. Чаще использовать упражнения, которые игроки хорошо ос­воили, понимают и любят; разнообразить их, сохраняя структуру и поставленную задачу.
7. Не применять излишне сложные упражнения.
8. Не делать замечаний сразу и часто в процессе упражнения, да­вать возможность занимающимся самим разобраться в возникших трудностях и только потом им помогать; научить при анализе тре­нировки отделять случайные промахи, ошибки от закономерных недостатков.
9. Не допускать резкого снижения работоспособности, подвиж­ности и концентрации внимания при выполнении упражнений. Эмоциональная окраска занятий, небольшие призы лучшим помо­гают повысить эффективность тренировки.
10. Строго придерживаться плана занятий, не выходить за вре­менные рамки, запланированные на каждое упражнение. Если уп­ражнение получается у игроков легко, то интерес и желание выпол­нять его с полной отдачей пропадают. Имеет смысл усложнять ус­ловия, например ввести элемент соревнования; если упражнение не получается - добавить немного времени, чтобы спортсмен мог до­биться успеха, пусть небольшого, частичного.
11. Постоянно вести учет объема и интенсивности выполненных упражнений.

**7.6.6. Игровая подготовка**

Игровая подготовка является интегральной формой спортивной подготовки баскетболистов. Она направлена на совершенствова­ние умений вести борьбу. Главное средство игровой подготовки -специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра. Основная задача баскетболистов в учебной игре не только в том, чтобы добиться результата, сколько в том, чтобы ов­ладеть умением вести борьбу, наблюдая за ходом игры, отличая важ­ное и существенное от случайного и второстепенного.

232

233

Задачи игровой подготовки:

1. Совершенствование умения распределять силы, что предпо­лагает формирование умений предельно мобилизовать свои возмож­ности, сочетать периоды напряженной двигательной деятельности и расслабления.
2. Совершенствование индивидуальных действий и взаимодей­ствий с партнерами по команде, что воплощается в реализацию плана игры или оперативных заданий тренера.
3. Совершенствование и использование освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов.

Для управления игровой подготовкой рекомендуется несколько облегчать игровые условия при выполнении контрольных заданий, искусственно ограничивать время и пространство, увеличивать со­ревновательные трудности, использовать сбивающие факторы, си­стематически количественно и качественно контролировать выпол­нение баскетболистами игровых заданий и поощрять за их успеш­ное выполнение.

В ходе любой учебной игры тренер должен постоянно обращать внимание на правильность и активность действий игроков без мяча, а также на переходы от нападения к защите, активность борьбы за отскок у обоих щитов.

Контрольные задания „

1. Сформулируйте основные задачи физической, технической, тактической и игровой подготовки.
2. Охарактеризуйте четыре этапа овладения тактическими комбинациями.

**7.6.7. Соревновательная деятельность и система соревнований**

Соревновательная деятельность основывается на следующих фундаментальных принципах:

1. Изучение (разведка) игры соперников.
2. Разработка наиболее рационального плана против конкрет­ного соперника.
3. Проведение разбора предстоящей игры на собрании команды и в индивидуальных беседах с игроками.
4. Уточнение режима дня.
5. Проигрывание плана игры на модели соперника в утренней

тренировке.

1. Уточнение индивидуальной и командной разминок перед игрой.
2. Ведение игры - гибкая реализация намеченного плана.
3. Анализ итогов проведенной игры.

Тренеры, а иногда и игроки должны просмотреть игры соперни­ков. В результате просмотра игры тренер должен иметь необходи­мые материалы для ответа на следующие вопросы:

234

1. Охарактеризовать состав команды соперника (лидеры, «снай­перы», основной состав, резерв и его использование).
2. Определить, чем и насколько сильна команда в нападении или защите, уточнить «коронные» приемы лидеров.
3. Оценить психологическую стойкость команды (отношение к силовой борьбе, финтам, к необходимости перестройки игры, к ве­дению или отставанию в счете и т.д.).
4. Раскрыть структуру и организацию нападения и защиты; быс­трый прорыв, позиционное нападение, игра в определенных состо­яниях, особенности построения защиты и т.д.
5. Дать индивидуальную характеристику каждому игроку.
6. Выявить особенности руководства командой со стороны тре­нера-соперника.

Стартовая пятерка может формироваться двумя путями:

1. Команда располагает стабильной стартовой пятеркой, весь­ма надежной и гибкой для решения любых неожиданных ситуаций, и всегда начинает игру именно этой пятеркой игроков.
2. Стартовая пятерка комплектуется в зависимости от необхо­димости решения следующих задач:

* обеспечить взятие мяча при начальном броске;
* ввести лучшего своего защитника против «снайпера» соперников;
* обеспечить плотную личную защиту в соответствии с индиви­дуальными данными игроков и соперников;
* ввести своего «снайпера», если соперник скорее всего приме­нит зонную защиту и т.д.

*Установка на игру*

Общекомандную установку на игру целесообразно проводить за несколько часов до начала матча, причем лучше с утра, перед утренней тренировкой, так как на ней представляется возмож­ность смоделировать игру конкурентов, внести поправки и уточ­нения в намеченный план. В ходе установки тренер раскрывает или уточняет:

значение и особенности данной игры в сочетании с психологи­ческой настройкой;

разработанный план игры (в сокращенной форме);

разминку (индивидуальную и командную);

режим дня.

*Ведение игры*

В раздевалке за час до начала матча тренер проводит оживлен­ный, оптимистический, подбадривающий разговор с игроками, на­поминает об индивидуальных плановых заданиях.

Разминку целесообразно строить из двух частей: индивидуаль­ной (обычно вне площадки) и общекомандной (на площадке). Ин­дивидуальная разминка посвящается «проработке» отдельных групп мышц (на разогревание, растягивание, гибкость, «взрыв-

235

|

ные» усилия), причем для возбужденного игрока подобная разминка программируется более длительной, спокойной, а для флегматично­го вводятся темповые, эмоциональные упражнения. В общекоманд­ную разминку на площадке включаются технико-тактические упраж­нения поточного характера, завершающиеся бросками в корзину с различных дистанций. Эти упражнения могут содержать разнообраз­ные эмоциональные приемы (типа жонглирования) и выполняться в условиях пассивного или активного сопротивления партнеров. По разминке тренер может в определенной степени судить о готовности игроков к данному матчу, об их физическом и психологическом со­стоянии, насколько они уверены в себе, спокойны или взволнованы. Оперативные замены чаще всего производятся:

* для дополнительного инструктажа баскетболиста;
* для отдыха утомленного и травмированного игрока;

•с целью зарезервировать ведущего игрока, получившего 3-4 персональных замечания;

* из-за грубых ошибок игрока, нарушившего командную такти­ческую или иную дисциплину, срывающего реализацию намечен­ного плана;
* игрока, который оказался не в состоянии преодолеть защиту со­перника или, наоборот, не может приблизиться к опеке нападающего;
* игрока, начавшего состязание крайне неудачно (нужно поса­дить его рядом на скамейку, подбодрить, дружески посоветовать и снова ввести в игру);
* для усиления одной из сторон состава или деятельности коман­ды (защиты, нападения, роста, быстроты, борьбы за отскок, надеж­ного розыгрыша мяча, жесткого прессинга и т.д.);
* в качестве контрмеры против замены соперника;
* план игры, намеченный на установке, оказался неудачным, и ко­манде приходится перестраиваться.

Ценность минутного перерыва в баскетболе достаточно велика, и использовать его в целях управления командой следует только при полной уверенности в необходимости. Подчас лучше отказать­ся от тайм-аута и приберечь его на решающие стадии матча.

Явно нецелесообразно брать минутный перерыв, когда сопер­ник испытывает большие трудности в организации игровых дей­ствий, если игра у него, как говорится, не идет.

В случае победы команды тренеру необходимо преодолевать у иг­роков проявления переоценки сил, самоуверенности, снижения бди­тельности, демобилизацию. Он должен показать игрокам, что выиг­рыш - не единственный критерий успеха в состязании. Если окажет­ся, что победитель показал результат значительно ниже своих воз­можностей, то он не должен считать, что добился полного успеха.

В случае поражения педагогу нужно добиться снятия отрица­тельных эмоций, использовать доброжелательную критику, осно­ванную на самом тщательном, объективном анализе хода спортив­ной борьбы.

Результат проведенного матча должен оцениваться тренером:

а) по тому, как был выбран, скорректирован и реализован раз­  
работанный план ведения игры;

б) по тому, насколько результат состязания и технико-тактичес­  
кие показатели близки к намеченным;

в) по тому, как близок результат команды к максимуму ее воз­  
можностей.

**7.6.8. Основные правила игры**

Современные правила игры включают девять основных правил, сформулированных в статьях и официальных комментариях к ним. Периодически в них вносятся изменения, но сохраняются основные требования:

1. Правила должны быть четкими, понятными для игроков, тре­неров, судей.
2. Правила должны объективно отражать условия соревнующих­ся команд.
3. Правила должны способствовать воспитанию высоких мораль­ных и волевых качеств игроков, тренеров и судей.
4. Правила должны стимулировать развитие техники и такти­ки игры.

Таким образом, с момента создания правила претерпели много­численные изменения, однако суть их осталась прежней.

В соревнованиях по баскетболу приняты три способа розыгры­ша: круговой, с выбыванием и смешанный.

Выбор того или иного способа розыгрыша зависит от задач со­ревнований, состояния спортивной базы, уровня подготовленнос­ти участников, материальных средств, сроков и т.д.

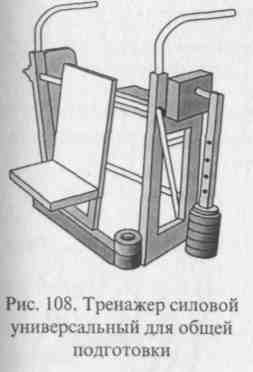
**7.6.9. Информационное и материальное обеспечение системы тренировки**

Информация должна собираться и анализироваться по следую­щим направлениям:

* сравнительный анализ фактического выполнения индивидуаль­ных и командных планов;
* определение состояния здоровья спортсмена, переносимости нагрузок, восстановления работоспособности, желания трениро­ваться, поведенческих реакций;
* выявление динамики развития наиболее важных физических ка­честв и двигательных возможностей игрока;
* становление техники, тактики и их совершенствование;
* оценка специальной работоспособности игрока;
* комплексная оценка состояния спортивной формы;
* изучение результатов спортсмена и команды в подготовитель­ных и контрольных матчах.

236

237



**7.6.10. Использование компьютера в процессе**

**подготовки баскетболистов**

**В** настоящее время можно выделить следующие основные на­правления применения компьютеров в спорте и спортивных иг­рах, в частности:

статистический анализ и графическое изображение цифрового материала, получаемого в процессе тренировок и соревнований, а также при планировании процесса подготовки;

создание постояннодействующих и развивающихся информаци­онных и имитационных систем, т. е. создание динамических моде­лей подготовки спортсменов;

получение оперативной и отсроченной информации о реакции спортсмена на нагрузку, выполненную в отдельном упражнении, в ходе тренировочного занятия, микро- или макроцикла и на осно­вании этого рекомендаций о необходимых коррективах трениро­вочного процесса;

обработка результатов соревнований с определением эффектив­ности игры каждого спортсмена команды;

контроль и оптимизация индивидуальной спортивной техники игрока;

контроль физического развития и подготовленности спортсме­нов;

теоретическое обучение и контроль теоретических знаний бас­кетболистов;

получение новейшей информации, интересующей тренера по всемирной сети данных Интернет;

текстовое редактирование методической и деловой документа­ции.

**7.6.11. Материально-техническое обеспечение  
учебно-тренировочного процесса**

**В** тренировочный процесс все шире и шире внедряются раз­личные технические средства - специальное оборудование, тре­нажеры, регистрационная аппаратура и демонстрационные ап­параты.

Хорошая материально-техническая база дает возможность тре­неру индивидуализировать тренировочный процесс, повышать его интенсивность, ускорять развитие различных качеств игроков и с помощью специального оборудования объективно оценивать уровень их подготовленности.

Материально-технические средства по своему целевому назна­чению подразделяются на три группы:

1. оборудование, инвентарь, тренажеры;
2. регистрационная аппаратура;
3. демонстрационная аппаратура.

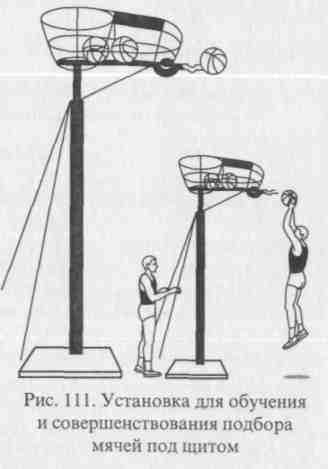
238



Оборудование, инвентарь и тре­нажеры предназначены для развития конкретных качеств и навыков. На­пример, для развития силы широко применяют различные эспандеры и тренажеры. Сконструировано не-

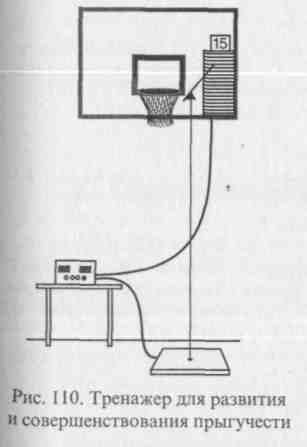
сколько типов силовых универсальных тренажеров, предназначен­ных для общей и специальной подготовки (рис. 108, 109).

Для развития и совершенствования прыгучести и совершенство­вания мяча при бросках в РГАФКе был разработан измерительный тренажер. Прибор состоит из трех блоков: контактных платформ, пульта управления и регистрирующего устройства (рис. ПО).



239

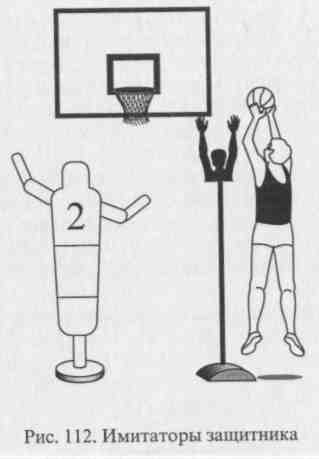
В последнее время часто используются в тренировочном процессе различного рода установки и имитаторы (рис. 111, 112, 113, 114, 115, 116).



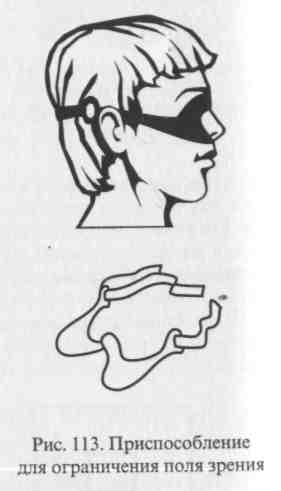




**Контрольные вопросы и задания**



1. Кратко расскажите о соревновательной деятельности в баскетболе.
2. Что представляет собой изучение (разведка) игры соперников?
3. Как проводится установка на игру?
4. Проведите разбор одной из предложенных ситуационных тренировок.
5. Дайте характеристику трем способам розыгрыша соревнований по бас­кетболу: круговому, с выбыванием и смешанному.





240

**7.7. Общая характеристика методики обучения в баскетболе**

Процесс обучения в баскетболе направлен на вооружение уче­ника знаниями, умениями, навыками, постоянное их развитие и со­вершенствование, а также на формирование системы знаний по воп­росам техники, стратегии и тактики, правил игры, методики трени­ровки и т. п.

Решение задач обучения предполагает вооружение занимающих­ся широким кругом знаний о современном баскетболе, необходи­мых для понимания изучаемого материала и перспектив его раз­вития, их критическое осмысление. Немаловажную роль здесь иг-

" Железняк ^41

рает воспитание у учащихся стремления к постоянному развитию творческой мысли, к поискам самостоятельных решений.

Действенность знаний - необходимое условие того, чтобы их можно было применять и на их базе приобретать новые. Это осо­бенно важно для баскетболиста, так как в процессе игры все реше­ния должны приниматься самостоятельно, действовать необходи­мо быстро и четко.

Значительное место в обучении занимает не только развитие физических и моральных качеств, но и формирование специальных умений и навыков, которыми баскетболист должен владеть в со­вершенстве. Занимающиеся должны научиться рационально пользо­ваться приобретаемыми навыками, опираясь на знания и умения. В этом суть процесса обучения.

Освоение двигательных навыков предполагает такую степень владения движениями, когда управление ими осуществляется авто­матизировано, а вся система движений устойчива к действию сби­вающих факторов.

Как известно, в основе навыка лежит система закрепленных связей, для образования которых необходимо многократное повторение их в определенных условиях. Однако степень этих связей должна обеспе­чить возможность свободного варьирования элементами движения.

Умение - это способность осознанно действовать при выборе нужного движения. Формируя умения высшего порядка, необходи­мо проводить упражнения в постоянно меняющихся условиях.

Для сокращения сроков обучения можно выделять отдельные элементы для самостоятельного изучения. Однако при этом не дол­жно нарушаться органическое единство деятельности. Для этого следует соблюдать определенную последовательность и одновре­менность в обучении.

В процессе обучения приемам игры важно не только овладение рациональными движениями с биомеханической точки зрения, но и умение применять их в игре. Поэтому обучение техническому при­ему и индивидуальным тактическим действиям должно идти парал­лельно. Вначале технику изучают раздельно по приемам. В даль­нейшем изолированные приемы объединяют в игровые действия, в которые могут входить два и более разных приемов.

Приемы техники нападения изучают раньше, нежели приемы защиты. Они предваряют собой овладение соответствующими за­щитными действиями: лишь только после того, как изучены соот­ветствующие приемы нападения, можно изучать контрприемы -приемы защиты, направленные на противодействие соответствую­щему приему нападения.

В процессе формирования двигательного навыка выделяются самостоятельные стадии, которым соответствует тот или иной этап обучения. Принято выделять три стадии:

1) формирование начального умения, когда баскетболист овла­девает основами движения, иначе говоря - его структурой;

242

1. уточнение системы движений;
2. совершенствование навыка.

Особенно важна на каждой стадии последовательность поста­новки педагогических задач. Необходимо, чтобы занимающиеся прежде всего:

освоили исходное положение, из которого выполняются движе­ния;

знали, какие части тела принимают участие в этих движениях и каковы их направления, амплитуда, согласованность во времени и в пространстве;

выполняли движение по оптимальным амплитудам в удобном темпе;

сохраняли точную структуру движения и освоили его детали;

приступили к совершенствованию движения.

При изучении сочетаний приемов основное внимание уделяют связкам, если приемы сочетаются по принципу цепочки, когда один прием следует за другим. В связке изучают переход от одного при­ема к другому, где видоизменяются конечные движения предыду­щего приема и начальные следующего.

При овладении двигательными действиями, в которых приемы сочетаются не последовательно, а одновременно, когда один ста­новится как бы фоном другого (например, передача во время бега), изучают согласованность разученных ранее по фазам движений. Часто для этой цели используют подводящие упражнения.

При освоении тактики игры ставят цели:

* научить целесообразному использованию изученных приемов и взаимодействию с другими игроками в зависимости от обстановки;
* научить умению создавать наиболее выгодные ситуации для другого игрока, позволяющие ему действовать более эффективно.

Изучая любой прием техники или тактическое взаимодействие, необходимо последовательно переходить от одних педагогичес­ких задач к другим, основываясь на физиологической природе фор­мирования двигательных навыков.

**7.7.1. Изучение приема**

**Ознакомление с приемом.** Оно начинается с создания представле­ния о нем. Занимающиеся должны иметь перед собой образец, кото­рый следует воспроизвести. Для этого им нужно не только сообщить сведения о приеме, о его месте и значении в игре, но и дать возмож­ность получить первые двигательные ощущения, возникающие при выполнении движения. В задачу обучения на данном этапе входит:

выявление знаний ученика об изучаемом приеме, а также ощу­щений, имеющихся в его двигательном опыте;

сообщение предварительных сведений об изучаемом приеме -его месте и значении в игре, основном назначении и наиболее эф­фективном применении и т.п.;

243

создание зрительного и двигательного представления о правиль­ных движениях и их последовательности.

Эти задачи решаются с помощью наглядного и словесного ме­тодов и самостоятельного выполнения упражнения.

В зависимости от характера изучаемого материала и задач обуче­ния можно использовать кинограммы, схемы, фото, видеомагнитофон­ные записи и т. п. После создания представления о приеме, об образце движений, которыми должен овладеть ученик, он пробует самостоя­тельно выполнять его. Только после этого может быть сформировано правильное представление о трудностях, связанных с овладением дан­ным приемом. Занимающийся получает двигательные представле­ния о характере движений, последовательности их выполнения.

**Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях.** Главная задача этого этапа обучения - освоить основную структуру двигательного действия, овладеть правильным ее выполнением. Занимающиеся должны: овладеть структурой приема;

устранить напряжение и ликвидировать лишние движения, не­избежно возникающие при первых попытках выполнения; устранить появляющиеся ошибки.

Внимание игроков последовательно переключается от исходно­го положения на основные звенья, а затем - на детали. В этот пери­од необходимо добиться прочного освоения основной структуры

приема.

Способы упрощения обстановки всегда конкретны и зависят от

характера изучаемого материала.

При изучении тактики обстановка может быть облегчена - мож­но уменьшить или увеличить число партнеров, конкретизировать цель, которая должна быть достигнута, создать наиболее благопри­ятные условия определенной расстановкой, количеством тактичес­ких задач, решаемых одновременно или последовательно, указать возможные пути решения задачи и т.д.

**Совершенствование приема в усложненной обстановке.** Когда ос­новная структура движений усвоена, в занятия вводят сбивающие факторы, приближая обстановку занятий к игровой. Для того что­бы решать задачи этого этапа обучения, занимающиеся должны: изучить варианты выполнения приема; научиться ориентироваться в обстановке и оценивать ее; выполнять прием в условиях противодействия (условного и без­условного).

Обстановку усложняют различными путями: включают факто­ры, отвлекающие внимание, изменяют характер перемещений, ам­плитуду движений и т.п. Факторы, усложняющие обстановку, на первых порах включают в занятия по одному, а затем в различных

сочетаниях.

**Закрепление приема в игре.** Умение выполнять прием изолиро­ванно, вне игры, еще не значит, что он полноценно будет использо-

244

ван в игре. Закрепление приема в игре предусматривает овладение умениями выбирать момент и своевременно выполнять прием, вне­запно переходить к нему в меняющейся обстановке при наличии эмоциональных окрасок, различного физиологического фона, раз­ной степени противодействия.

На данном этапе должны быть решены следующие задачи:

* закрепление навыка и умение применять его в неожиданно скла­дывающейся обстановке;
* совершенствование подвижности и вариативности приема;
* выполнение приема при внезапно возникающем противодей­ствии;
* совершенствование индивидуального стиля выполнения приема;
* свободное применение приема в игре.

Упражнения этого этапа должны носить соревновательный ха­рактер. Главное внимание обращают на творческое применение приема и его вариантов в зависимости от условий.

**7.7.2. Дидактические принципы обучения**

Успех обучения и его длительность находятся в прямой зависи­мости от построения процесса обучения. Основой его являются за­кономерности педагогического процесса. В силу специфики баскет­бола дидактические принципы находят свое воплощение в опреде­ленных условиях организации учебного процесса и соответствую­щих методах. Грамотная реализация дидактических принципов не только ускоряет процесс обучения, но и делает его более эффектив­ным и интересным.

**Принцип научности, систематичности и последовательности.** Эф­фективность баскетбола, его привлекательность в наши дни свя­заны со значительным преобразованием самой игры, обусловлен­ным ростом физических возможностей, совершенствованием тех­ники и тактики. Все это приводит к тому, что на каждом новом этапе развития игры представления о ее сущности, ведущих при­емах и тактических взаимодействиях меняются; одни приемы ус­тупают место другим, видоизменяются и преобразуются в суще­ствующие.

Принцип научности требует при выборе материала обучения постоянного ориентирования на тенденции развития игры, пре­образования методики обучения в соответствии с развитием игры.

Игра имеет свою логику, свое построение, и постичь ее сразу невозможно. Систематичность должна просматриваться и в трени­ровочном режиме (работа, отдых), и в чередовании форм, средств 1 **и** методов обучения, нагрузок и т. п.

Количество занятий должно быть оптимальным с учетом возра-|ста, пола, степени тренированности. Важно соблюдать преемствен­ную последовательность в изучении видов подготовки. Одно и то

245

же время, отводимое на изучение материала, может быть использо­вано по-разному.

Для реализации принципа научности необходимо:

* тщательно отбирать материал для обучения, учитывая совре­менные тенденции игры;
* соблюдать последовательность в изучении материала, позво­ляющую правильно сочетать в системе занятий повторения;
* при выборе материала для обучения руководствоваться прави­лом - от главного к второстепенному, а при подборе упражнений -от простого к сложному;
* проводить занятия по плану, охватывающему последовательно

все стороны подготовки;

* учитывать конкретный материал, избранный для реализации задач обучения, подчиняя этому все средства, методы и общий ре­жим занятий;
* периодически оценивать работу.

Принцип сознательности и активности. Творческое отношение к обучению - непременное условие, которое ускоряет процесс под­готовки.

Осмысливание упражнений и способов решения двигательных задач, познание закономерностей движений позволяют ученику са­мостоятельно добиваться их правильного выполнения, творческо­го их совершенствования.

Однако даже если ученик хорошо понимает задачу, но не прояв­ляет активности и заинтересованности в ее решении, успех будет незначительным. В баскетболе активность и сознательное отноше­ние к обучению особенно важны, так как, с одной стороны, на про­тяжении всей игры ученик должен самостоятельно принимать ре­шения, как ему действовать, а с другой - если он не будет проявлять творческой и двигательной активности, то не будет иметь должно­го контакта с партнерами.

В соответствии с требованиями этого принципа занятия долж­ны быть организованы так, чтобы у занимающихся воспитывались сознательное, творческое отношение, двигательная активность, са­мостоятельность.

Осмысливание упражнений помогает развивать тактическое мышление игроков, прививать навыки тактического поведения. Знание законов построения движений позволяет создавать новые сочетания. Воспитание трудолюбия и развитие интеллекта - одна из задач обучения. Здесь очень важно:

создавать в процессе занятий обстановку для развития познава­тельной активности учащихся;

учить обобщению и вычленению существенных признаков иг­ровой обстановки;

поощрять активные действия и выбор точных решений; строить обучение таким образом, чтобы в изучении были логи­ческая связь и последовательность;

воспитывать творческое воображение, самостоятельность в раз­работке вариантов действий;

воспитывать способность анализировать обстановку, определяя личное участие в ней;

совершенствовать основы методики спортивной тренировки;

привлекать к участию в анализе работы и составлении планов подготовки;

поощрять самостоятельность, привлекать к общественной работе в качестве помощников тренера, судей;

учить вести дневник тренировки в тесном контакте с тренером и врачом.

Принцип сознательности и активности требует глубокого про­никновения в процессы осмысливания учеником задач учебно-тре­нировочного процесса.

Принцип наглядности. Чувственное восприятие - первое звено познания. На основе впечатлений возникает представление. Пра­вильное представление позволяет быстрее овладеть изучаемым ма­териалом. Необходимое количество информации можно получить с помощью пособий, кинокольцовок и т.п. Они облегчают познавательную деятельность, организуют и направляют воспри­ятие и наблюдения. Благодаря наглядности обучения абстрактные понятия становятся более конкретными.

Правильно подобранные наглядные средства обучения позво­ляют более ярко продемонстрировать различные стороны движе­ний, складывающиеся в игровой ситуации. Средства реализации это­го принципа:

различные виды показа;

рассказ с привлечением образных сравнений;

применение наглядных пособий;

привлечение дополнительных ориентиров, способствующих со­средоточению внимания занимающихся на наиболее ответственных моментах;

просмотр тренировок и соревнований с соответствующими за­даниями;

использование макетных досок для анализа игровых ситуаций игры;

разбор игры противника и составление плана на игру.

Принцип доступности и индивидуализации. Всякое обучение ус­пешно только тогда, когда задача, поставленная перед учеником, Посильна. Непосильные задачи приводят к тому, что занимающий­ся не добьется результата и в конечном итоге приобретет неуверен­ность в себе, потеряет интерес к обучению.

Реализовать этот принцип позволяет аналитический подход К изучению отдельных сторон подготовки. Изучение техники и тактики вначале ведется раздельно.

Соблюдается ступенчатость в нарастании трудностей и перехо­де от одних заданий к другим. Особенно тщательно надо подхо-

246

247

дить к процессу игры, продумывая систему соревнований, уровень

требований.

Требования должны повышаться постепенно и не превышать возможностей ученика, его готовности к перенесению соответству­ющих нагрузок. Требования надо выдвигать такие, чтобы ученик смог справиться с ними, затратив определенную долю труда. Лег­кие упражнения, с которыми он справляется без труда, задержива­ют прогрессирование.

Этот принцип требует учета индивидуальных особенностей, многообразно проявляющихся в познавательных процессах, дви­гательной активности, работоспособности, уровне волевого раз­вития и т.д.

Командный характер деятельности в баскетболе затрудняет учет и специализированную индивидуальную работу. Занятия надо стро­ить таким образом, чтобы коллективные формы сочетались с инди­видуальными.

Средства реализации этого принципа:

учет состояния здоровья, уровня общей и специальной подго­товленности, степени развития двигательных качеств, возраста, ста­жа занятий и т.д.;

комплектование команд;

организация учебно-тренировочного процесса;

разумное планирование всех видов подготовки;

изучение индивидуальных особенностей, определение игрово­го амплуа и конкретная постановка задач, которые игрок должен

решить;

регламентация уровня соревнований и выбор противников.

Принцип прочности и прогрессирования. Не закрепив изученный материал, нельзя продвигаться дальше. В то же время прогресса не будет, если не будет изучаться новый материал и повышаться на­грузки, обновляться и усложняться упражнения.

Изученный материал должен закрепляться, занимающиеся дол­жны прочно его усвоить, так, чтобы изученные приемы были ус­тойчивы к сбивающим факторам.

Этот принцип предусматривает повышение уровня развития фи­зических качеств, без чего невозможно закрепление достигнутого.

Средства реализации этого принципа:

подбор упражнений и их последовательное усложнение;

правильное дозирование упражнений, своевременный переход к более сложным вариантам, планомерное чередование работы

и отдыха;

регулярная проверка знаний и навыков занимающихся с помо­щью контрольных упражнений и тестов, постановка задач на пос­ледующие этапы работы.

Принципы обучения взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективную направленность процесса обучения.

248

**Задания для самостоятельной работы**

1. Изучение специальной литературы.
2. Анализ правил игры и методики судейства.
3. Просмотр баскетбольных игр с последующим анализом.
4. Использование технических средств и способов для регистрации сорев­новательной деятельности.
5. Проведение занятий по баскетболу.
6. Подготовка рефератов, докладов по определенным темам.

**Литература**

*Анискина С.Н.* Методика обучения технике баскетбола. - М., 1986.

*Анискина С.Н.* Методика обучения технике игры в баскетбол. - М., 1991.

*Башкирова В. Г., Петросян А. Т.* Некоторые рекомендации по тактике на­падения против личной и зонной защиты. - М., 1999.

*Костикова Л. В., Шерстюк А. А., Григорович И. М.* Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. - М., 1999.

Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002 гг. -М., 1998.

*Портнов Ю. М.* Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. -М., 1997.

*Портнов Ю. М., Костикова Л. В.* Основы подготовки квалифицированных баскетболистов. - М., 1988.

Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразова­тельных учреждений. - Раздел «Баскетбол». - М., 2001.

Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя. - Раз­дел «Баскетбол». - М., 2001.

*Яхонтов Е. Р.* Юный баскетболист. - М., 1987.

**Глава 8. ГАНДБОЛ**

**8.1. Современное представление об игре**

Гандбол - игра коллективная. Она проводится на площадке раз­мером 40 х 20 м, ворота 2 х 3 м, между командами по 7 человек в те­чение 1 ч (2 тайма по 30 мин) с перерывом 10 мин. Цель игры -забросить максимальное количество мячей в ворота соперника.

В соревновательной борьбе происходит постоянное чередова­ние нападающих и защитных действий у одной команды. Если одна команда нападает, то другая применяет защитные действия, и на­оборот. Системы игры в нападении и защите определяют выбор групповых и индивидуальных действий игроков. Соревновательная деятельность каждого игрока команды имеет конкретную направ­ленность, в соответствии с которой гандболистов различают по ам­плуа: вратарь, полевые игроки в нападении (центральный разыг­рывающий, полусредний, крайний, линейный) и в обороне (цент­ральный, полусредний, крайний, передний защитник).

Для осуществления соревновательной деятельности гандболис­ту необходимы вполне определенные способности и умения.

Для освоения приемов техники и тактических действий гандбо­листу необходима специальная физическая подготовка. Высокая скорость передвижения без мяча и с мячом в процессе игры, прыж­ки, мощные броски, движения с широкой амплитудой, длительный интенсивный бег требуют наличия всех физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

В игровой деятельности гандболиста проявление силы носит ди­намический характер, и часто требуется применить как скоростную силу (бросок мяча, передача мяча, задержание мяча рукой и пр.), так и взрывную силу (прыжок, рывок). Кроме того, проявлять силу в игре приходится неоднократно. Поэтому силовая выносливость в подготовленности гандболиста играет не последнюю роль.

Быстрота - способность человека совершать двигательные дей­ствия в минимально короткий отрезок времени. Компонентами бы­строты и скоростных способностей являются: 1) быстрота простой и сложной реакции, измеряемая латентным временем реагирования; 2) быстрота отдельных движений, не отягощенных внешним сопро­тивлением; 3) быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений, измеряемая числом в единицу времени, которую чаще называют просто скоростью игрока,

Игра в гандбол требует максимальных проявлений всех ком­понентов скоростных способностей. Характерными для игровой деятельности являются реакции с выбором и реакции на движу­щийся предмет, неоднократные стартовые ускорения со сменой на­правления за мячом, за соперником, замена одних приемов и дей­ствий другими.

Резкие, с широким размахом движения гандболиста требуют внимательного отношения к воспитанию гибкости. Недостаточная гибкость ограничивает свободу движений, быстроту, точность, при­водит к излишнему напряжению и травмам. Гандболисту необхо­дима определенная гибкость для овладения приемами техники. При этом для достижения высокого мастерства игроку в поле нужна осо­бая гибкость руки, а вратарю особая гибкость ног.

Ловкость гандболиста проявляется в способности своевремен­но и эффективно выполнять сложные приемы игры во внезапно меняющейся ситуации.

Важную роль в осуществлении соревновательной деятельности играют психические качества и свойства личности гандболиста. Особое место отводится процессам приема, переработки, хранения и передачи информации.

Для правильного решения тактических задач игроки должны располагать оптимальной информацией о расположении партне­ров на площадке, месте нахождения мяча, возможном противодей­ствии противника, сигналах тренера и партнеров и др.

Особое значение при этом имеют характеристики зрительного восприятия и прежде всего глубинного зрения (глазомера) и объе­ма зрения (периферического зрения). Если первое связано с дистан­ционно-динамическими особенностями восприятия движущегося объекта, со способностью оценить расстояние до летящего мяча, до движущегося партнера, то второе - с их местонахождением в иг­ровом пространстве.

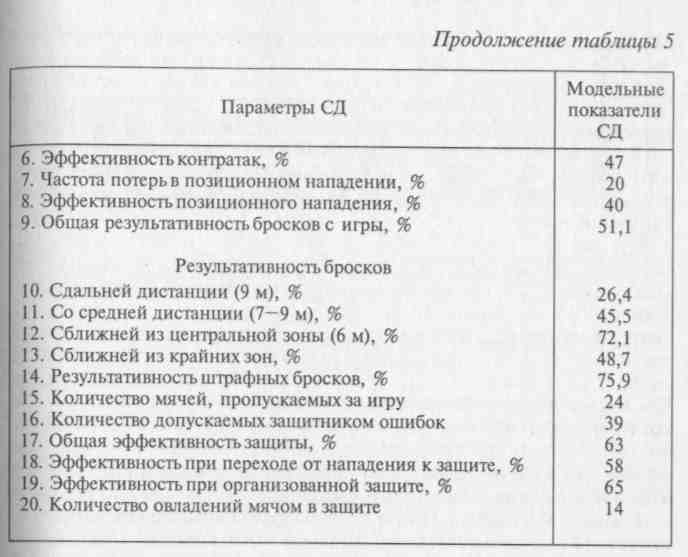
Игроку в нападении надо видеть партнеров, с которыми он вза­имодействует, а также защитников и вратаря соперников. При вы­полнении защитных действий спортсмен обязан держать в поле зрения своего подопечного игрока и игрока, владеющего мячом, а также не забывать о страховке партнера. Как правило, игрок, владеющий мячом, сосредоточив внимание на основном в данный момент объекте, других гандболистов контролирует периферичес­ким зрением.

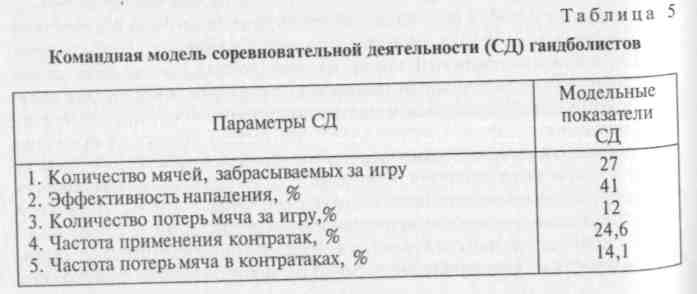
Специфические особенности деятельности формируют у гандбо­листа комплексное восприятие, в основе которого лежит тонкая дифференцировка раздражителей, поступающих от различных ана­лизаторов: мышечно-двигательного, вестибулярного, зрительного, слухового, тактильного. К специализированным восприятиям от­носят «чувство мяча», «чувство ворот», «чувство площадки» и др. Такое специализированное восприятие доступно игрокам высоко­го класса.

Для успешного совершенствования технико-тактического мас­терства огромное значение имеют мнемонические свойства памяти спортсмена. Это - объем памяти, скорость запоминания, прочность сохранения полученной информации и точность ее воспроизвод­ства в нужный момент. Мнемонические умения гандболиста связа­ны с функционированием двух типов памяти: долгосрочной и опе-

250

251





ративной. В деятельности гандболиста особое место занимает пос­ледняя. Оперативная память используется непосредственно для со­хранения воспринятой информации в течение очень короткого вре­мени или для того, чтобы вызвать в сознании некоторую часть ин­формации из долгосрочной. Ведь гандболисту приходится запоми­нать множество схем тактических действий в тренировке. Во время соревнований он неожиданно находит интересные решения игро­вых задач, которые его память обязана сохранить и воспроизвести

в нужный момент.

При возрастании интенсивности игровых действий, при взаи­модействии в условиях дефицита времени очень важны психичес­кие функции, которые обеспечивают переработку информации, прогнозирование дальнейшего хода ситуации. Прежде всего, это оперативное мышление, которое имеет непосредственное отноше­ние к переработке информации. Тактические решения - это плод оперативной мыслительной деятельности. В ситуации выбора иг­рок мгновенно перебирает несколько вариантов и применяет тот, который более всего, по его мнению, согласуется с данной обста­новкой. В основном гандболисты выбирают вариант из числа изве­стных и ранее изученных, однако оперативное мышление включает в себя и элементы творческого мышления.

252

К профессионально значимым свойствам личности гандболиста относят интенсивность и концентрацию внимания, его устойчивость и быстроту переключения. Особенно большие требования гандбол предъявляет к вниманию вратаря. Броски мастеров этой игры отли­чаются неожиданностью и стремительной скоростью (до 100 км/ч) полета мяча. Мяч, по данным Е. И.Ивахина, летит до ворот с рас­стояния 6 м всего 0,31 с. Чтобы среагировать на бросок нападаю­щего, вратарь должен следить за мячом непрерывно на протяже­нии всей атаки противника. Но время, требуемое для задержания мяча вратарем, составляет примерно 0,8 с. Сравнение времени по­лета мяча до ворот и времени выполнения приема вратарем пока­зывает необходимость прогнозировать направление полета мяча, чтобы его отразить.

Примечание. Эффективность нападения - это отношение всех заброшен­ных мячей ко всем проведенным атакам.

Частота применения контратак - это % контратак от всех атак.

Частота потерь мяча в контратаках - это % от числа контратак.

Эффективность контратак - это отношение всех заброшенных с контратак мячей к общему числу контратак.

Частота потерь в позиционном нападении - это % от числа атак в позици­онном нападении.

Эффективность позиционного нападения - это отношение заброшенных с по­зиционного нападения мячей к общему числу атак.

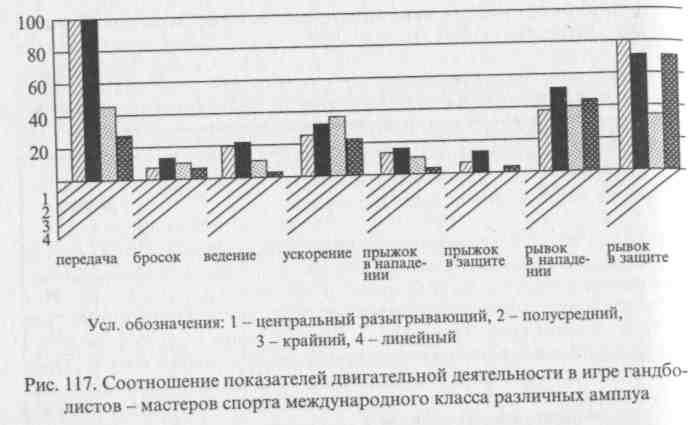
Результативность бросков - это % голов от общего количества бросков.

Эффективность защиты - это отношение всех заброшенных противником мячей к общему количеству его атак.

Для осуществления соревновательной деятельности (табл. 5) не­обходимы определенные функциональные возможности организ­ма спортсмена. Соревновательная деятельность гандболиста тре­бует аэробно-анаэробного энергообеспечения. Однако уровень спе­циальной выносливости определяется не только системой энерго­обеспечения. Он зависит от деятельности центральной нервной си­стемы, эндокринной системы, состояния опорно-двигательного ап­парата, специфических внутримышечных изменений.

Исследования двигательной деятельности гандболистов пока­зывают, что мастера гандбола за игру преодолевают расстояние

253







от 4900 до 6700 м, из них при переходе от нападения к защите -3700-4900 м, при позиционном нападении - 600-900 м, при игре в защите - 580-900 м. По амплуа: разыгрывающий пробегает ко­роткими отрезками 890 м, полусредний - 660, крайний - 540, линей­ный - 480 м. В защите соответственно игроки преодолевают рас­стояние 730, 560, 406 и 620 м; при выходах на игрока с мячом - 250,

210,220 и 232 м.

Отмечается низкая активность крайнего защитника как при вы­ходах к игроку, так и при общих перемещениях.

Большое расхождение наблюдается и в количестве передач. Цен­тральный разыгрывающий и полусредний передают мяч в 2-3 раза чаще, чем крайний, и в 6-8 раз чаще, чем линейный. На централь­ных позициях в обороне защитники выполняют от 50 до 120 рыв­ков, разрушая согласованные действия нападающих (рис. 117).

Данные, полученные на чемпионатах мира, Олимпийских играх с участием сборной команды страны, характеризуются как показа­тели мастеров спорта международного класса (МСМК); данные, полученные на первенстве страны высшей лиги, - как показатели мастеров спорта (МС); результаты, зарегистрированные на первен­стве страны среди старших юношей, - как показатели перворазряд­ников. Эта градация одинакова для мужчин и женщин. Таблица 6 демонстрирует показатели двигательной деятельности команд раз­ного пола и квалификации.

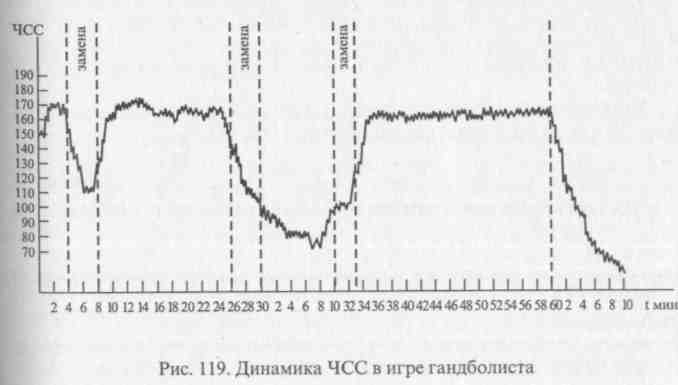
С увеличением квалификации команды возрастает интенсивность перемещения в игре. На рисунке 118 показано соотношение выпол­нения приемов гандболистами разного пола и квалификации.

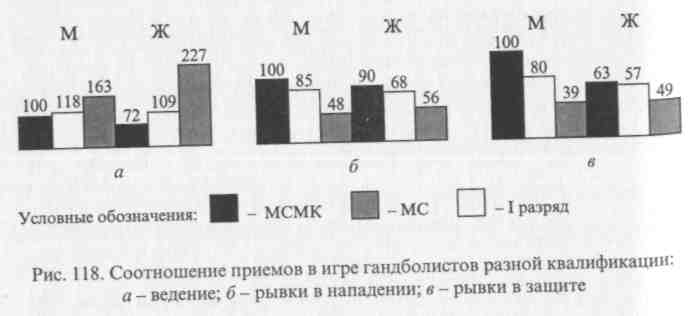
В состав команды гандболистов входят игроки пяти амплуа. Это вратарь и игроки в поле: разыгрывающий, полусредний, линейный

254

255

и крайний. Соревновательная модель игроков этих амплуа имеет свои особенности (табл. 7).







Соревнования гандболистов проходят без остановки времени. Однако двигательная деятельность в гандболе имеет прерывистый характер. С помощью хронометража выявлены активные и пассив­ные фазы в деятельности отдельных игроков.

В играх с равным противником пассивные фазы короче, чем во встречах со слабым, активные почти не меняются.

Во всех играх активные фазы до 5 с встречаются наиболее часто и составляют 40-65% общей величины фаз. Фазы длительностью от 5 до 10 с составляют 25-35%, а длительностью от 10 до 15 с- 10-20%.

Пассивные фазы длительностью до 5 с составляют 40-50%, от 5 до 10 с-12-31%, а от 10 до 15 с-5-17%.

Таким образом, двигательная деятельность гандболистов и ганд­болисток представляет собой чередование работы и отдыха в пре­делах 5-20 с и может быть охарактеризована как интервальная

работа.

256

Это очень важный фактор соревновательной деятельности ганд­болистов. Зная чередование интервалов работы и отдыха в игре, можно создавать упражнения, по направленности и нагрузке моде­лирующие соревновательную деятельность.

Важный показатель функционального состояния организма -сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отра­жающим степень физиологической нагрузки. Величину соревно­вательной нагрузки можно определить по ЧСС во время игры и в период восстановления после встречи (рис. 119). Начинают встречу спортсмены при ЧСС 130-150 уд./мин. Уже к третьей ми­нуте сердце игрока сокращается 174-186 раз в 1 мин, что свиде­тельствует об активном включении в игру. Максимальные значе­ния ЧСС наблюдаются у игрока после нескольких ускорений и при единоборстве с нападающим, владеющим мячом.

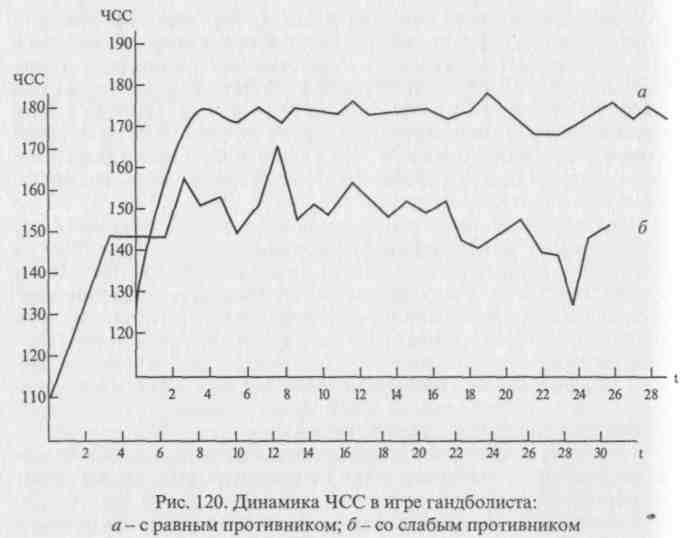
Средняя частота пульса в игре гандболистов не превышает 182 уд./мин. На величину пульса в игре у женщин и мужчин влия­ют значимость соревнований, непосредственный ход матча. При этом динамика ЧСС в играх с равным и слабым противником име­ет существенные различия. В игре со слабым противником наблю­даются значительные колебания пульса, а в игре с равным против­ником режим работы сердца гандболиста ничем не отличается от работы лыжника на дистанции (рис. 120).

Пульсовая сумма за игру 60 мин у гандболистов и гандболисток составляет 10920-9600 ударов как у мастеров спорта, так и у перво­разрядников.

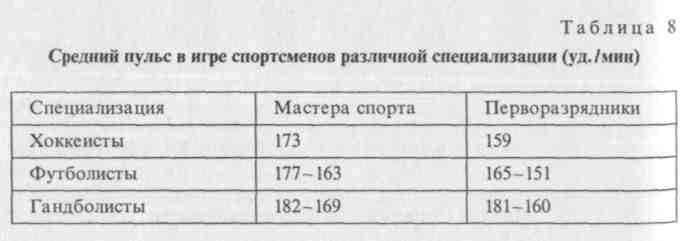
Восстановительный период у гандболистов и гандболисток про­исходит по одинаковой схеме с индивидуальными различиями со­ответственно тренированности спортсмена.

257

В перерыве между таймами, при замене или удалении игрока с поля ЧСС в первые две минуты снижается до 120-115 уд./мин, а к пятой минуте стабилизируется на уровне 84-96 уд./мин, посте­пенно снижаясь до исходных величин.



Пульсовая сумма восстановления за 10 мин после окончания ра­боты находится в пределах 1160-1310 ударов, а за 30 мин после игры сердце гандболиста сокращается около 3170-3520 раз. Та­кая большая пульсовая задолженность свидетельствует о том, что соревновательная деятельность гандболистов протекает не толь­ко при околопредельных значениях потребления кислорода, но и при высокой мобилизации анаэробных источников энергии. Кислородный запрос не удовлетворяется в процессе деятельнос­ти. Игра протекает в аэробно-анаэробном режиме энергообес­печения.



258

Если говорить о сравнительных данных с другими видами спорта, картина выглядит следующим образом (табл. 8).

Установлено, что спортсмены более высокой квалификации больше передвигаются, применяют больше приемов за время игры. Чем же обеспечивается это превосходство? Оказывается, у взрос­лых гандболистов отмечаются более высокие показатели макси­мального потребления кислорода игроков всех амплуа как у жен­щин, так и у мужчин. Спортсмены с более выраженными аэробны­ми возможностями совершают в игре и более объемную работу. При одинаковом значении пульса в игре энергозатраты гандболистов выше, чем у гандболисток.

Выраженных различий по величине физиологических сдвигов не обнаружено во время игры у гандболистов различного игрового амплуа. Это свидетельствует о том, что в современном гандболе игрокам всех амплуа предъявляются одинаково высокие требова­ния в отношении функциональной подготовленности.

**8.2. Соревновательная деятельность вратаря**

Соревновательная деятельность вратаря складывается из техни­ко-тактических действий в основном во вратарской зоне. Он вы­полняет защиту, задерживая мяч, и организует атаку, передавая мяч полевым игрокам. За игру вратари команд выполняют 50-70 при­емов защиты. Каждое защитное действие вратаря имеет свою структуру временных, пространственных и силовых параметров. Они существенно отличаются от тех, которыми пользуются игро­ки других амплуа. Если полевой игрок может выбрать несколько вариантов способов броска, несколько направлений полета мяча в одной и той же ситуации взятия ворот, то вратарь такой воз­можности не имеет.

Чтобы не пропустить мяч в ворота, вратарь должен выбрать единственно правильный прием его задержания в данной ситуации, выполнить его с необходимой скоростью, точностью и силой. Игра вратаря - это быстрые одиночные движения. Все они требуют про­явления скоростно-силовых качеств, носят взрывной характер. По­вторяются эти приемы через 20-45 с.

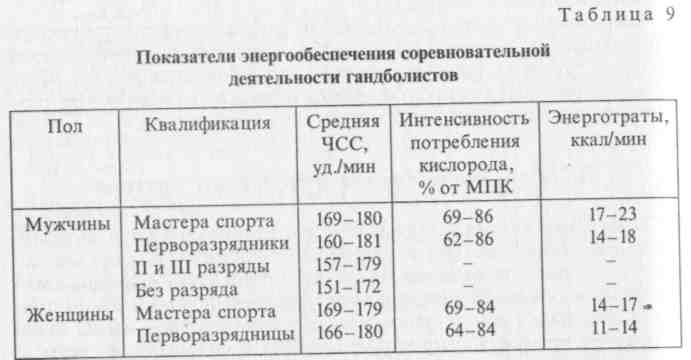
Несмотря на большие паузы между физической работой при вы­полнении движения в короткий промежуток времени не более од­ной секунды, ЧСС у вратаря в играх с сильным противником колеб­лется в пределах 144-176 уд./мин. Причем наивысшие значения пульса наблюдаются в моменты эмоциональных напряжений. В иг­рах со слабым противником ЧСС вратаря не превышает 120-162 уд./мин. Пульсовая сумма работы вратаря 8000-9600 ударов. Средняя частота пульса в игре у вратарей бывает 168 уд./мин. Такой высокий пульс говорит о значительном напряжении спортсмена.

Готовясь к отражению атаки, вратарь принимает определенную стойку, напрягает мышцы, передвигается в воротах. Это также тре­бует затраты энергии. Но, скорее всего, у вратаря значительная часть

259

нагрузки создается за счет эмоционального возбуждения, при ко­тором проходит игра.

Игра требует определенного энергообеспечения. За игровой пе­риод спортсмен теряет 2-4 кг. Интенсивная деятельность предъяв­ляет высокие требования к анаэробным источникам, а продолжи­тельная (в течение часа) работа требует высокой аэробной произ­водительности. Энерготраты в игре гандболистов разного пола и квалификации имеют различия (табл. 9).



Интенсивность энергозатрат вратаря в игре имеет широкий ди­апазон значений. В осуществлении соревновательной деятельнос­ти гандболистов не последнюю роль играют морфологические при­знаки игроков.

**8.3. Требования к специалисту по гандболу**

Сфера приложения труда специалиста с высшим физкультурным образованием - педагога по физической культуре имеет широкий диапазон: общеобразовательные школы, средние специальные учеб­ные заведения, детско-юношеские спортивные школы общего на­правления и олимпийского резерва и др.

На основе общего представления о системе подготовки высоко­квалифицированных спортсменов на рисунке 121 показана схема системы многолетней подготовки гандболистов, которая содер­жит три крупных блока функций: управления, обеспечения и реа­лизации. Подготовка гандболистов может быть успешной толь­ко в том случае, если она будет включать всю совокупность ме­роприятий для достижения высшего спортивного мастерства и массового охвата систематическими занятиями большого числа людей.

260



Всю систему подготовки гандболиста по особенностям требова­ний к деятельности специалиста можно разделить на три подсисте­мы: подготовку гандболистов высших разрядов, подготовку резер­вов и подготовку в массовых формах спортивной работы. Основ­ной целью в работе с гандболистами высших разрядов является до­стижение высшего спортивного мастерства до уровня мировых мо­делей для конкурентной способности сборных команд на междуна­родных соревнованиях. Подготовка резервов полностью ориенти­рована на спорт высших достижений и предусматривает поэтапное достижение юными гандболистами высот мастерства в соответствии с возрастными требованиями. Эта подготовка проходит в тесной вза­имосвязи с учебными заведениями. Массовый охват населения осу­ществляется через обязательные занятия в учебных заведениях, при прохождении службы в Вооруженных силах страны, в занятиях по месту жительства самостоятельно и в платных группах.

Программа курса гандбола предусматривает последовательное изучение техники и тактики гандбола. Студенты изучают историю, теорию и методику обучения гандболу, практически овладевают

261

техникой, тактикой, знаниями, умениями и навыками для самосто­ятельной организационной, тренерско-педагогической, научной и воспитательной работы.

**8.4. Основные понятия**

В практике подготовки гандболистов и методической литературе пока не достигнуто единство в трактовке основных понятий и тер­минов. Даже назывался этот вид спорта до недавнего времени по-разному. И все же приведем здесь толкование основных понятий.

**Гандбол** - командная спортивная игра (название «ручной мяч» окон­чательно упразднено постановлением Федерации СССР в 1991 г.). **Гандболист** - спортсмен, занимающийся гандболом. **Соревновательная деятельность гандболистов** - игровая деятель­ность в условиях соревнований.

**Игровая деятельность гандболистов** - управляемая сознанием пси­хическая и физическая активность, направленная на достижение победы в условиях специфического противоборства при соблюде­нии установленных правил.

**Техника игры** - совокупность рациональных целенаправленных движений, состоящих из отдельных приемов, необходимых для ве­дения игры.

**Прием игры** - двигательные действия, сходные по целевому при­знаку, направленные на решение примерно одной игровой задачи (бросок для взятия ворот, задержание мяча для защиты ворот и др.). **Техника выполнения приема** - это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигатель­ную задачу.

**Классификация техники** - это распределение всех приемов и спо­собов их выполнения по разделам и группам на основе сходных

признаков.

**Тактика игры** - согласованные, целесообразные действия игро­ков команды в борьбе с противником, направленные на достиже­ние победы.

**Индивидуальные тактические действия** - самостоятельные дейст­вия игрока, направленные на решение поставленных перед командой задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнеров.

**Групповые действия** - взаимодействие двух или трех игроков, вы­полняющих часть командной задачи.

**Командные действия** - взаимодействие всех игроков команды, направленное на решение общекомандной тактической задачи.

**Спортивная подготовка** - многофакторный процесс, охватываю­щий тренировку гандболистов, участие в соревнованиях, научно-методическое и материально-техническое обеспечение тренировки и соревнований, обеспечивающий условия для сочетания занятий спортом и режимом жизни.

262

**Тренировка** - составная часть спортивной подготовки, педагогиче­ский процесс, направленный на обучение приемам игры и такти­ческим действиям, совершенствование технико-тактического мас­терства, развитие физических способностей, воспитание психичес­ких, моральных и волевых качеств.

**Тренировочная деятельность** - совместная деятельность тренера и гандболиста для достижения целей тренировки.

**Физические качества** - отдельные качественные проявления физических способностей: сила, быстрота, выносливость, ловкость.

**8.5. Возникновение и развитие игры**

Возникновение игры в гандбол имеет богатое историческое про­шлое. Еще в древности существовали игры с мячом, в которых присутствовали элементы современного гандбола. В 1892 г. в Че­хословакии была изобретена игра с мячом, которую назвали «Чеш-ска хазена». В 1898 г. преподаватель женской гимназии датского города Ордруп Хольгер Нильсен на своих уроках ввел игру под названием «Хаандбольд», в которой на небольшом поле соревно­вались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Когда Нильсен из двух игр - футбола и баскетбола - составил новую игру для женщин, никто не предполагал, что эта игра найдет такое распространение в мире.

Создание игры с составом команды из 11 человек относится к 1917-1919 гг. Обе разновидности игры долгое время существова­ли вместе.

В 1926 г. на конференции в Гааге при Международной люби­тельской атлетической федерации спорта была организована спе­циальная комиссия, в задачи которой входило содействие разви­тию игры. С тех пор гандбол был признан равноправным среди других видов спорта.

**8.6. Техника игры**

**8.6.1. Классификация техники**

По характеру игровой деятельности технику делят на два боль­ших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По на­правленности деятельности в каждом из разделов можно выде­лить разделы «Техника нападения» и «Техника защиты». В тех­нике нападения выделяют группы перемещения и владения мя­чом, а в технике защиты - перемещения и противодействия вла­дению мячом. Каждая из групп включает приемы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами. В харак­теристику способов выполнения приема входят следующие при-

263

знаки: 1) одну или две конечности игрок использует при выпол­нении приема; 2) положение кисти с мячом относительно плече­вого сустава (сверху, сбоку, снизу); 3) способ разгона мяча (толч­ком, хлестом, ударом).

Способы выполнения приема имеют разновидности, т.е. неко­торые особенности в деталях системы движения. Еще более много­образной делают технику условия выполнения приема, в характе­ристику которых входят расстояние, отношение к опоре, направле­ние, способ разгона и пр.

В каждом приеме игры можно выделить *фазы:* подготовительную, основную и заключительную. Они отличаются конкретными особенно­стями элементов движений и частными двигательными задачами.

В подготовительной фазе движения спортсмен обеспечивает оптимальное исходное положение для реализации основной дви­гательной задачи.

В основной фазе приема осуществляется главная двигательная задача. Заключительная фаза обеспечивает игроку готовность к дальнейшему участию в игре.

Каждая фаза содержит несколько элементов - суставных движе­ний. Все элементы при выполнении приема взаимосвязаны, поэто­му для изменения результата иногда достаточно изменить опреде­ленный элемент в начале двигательного действия.

Взаимное расположение звеньев тела в момент смены фаз называется *граничной позой.* Граничные позы служат ориентиром для контроля за техникой выполнения приема.

**8.6.2. Техника полевого игрока**

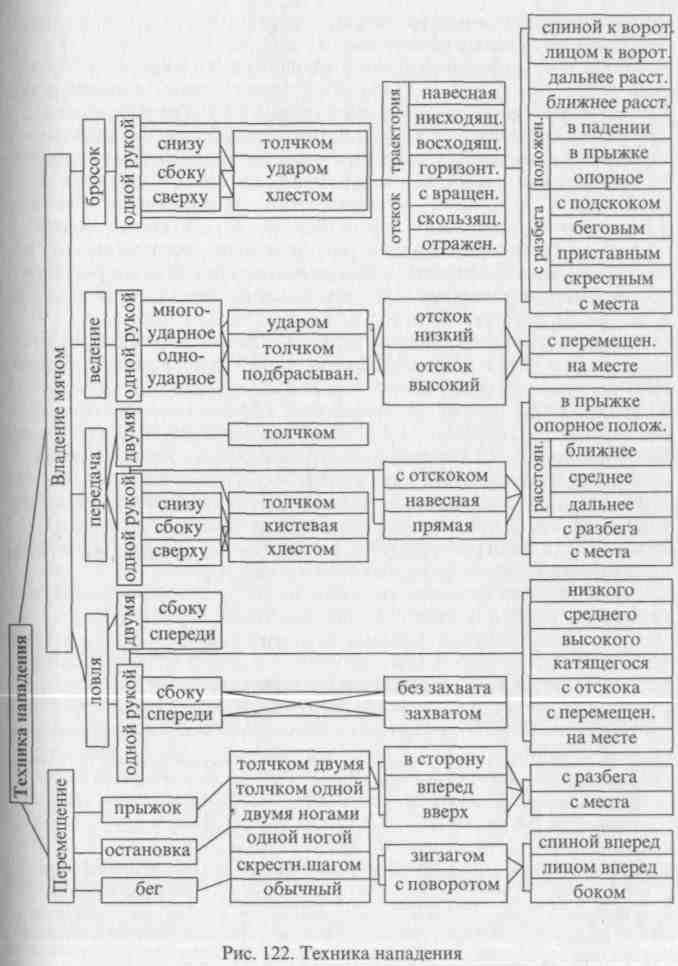
***Техника нападения***

В процессе игры в нападении гандболист применяет определен­ные приемы (рис. 122). Участие в игре обязывает спортсмена быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча. Эта го­товность отражается в позе игрока, которую принято называть *стойкой.* Основная стойка гандболиста - это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым уг­лом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены. Этой стой­кой пользуются игроки, разыгрывая мяч. Стойка вратаря отлича­ется тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая, ноги значительно согнуты.

*Перемещения.* Для перемещения по площадке гандболист исполь­зует ходьбу, бег, прыжки. С помощью этих приемов игрок осво­бождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодей­ствия с партнерами.

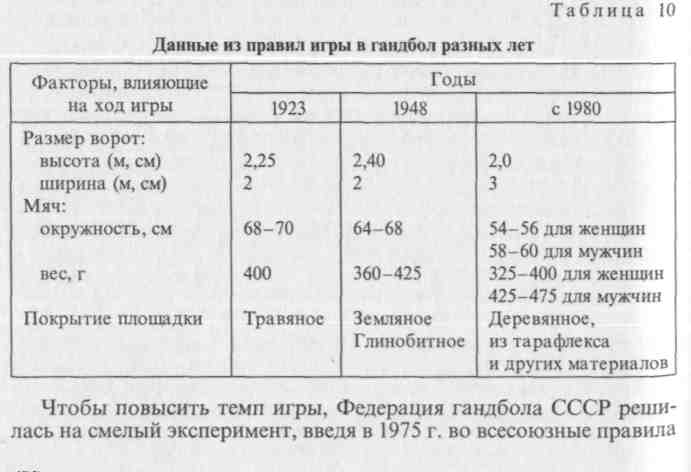
**Ходьба** обычная и приставными шагами применяется гандболи­стом для смены позиции. Передвигаются игроки спиной, лицом и бо­ком вперед.

264



Бег - основное средство перемещения игрока. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет, сделав ры­вок, достигнуть максимальной скорости передвижения. Создать устойчивое положение позволяет бег на полной ступне. Для выпол-

265





нения приемов с мячом необходимо усвоить такой бег, когда руки совершают движения независимо от темпа и ритма работы ног.

В 1928 г. в Амстердаме была создана Международная любитель­ская федерация гандбола (ИАГФ). Вначале она объединяла всего 11 стран, через два года в нее уже входило 20. Сейчас Международ­ная федерация гандбола (ИГФ) насчитывает более 100 членов.

В 1936 г. гандбол был включен в число олимпийских видов спорта. В дни первого олимпийского турнира состоялся IV конгресс Меж­дународной федерации, который наметил проведение в 1938 г. в Германии первенств мира среди мужских команд по гандболу 7x7 и 11x11. Оба чемпионата выиграли немецкие спортсмены.

Война надолго приостановила развитие мирового спорта. Ганд­бол не был исключением. Прекратила свое существование и люби­тельская федерация.

Новый подъем в развитии игры начался в послевоенные годы с создания в 1946 г. новой Международной федерации гандбола -ИГФ. Учредительный конгресс этой федерации внес изменения в правила игры и наметил проведение первенства мира для муж­ских команд по гандболу 11 х 11. В первенстве мира 1948 г. во Фран­ции участвовало 12 команд, победителем стала команда Швеции.

В истории развития игры можно выделить несколько этапов: 1898-1941 гг. - зарождение, распространение и становление игры, 1946-1957 гг. - преимущественное развитие игры 11x11, 1&57-1972 гг. - распространение игры 7 х 7, с 1972 г. - современный этап широкой популярности игры во всем мире.

266

Значительное влияние на развитие игры оказывают правила игры, инвентарь и покрытия площадок (табл. 10).

пункт о «45 секундах». Все внутренние соревнования стали прово­диться с учетом этого правила, что и явилось одной из причин рез­кого подъема мастерства советских гандболистов и побед на меж­дународных соревнованиях.

Однако ускорение темпа привело к обеднению тактики команд. Новое поколение игроков перестало удовлетворять запросам ми­ровых стандартов. И правило «45 секунд», ограничивающее вре­мя атаки, было отменено в 1986 г. сначала на соревнованиях де­тей, а потом и взрослых гандболистов.

Одним из факторов успеха современной команды является актив­ная защита с далеким до 9-метровой линии выходом вперед и опекой нападающих противника с целью перехватить мяч при передаче. Без такой защиты команда не может рассчитывать на успех.

Вести активную защиту, плотно опекая игроков и не допуская ошибок, -дело сложное. В 1982 г. в международные правила были введены пункты, ужесточающие борьбу с любым проявлением гру­бости в игре. Это стимулировало мастерство защитников и напада­ющих, которым запрещено расталкивать обороняющихся в стрем­лении ближе подойти к воротам.

Для изменения направления бега гандболист выставляет ногу, разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот.

Препятствия, неожиданно возникшие на пути, игрок преодоле­вает, передвигаясь зигзагом. Для этого перед препятствием ганд­болист делает шаг в сторону, а затем продолжает бег в первона­чальном направлении. Если на пути нападающего встал защитник, который среагировал на этот шаг, то нападающий тут же возвра­щается в исходное положение и продолжает бег (рис. 123).

Остановка. В связи с постоянно меняющейся ситуацией на площадке гандболисту приходится внезапно останавливаться. Ос­тановка производится торможением одной и двумя ногами.

267

Для торможения одной ногой гандболист резко наклоняет туло­вище назад, стопоряще выставляет ногу вперед стопой, разверну­той внутрь, и, поворачиваясь боком к направлению движения, дру­гую ногу сильно сгибает.







Торможению двумя ногами предшествует прыжок. Он нужен для того, чтобы обе ноги резко вывести вперед и, натолкнувшись та­ким образом на опору, погасить продвижение вперед. Туловище наклоняется назад, в воздухе производится поворот на 45-90°. При приземлении необходимо сильно согнуть ноги, чтобы обеспечить себе возможность продолжить бег в любом направлении.

**Прыжки** применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, при передаче мяча, броске в ворота. Осуществить прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами. Отталкива­ние двумя ногами производится с места, а одной - с разбега. Призем­ление при всех способах должно быть мягким, без потери равнове­сия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

***Владение мячом***

**Ловля** - это прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля произво­дится одной и двумя руками. Выбор способа ловли диктуется осо­бенностью траектории полета мяча и положением игрока по отношению к мячу.

*Ловля двумя руками.* Для того чтобы овладеть мячом, летящим на среднем уровне (на грудь), гандболист должен вытянуть руки навстречу мячу, кисти не напрягать и чуть развернуть ладони кни­зу, пальцы свободно расставить. Отведенные большие пальцы дол­жны почти соприкасаться, а указательные - быть параллельны. Как только мяч приблизится на необходимое расстояние, ладони сбли­жаются и пальцы охватывают мяч (рис. 124). Руки надо согнуть для амортизации скорости полета мяча. При ловле высоко летящих мячей и мячей с отскока большие пальцы кистей нужно сблизить больше, чем при ловле прямых. А при ловле низко летящих и катя­щихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу так, чтобы мизинцы почти соприкасались.

Мяч можно ловить спереди и сбоку. Для того чтобы поймать мяч спереди, нужно повернуться к нему грудью. При этом обе руки следует вытягивать.

При всех способах ловли необходимо:

1. смотреть на мяч, пока захватываешь его руками;
2. по возможности делать встречное движение к мячу;
3. вытягивать руки навстречу мячу;
4. кисти рук и пальцы держать расслабленно до соприкоснове­ния с мячом;
5. захватывать мяч пальцами;
6. после захвата мяча сгибать руки в локтях (амортизировать удар);
7. поймав мяч, быть готовым укрыть его от близко находящего­ся соперника.

**Передача мяча.** Это основной прием, обеспечивающий взаимо­действия партнеров. В гандболе передачи производятся одной ру­кой с места и с разбега (рис. 125, 126).

268

**Ведение мяча** - это прием, позволяющий игроку передвигать­ся с мячом по площадке в любом направлении и на любое рас­стояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать за­щитника.

Ведение бывает одноударное и многоударное. *Одноударное ве­дение* выполняется следующим образом. Поймав мяч, игрок де­лает с ним три шага, затем ударяет им в площадку. Поймав от­скочивший мяч, гандболист снова может выполнить три шага с мячом в руках перед тем, как отдать его партнеру, или бросить в ворота.

При *многоударном ведении* необходимо соблюдать следующие правила:

1. передвигаться на полной ступне на слегка согнутых ногах;
2. толчок мяча производить пальцами;
3. не закрепощать кисть при соприкосновении с мячом;
4. производить толчок мяча вперед в соответствии со скоростью передвижения;
5. производить толчок с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал не выше пояса;
6. контролировать мяч периферическим зрением.

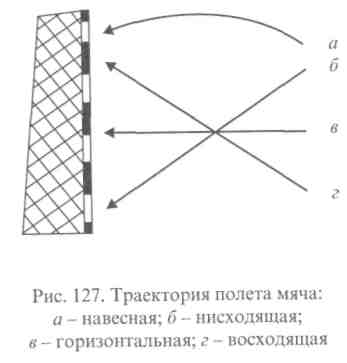
**Бросок** - это прием, позволяющий забросить мяч в ворота. С его помощью достигается результат игры. Все остальные приемы на-

269

правлены на создание усло­вий броска. Основная'фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета. При­меняются три способа раз­гона мяча: хлестом, толчком и ударом при броске ганд­болист может послать мяч непосредственно в ворота или в площадку вратарской зоны с тем, чтобы с отскока он попал в ворота.









Траектория полета мяча при броске в ворота может быть горизонтальной, нисходящей, восходящей, навесной (рис. 127). До­биться горизонтальной траектории можно, применив любой спо­соб броска. Восходящую траекторию можно получить, применив бросок сбоку, а навесную - использовав толчок.

Отскок мяча бывает отраженный, скользящий и с вращением мяча (рис. 128). При отраженном отскоке угол падения мяча ра­вен углу отражения. Такой траектории полета проще всего добить­ся, применив способ броска сверху. Скользящего отскока, когда мяч на некоторой части пути соприкасается с поверхностью пло­щадки, можно достичь, применив бросок сбоку. Угол отражения вращающегося мяча не соответствует углу падения даже по направлению.

Вращение мячу придает заключительное пронирование или

супинирование кисти.

*Бросок в опорном положении.При* разбеге обычными шагами за­мах и метание производят при опоре на одну ногу (рис. 129). Для увеличения быстроты и точности броска необходимо использовать встречные силы махов бросающей руки и разноименной ноги.

Чаще других применяют разбег со скрестным шагом (рис. 130). Первый шаг спортсмен делает разноименной ногой, не производя никаких подготовительных движений для броска. Далее, отводя руку на замах, гандболист поворачивается боком к направлению разбега и делает второй скрестный шаг, ставя стопу под углом к этому направлению. С постановкой разноименной ноги бросок за­вершается.

Скрестный шаг можно делать легким напрыгиванием и быст­ро производить третий шаг, стремясь принять двухопорное по­ложение.

270

Рассмотрим еще наиболее часто встречающиеся в игре броски в прыжке (рис. 131) и в падении (рис. 132).

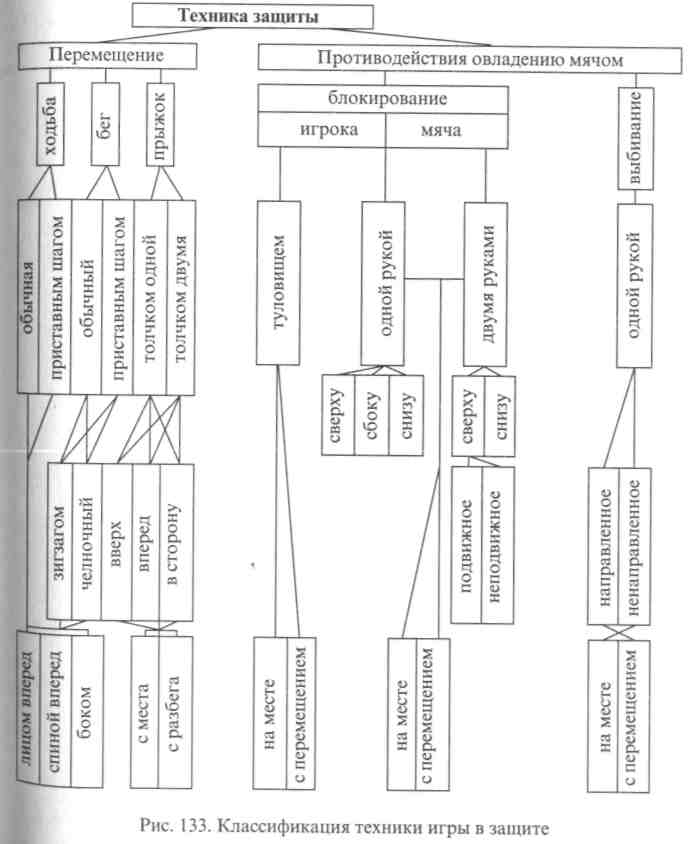
271



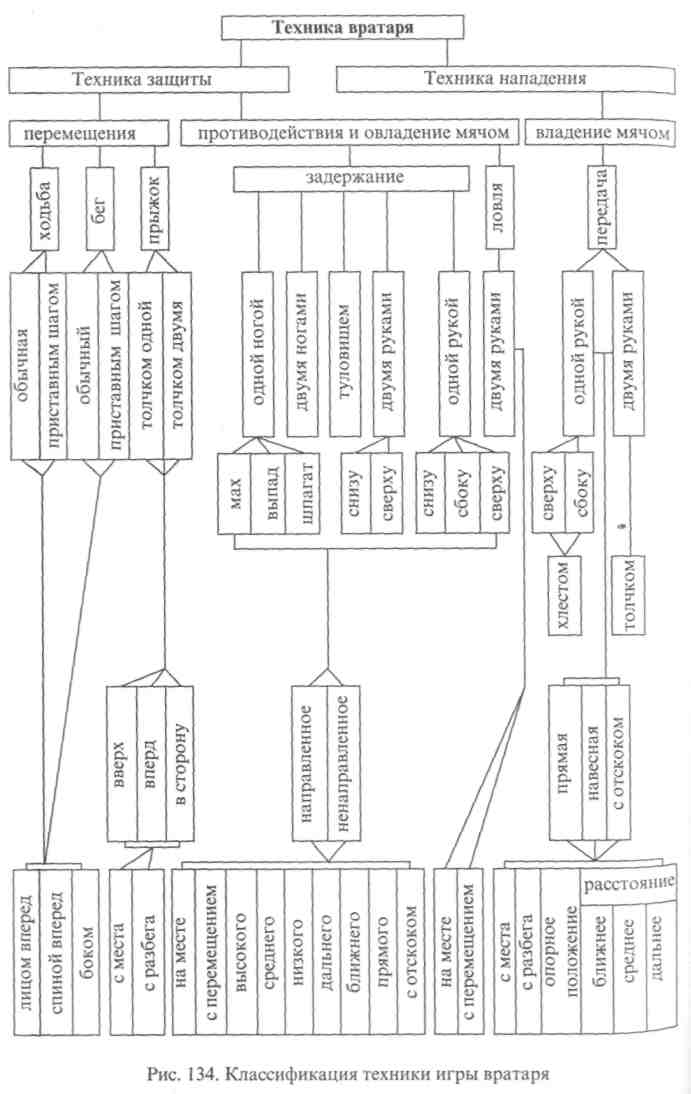


***Техника защиты***

Главными задачами игры в защите являются: оборона своих ворот дозволенными средствами, нарушение организованного на­падения противника и овладение мячом. Для решения этих задач защитнику необходимо уметь быстро передвигаться по площадке, неожиданно меняя темп и направление. Все приемы игры (рис. 133) можно выполнить успешно, если освоить стойку защитника, пе­ремещения, противодействия владению мячом (блокирование, вы­бивание и другие действия).



273



**8.6.3. Техника вратаря**

Не пропустить мяч в ворота и организовать контратаку - вот основные задачи игровой деятельности вратаря. Вся техника игры вратаря делится на технику защиты и технику нападения (рис. 134). Особое значение имеет стойка вратаря, поскольку она обеспечивает готовность к отражению мяча, противодействие и овладение мячом.

**8.7. Тактика игры 8.7.1. Классификация тактики**

Тактика имеет два больших раздела: тактика полевого игрока и тактика вратаря. По направленности деятельности различают тактику нападения и защиты. В каждом из этих разделов содер­жится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия - это самостоятельные действия иг­рока, направленные на решение поставленных перед командой так­тических задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия - это взаимодействие двух или трех игро­ков, выполняющих часть командной задачи.

Командные действия - это взаимодействия всех игроков коман­ды, направленные на решение общекомандной задачи.

Каждая группа включает в себя несколько видов действия. Вид действия характеризуется взаимным расположением или взаимным перемещением игроков относительно друг друга. Иначе говоря, по­является система действия. Система игры - это организация взаимо­действия игроков, в которой определены функции каждого игрока и в соответствии с функциями обусловлена расстановка на площад­ке. Каждый вид действия можно осуществить несколькими способами в зависимости от влияния, которое оказывает перемещение игроков на противника: сосредоточивает их или, наоборот, рассредоточивает по площадке. Способы действия имеют дополнительные варианты. Классификация тактики нападения представлена на рисунке 135.

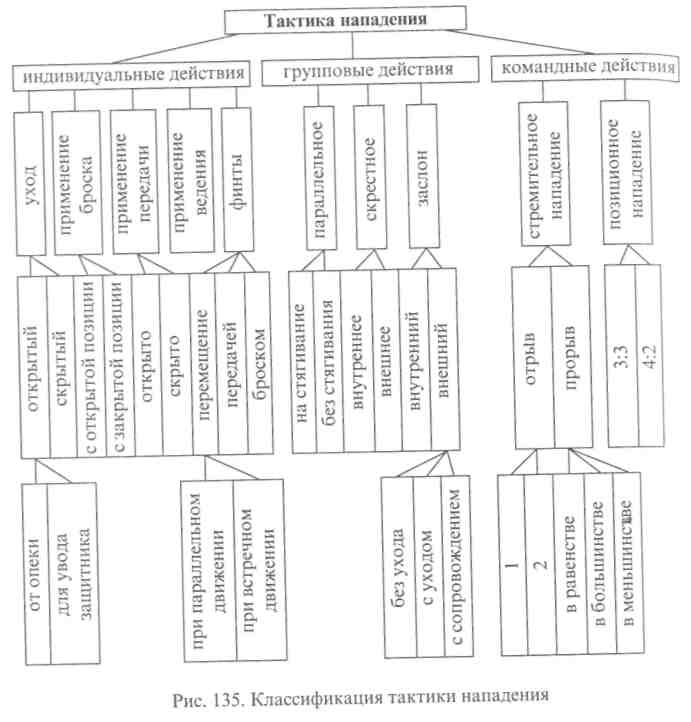
**8.7.2. Тактика полевого игрока**

***Тактика нападения***

I Результат коллективных действий во многом зависит от уров­ня **индивидуального мастерства.** Чем разнообразнее арсенал средств и способов ведения игры каждого нападающего, тем лег-

1е команде в целом добиться победы. Знание правил применения Приемов игры, умение осуществить их на практике дают преиму­щество нападающему в единоборстве с защитником.

275



Групповые действия являются той основой, на которой строятся взаимодействия всей команды. Зная правила групповых действий и грамотно осуществив их на практике, можно быстро добиться взя­тия ворот.

В групповых действиях могут принимать участие два или три игрока. Вид группового действия определяется тем, как перемеша­ются партнеры относительно друг друга: параллельно, скрестно или применив заслон. Каждый вид группового действия может осуше" ствляться несколькими способами. Способ того или иного вида ха­рактеризуется воздействием, которое оказывает на защитников это передвижение; сводит их или рассредоточивает.

Командные действия делятся на два вида: стремительное напа­дение и позиционное нападение. *Стремительное нападение* вклю­чает в себя элемент неожиданности, нападающие действуют про­тив неорганизованной защиты противника. *Позиционное напади*

276



I *ние* предполагает опре­деленную запланиро­ванную расстановку иг­роков защиты и нападе­ния, и борьба идет пос­ледовательно на разных позициях. Чтобы осуще­ствить взятие ворот, не­обходимо применять комбинации индивиду­альных и групповых дей­ствий.

*Комбинация -* это пос-

ледовательный ряд индивидуальных и групповых действий, зара­нее обусловленных местом и определенным составом исполните­лей. Комбинации применяются как по ходу игры, так и в процессе применения той или иной системы (рис. 136), так и в стандартных положениях при вбрасывании мяча из-за боковой линии и свобод­ном броске (рис. 137).

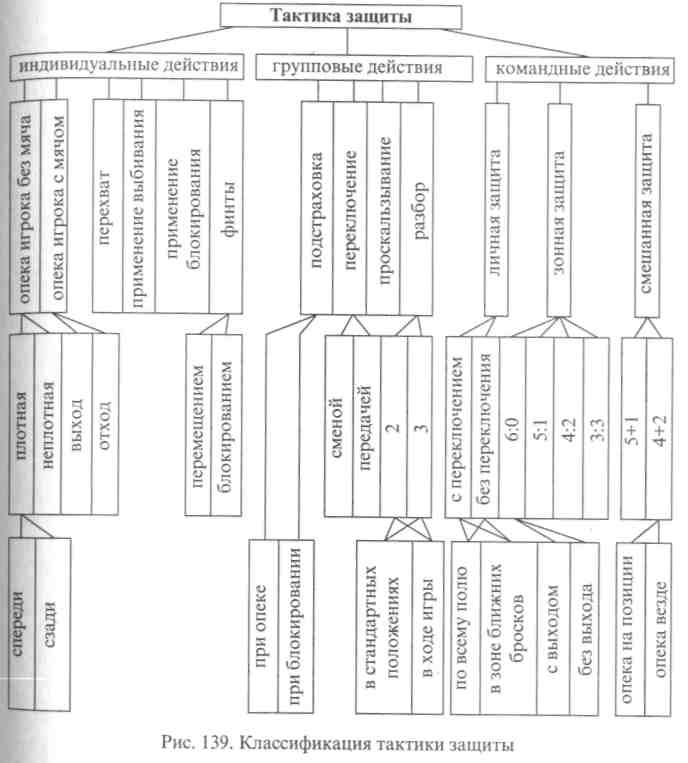
Позиционное нападение - это вид командных действий против защиты, организованной в определенную систему. Если быстрая контратака не удалась и противник организовал оборону своих ворот, то нападающие занимают места на площадке вдоль зоны вратаря соответственно своим амплуа. Постепенно ускоряя темп передач мяча, гандболисты разыгрывают различные комбинации в зависимости от выбранной системы нападения, чтобы добиться взятия ворот. Нападение ведется двумя линиями. В первой линии нападения всегда действуют линейные игроки и крайние, во вто­рой - два полусредних и центральный разыгрывающие. При этом крайние игроки могут меняться местами, но функции крайних ос­танутся за ними. Игроки второй линии, меняясь местами и иногда

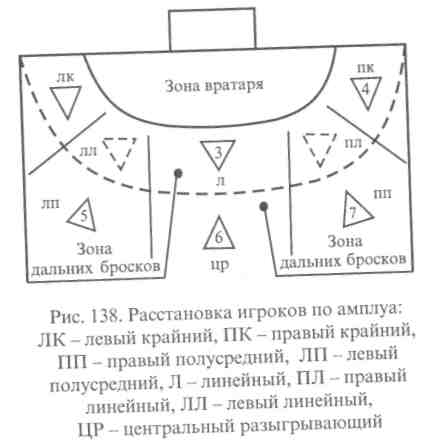


действуя у самой зоны вратаря как на централь­ной, так и на крайних позициях, все же выпол­няют роль разыгрываю­щих, организующих на­падение.

277

Число игроков, со­ставляющих линии напа­дения, может быть раз­лично (рис. 138). В зави­симости от количества игроков в составе линий Нападений существуют Две системы нападения -3:3и4:2.





***Тактика*** *защиты*

Умелая защита не только закрепляет ус­пех команды, достигну­тый в нападении, но и придает уверенность в дальнейших действи­ях. Защитные действия являются ответом на нападающие действия противника и органи­зуются в зависимости от особенностей такти­ки соперников. Класси­фикация тактических действий представлена на рисунке 139.

Командные действия в защите подразделяют­ся на три основных вида:

личную, зонную и смешанную защиты.

**Личная защита** - это вид командных действий, при которых каж­дый защитник опекает одного нападающего. При этой защите зат­руднено выполнение нападающими передач и бросков, так как иг­роки находятся под постоянной опекой. Разбор нападающих мож­но произвести двумя способами: 1) тренер распределяет игроков по силам: более быстрых нападающих опекает более ловкий защит­ник; 2) защитники разбирают ближних к ним нападающих. Второй вариант возможен только в случае равноценной подготовленности всех игроков к защитным действиям.

**Зонная защита** - это вид командных действий, при которых каж­дый защитник выполняет определенные функции в системе пере­мещений игроков и несет ответственность за определенную зону этой системы. Для зонной защиты характерны передвижения иг­роков в зависимости от места и направления атаки противника. Зонная защита может быть организована несколькими системами взаимодействий игроков в зависимости от количества защитни­ков, действующих в первой и второй линиях.

**Смешанная защита** - это вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опе­кает нападающих персонально. Под персональную опеку попада­ют нападающие, которые обладают особенностями индивидуаль­ной игры, и применения против них зонной защиты недостаточ­но. Чаще всего это сильные бомбардиры и игроки второй линии нападения, от которых зависит организация действий всей коман­ды. Применение смешанной защиты необходимо для того, чтобы выключить из игры наиболее опасных нападающих, нарушить от-

278

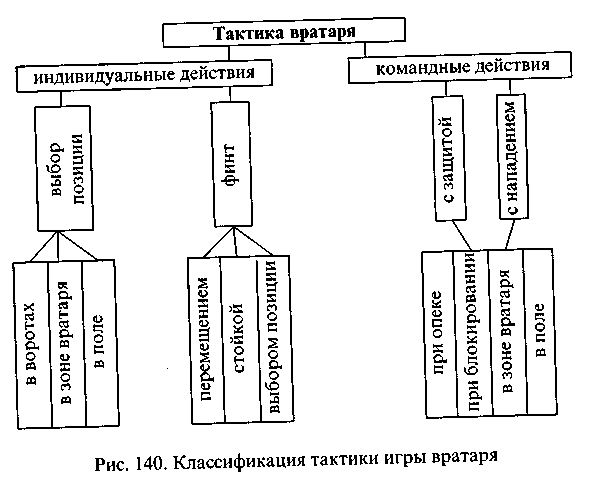
работанную систему нападения противника. Смешанную защиту можно организовать по двум системам взаимодействия в зависи­мости от количества персонально опекающих игроков.

**8.7.3. Тактика вратаря**

Исход матча во многом зависит от игры вратаря. Он последний из игроков может повлиять на полет мяча, а следовательно, допус­тить или не допустить взятие ворот. Общая схема тактики вратаря Представлена на рисунке 140.

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, Насколько рационально он выберет способ задержания мяча. При-менять различные приемы, выбирать способ задержания вратарю

279



приходится, считаясь с тем, куда летит мяч. Выбор позиции врата­рем во многом решает исход его поединка с нападающим. Этот вы­бор зависит от того, где находится игрок с мячом.

Готовность вратаря проходит четыре фазы формирования:

1. Фаза целенаправленного слежения.
2. Фаза прогнозирования наиболее вероятного направления по­лета мяча.
3. Фаза опережающего защитного действия.
4. Фаза коррекции точности защитного действия и оценка его

эффективности.

От индивидуальных действий вратаря часто зависит исход мат­ча. Но команда еще более может рассчитывать на успех, если дей­ствия вратаря и защиты взаимосвязаны. Если защитник опекает игрока с мячом, проходящего с края, вратарь не должен суетиться. Главное в его игре - занять позицию у штанги, плотно закрыв ближние углы. В таких ситуациях защитник оттесняет нападающе­го к лицевой линии, поэтому забросить мяч в дальнюю часть во­рот атакующему сложнее, чем в ближнюю. Во всех случаях, когда защитник борется с нападающим при броске, вратарь должен про­явить выдержку. Если вратарь слишком приблизится к очагу борь­бы, то мяч может попасть в ворота по самой непредвиденной тра­ектории, так как нападающий сможет протолкнуть мяч любым спо­собом. Если вратарь мечется, то ему трудно задержать отскочив­ший от рук защитника мяч. При блокировании по договоренности с защитниками вратарь прикрывает дальнюю часть ворот, а защит­ники - ближнюю. Но и тут вратарь должен быть начеку и страх0'

280

рать своих партнеров. При 9-метровом свободном броске вратарь руководит постановкой «стенки».

**8.8. Методика обучения 8.8.1. Структура процесса обучения**

Обучение приемам игры и тактическим действиям - процесс тру­доемкий и длительный. Техника игры имеет большое разнообразие способов выполнения приемов, и на их усвоение хотя бы до уровня умений требуется несколько лет.

В процессе обучения приемам игры важна не только постанов­ка рациональных движений с биомеханической точки зрения, но и применение этих движений в игре. Поэтому обучение техничес­кому приему и индивидуальным тактическим действиям должно идти параллельно.

Кроме того, обучение игре осуществляется в тесной взаимосвя­зи с воспитанием физических качеств. Обучение движениям и вос­питание физических качеств имеют общие истоки, так как лежащие в их основе закономерности формирования двигательных навыков и развития двигательных способностей едины. Физические способ­ности ускоряют процесс освоения двигательных навыков. Выпол­няя приемы техники, проявляют физические качества, ускоряют их развитие. Однако для обучения движениям, как правило, облегча­ют условия, а для воспитания физических качеств необходимо по­стоянное увеличение нагрузок.

При изучении каждого приема важно рассматривать его по фа­зам. Причем главное внимание необходимо концентрировать сна­чала на основной фазе движения, а уже потом на деталях и разно­образии подготовительной. При изучении любого приема должна соблюдаться логическая последовательность формирования техни­ко-тактического действия: 1) ознакомление с приемом; 2) изучение приема в упрощенных условиях; 3) совершенствование приема в ус­ложненной, приближенной к условиям игры обстановке; 4) приме­нение приема в игре.

При ознакомлении необходимо дать сведения об изучаемом при­еме или действии с помощью наглядных методов и создать общее зри­тельное и двигательное представление о них. При повторных показах, Дополненных демонстрацией наглядных пособий (кинограмм, фото­графий, схем, кинокольцовок и др.), акцентируется внимание на наи­более важных деталях. Показ сопровождается рассказом о месте и зна­чении приема или действия в игре, о наиболее рациональном их при­менении в определенных игровых ситуациях. Для получения эле­ментарного двигательного представления дается пробная попытка.

Разучивание в упрощенных условиях предполагает отсутствие Помех для освоения структуры движения. Успех в данном случае во

281

многом зависит от правильного подбора подготовительных и осо­бенно подводящих упражнений. Для прочувствования элементов движения применяются различные приемы принудительного огра­ничения движений и фиксации положений.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного и расчлененно-конструктивного упражнения. Целостный метод разучивания создает более полное представление и прочную логическую основу для формирования навыка. Методом расчленен­но-конструктивного упражнения (расчлененный метод) пользуются для изучения сложных по структуре приемов и действий. После ра­зучивания отдельных компонентов движения или взаимодействия основной задачей становится усвоение необходимого ритма при объ­единении частей в целое двигательное действие.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов игры изменяют исходное положение, рас­стояние, направление, быстроту движения, вводят помехи. При разучивании тактики изменяют количество партнеров, цель и спо­собы ее достижения, расстановку гандболистов, вводят противо­борства.

Главное на занятиях гандболом - это игра. Если все приемы тех­ники доводить до совершенства в каждой стадии изучения вне игры, то на это уйдет много времени. Поэтому гандболисты применяют приемы в игре, когда те еще мало усвоены, и затем снова продол­жают совершенствовать их в упрощенных и усложненных услови­ях. Последовательность изучения приемов должна быть такой, что­бы постепенное введение их в игру усложняло бы единоборство. Причем при изучении приема нападения рационально приступать и к изучению приема защиты. Изучаются приемы игры параллель­но, но не более двух-трех в занятии.

**8.8.2. Обучение технике игры**

***Обучение приемам игры*** *в* ***нападении* Обучение технике перемещений.** При обучении перемещениям не­обходимо изучить каждый прием в отдельности (бег, прыжки, оста­новки) и научиться их сочетать. Долго изучать один прием не сле­дует. Как только освоена структура одного приема, можно перехо­дить к новому и изучать его сочетание с другими в различных ком­бинациях.

Бег изучают в такой последовательности: обычный, с изменени­ем скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с по­воротом, зигзагообразно, челночно), скрестным шагом, с различ­ного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег.

Остановку изучают сначала торможением одной, а затем двумя ногами. Сначала по сигналу останавливаются при быстрой ходьбе, потом при медленном беге и, наконец, при выполнении ускорений

282

|и рывков. Преподаватель следит за правильным распределением массы тела после остановки на обе ноги для сохранения равнове-I сия. Далее после остановки можно включать перемещения в раз-I личных направлениях.

Прыжок изучают, сначала отталкиваясь двумя ногами, а затем **■одной** с места и с разбега. При этом необходимо обращать внима-**рдае** на правильную постановку ноги, степень ее сгибания в связи ■с выполнением прыжка вверх или в длину и на мягкое устойчивое **■приземление.**

Все приемы перемещения гандболист использует в игре. Совер­шенствовать технику перемещений лучше всего с помощью таких упражнений:

I 1. Рывки до определенного ориентира с возвращением на исход­ную позицию.

1. Рывки из исходного положения лежа, сидя, приняв любую позу.
2. Бег с перепрыгиванием препятствий, отталкиваясь одной и двумя ногами.

1 4. Прыжки в чередовании с бегом.

1. Бег от одного ориентира к другому с остановкой у каждого.
2. Бег с обеганием препятствий.
3. Бег с перекладыванием различных предметов.

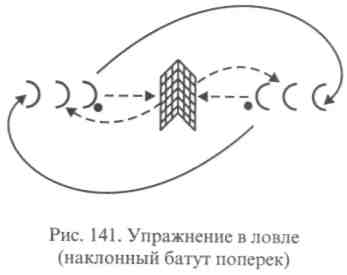
Все эти упражнения можно проводить в виде эстафет.

**Обучение технике владения мячом.** *Обучение ловле мяча.* Прежде чем начать учиться ловить мяч от партнера, необходимо проделать ряд подводящих упражнений, чтобы «привыкнуть» к массе, форме и упругим качествам мяча. I 1. Подбросить мяч перед собой и поймать.

2. Подбросить и поймать мяч после отскока от пола. | 3. Подбросить мяч левой рукой, а поймать правой. |; 4. Подбросить мяч над головой, за спиной, под ногой, между ногами и поймать.

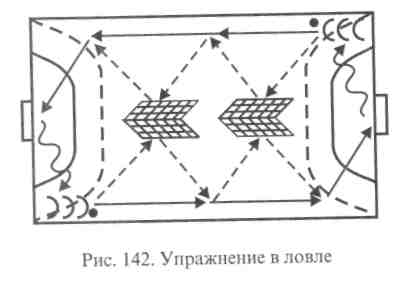
5. Подбросить поочередно два мяча и поймать и т.д.

Выполняя подводящие упражнения, занимающийся может ло­вить любым доступным ему способом. Перед ним ставится зада-



283

ча - после овладения мячом быть готовым сразу предпри­нять какие-либо действия (по­смотреть на преподавателя, Покатить мяч к определенно­му ориентиру, самому добе­жать до ориентира с мячом в руках и др.) (рис. 141-142). ■> *Обучение передаче мяча.* Прежде чем приступить к обу­чению передаче, спортсмена Необходимо научить правиль-110 держать мяч. Для этого





надо подобрать в соответ­ствии с возрастом и полом занимающихся мяч опре­деленного размера и веса. При держании мяча кисть не должна быть на­пряжена. Пальцы удержи­вают мяч, а в лучезапяст-ном суставе необходима оптимальная подвиж­ность. Достигается такая подвижность следующи­ми подводящими упраж­нениями:

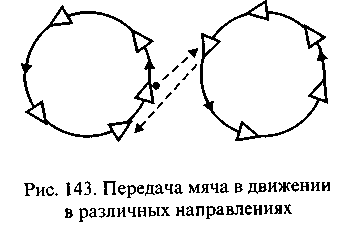
1. Держа руки перед собой, перекидывать мяч пальцами из од­ной руки в другую.
2. Перекладывать мяч из руки в руку, перемещая его вокруг ту­ловища, сначала стоя на месте, а затем в ходьбе и беге.
3. Из исходного положения мяч в двух руках перед собой вы­полнять поочередно замах вверх, вниз, в сторону с широкой амп­литудой, держа мяч захватом или свободно на ладони.
4. Имитировать передачу, бросок в различных направлениях, держа мяч захватом сначала стоя на месте, а затем во время ходьбы

и бега.

Начинать обучение надо с передачи хлестом сверху. В мишень на стене, на уровне поднятой вверх руки, с расстояния 3-4 м занимающийся посылает мяч: из стойки разноименная нога впере­ди, рука с мячом вверху; то же с шагом разноименной вперед; то же с разбега в 3 шага.

Далее занимающиеся, стоя лицом друг к другу, выполняют пе­редачи мяча: с шагом вперед; с отскоком от поверхности площад­ки; с навесной траекторией.

Изучая тот или иной способ передачи, после объяснения движе­ний занимающиеся упражняются самостоятельно. Преподаватель последовательно переключает их внимание вначале на правильное исходное положение, затем на согласованность движений рук и ног,



на положение туловища, на правильность движения руки (рис. 143, 144, 145).

284

*Обучение ведению мяча.* Обу­чение одноударному ведению трудностей не представляет. Достаточно объяснения и хо­рошего показа. Сначала веде­ние выполняется на месте, за­тем при передвижении шагом и, наконец, бегом.



Обучение многоударному ведению начинается с упражнений на месте. В этом упражнении осваивается правильное положение руки, вырабатывается навык мягких последовательных толчков мяча, при­обретается удобная стойка. Далее изучается ведение с различными перемещениями по площадке.

*Обучение броску.* Освоение броска невозможно без предваритель­ной подготовки опорно-двигательного аппарата занимающегося.

С этой целью начинающие гандболисты должны выполнять под­готовительные упражнения с различными предметами. Это прежде всего метания теннисных, детских резиновых, хоккейных мячей, палок различной длины, а также имитация броскового движения с гантелями, амортизатором в руке. Для развития подвижности ки­сти применяются упражнения с гимнастическими булавами, а для подвижности в плечевом суставе - с гимнастической палкой. Мета­ние набивных мячей различного веса одной и в основном двумя руками способствует укреплению мышц рук, ног и туловища и раз-

I

витию координации движений. *Обучение приемам игры в защите* Обучение технике перемещений в защите начинают с освоения стойки на согнутых ногах. Степень сгибания ног защитника зави­сит от скорости его передвижения. Для освоения стойки защитни­ка занимающимся надо подбирать посильные упражнения, кото­рые вынуждали бы перемещаться в рациональной позе. Конечной Целью этих упражнений должно быть умение гандболиста с любой скоростью передвигаться на согнутых ногах, меняя направление без лишних движений туловища.

Для изучения передвижения в стойке на слегка согнутых ногах Упражнения выполняются в невысоком темпе, смена направления происходит по сигналу преподавателя или в заранее обусловлен­ном месте. Освоение передвижения на значительно согнутых ногах требует необходимости двигаться в высоком темпе, наличия пря­мого контакта с противником.

285

***Обучение приемам*** *игры* ***вратаря***

Освоение техники приемов игры вратаря требует предваритель­ной подготовленности опорно-двигательного аппарата занимаю­щегося. Прежде всего необходимо уделить внимание укреплению мышц и связок рук и ног, поскольку резкие движения с широкой амплитудой, сильные удары мячом требуют определенной эластич­ности мышц и подвижности в суставах.

При обучении вратаря необходимо применять защитные приспо­собления: плотный костюм, перчатки, щитки на голень, наколен­ники, мужчинам - защитную «раковину». При изучении приема от­бивания мяча в «шпагате», а также при выполнении упражнений с падением необходимо пользоваться гимнастическими матами.

Обучение перемещениям начинают вне ворот. По команде препо­давателя занимающиеся передвигаются, меняя направление и со­храняя стойку на согнутых ногах. Обучение вратаря технике пере­мещения в воротах и в своей зоне необходимо сочетать с трениров­кой выбора позиции. Для этого на дуге 6-метровой разметки ста­вятся любые ориентиры. Вратарь передвигается вдоль ворот при­ставными шагами. Оказавшись напротив очередного ориентира, он делает шаг вперед, фиксирует стойку готовности, отступает назад и продолжает передвижение приставными шагами до следующего ориентира. Сначала приставные шаги должны быть мелкими, но постепенно надо приучать вратаря делать как можно меньше ша­гов за счет удлинения шага. Чем меньше ему приходится делать ша­гов во время атаки противника, тем надежнее его готовность к от­ражению мяча.

Техника прыжка вратаря осваивается в имитационных упражне­ниях отбивания мяча, летящего в верхние углы ворот, и в упражне­ниях с ловлей мяча.

Ловля не является основным приемом игры вратаря при защите ворот. Но владеть ею вратарю необходимо в совершенстве. Поэто­му все упражнения, способствующие ловле, вратарь должен выпол­нять с первых занятий. Это упражнения в ловле мяча в различных положениях: стоя, сидя, лежа, в прыжке, после кувырка, перепры­гивания, перешагивания, перелезания под предметами и пр.

Отражая мяч рукой, очень важно напрягать мышцы при сопри­косновении с мячом; должно быть встречное разгибание руки в лок­тевом суставе. Этому нужно уделить внимание при обучении. Тре­нер несильно бросает мяч, а вратарь отбивает его.

**8.8.3. Методика обучения тактическим действиям**

***Обучение тактике полевых игроков***

Обучение тактике начинается с общего ознакомления с игрой-Тренер знакомит своих учеников с основными правилами игры, формулирует задачи, которые должны решаться в игре, разучивает

с ними основные приемы ведения игры. Чтобы дать более конкрет­ное представление о будущей спортивной деятельности, проводит­ся игра в гандбол по упрощенным правилам. Далее приступают **к** изучению отдельных тактических действий, сначала индивидуаль­ных, групповых, а затем и командных. В результате все изученные действия составят основу определенных тактических систем веде­ния игры. Такая закономерность перехода от общего к частному и обратно имеет место и при обучении командным действиям.

Разучивание любого тактического действия имеет такую последо­вательность: 1) рассказ и показ на схеме или макете; 2) разучивание схемы действия непосредственно на площадке с пассивным против­ником (противника можно обозначить стойками); 3) то же, но с ак­тивным противником, действующим по определенным заданиям; ■4) то же, но с активным противником и в соревновательной форме; 5) закрепление в двусторонней игре.

**Обучение индивидуальным тактическим действиям** начинается вместе с изучением приемов техники защиты. Причем при объясне­нии особое внимание нужно уделить выбору места относительно нападающего, моменту начала действия. Обучение всегда должно проходить в единоборстве с нападающим, которому даются опре­деленные задания.

**Обучение групповым, тактическим действиям** защиты начинают вместе с изучением групповых действий нападения. Все обучение строится на противодействии нападающим. Когда нужно уточнить какое-либо групповое тактическое действие защиты, необходимо, чтобы нападающие выполняли только то действие, которое вы­нуждает защитников применить конкретный контрприем. Для изу­чения, например, переключения нападающие могут выполнять зас­лон, скрестное внешнее взаимодействие; для подстраховки нужны параллельные действия; для проскальзывания - личная опека и т. п. Начинают обучение с совместного действия двух игроков, а затем трех и более.

**Обучение командным действиям** начинают с ознакомления с рас­становкой игроков на площадке и основными задачами игроков различного амплуа в различных системах защиты. Совершенство­вание командных защитных действий нужно вести в соответствии с принципами, которые приемлемы для всех видов и способов за­щиты: создание численного преимущества, пресечение, передачи **и** принцип противохода.

***Обучение тактике вратаря***

. **К** обучению тактике вратаря приступают тогда, когда гандбо­лист получит понятие об основных способах задержания при раз-Личных уровнях полета мяча. Для отработки тактики применения Приемов игры можно использовать специальный щит (в размер во-**'Рот),** на котором крупно написаны цифры в квадратах. Вратарь ста­новится лицом к щиту на расстоянии 2-3 м. Тренер, стоя у него за

286

спиной, называет цифры, а вратарь, отыскав квадрат на щите, вы­полняет прием, ориентируясь на названный квадрат (предполага­ется, что мяч летит из этого квадрата).

Постепенно темп выполнения упражнения убыстряется. После каждой имитации приема вратарь снова принимает стойку готов­ности. Далее можно давать ему задания на задержание мячей, сле­дующих один за другим.

Чтобы постепенно подводить вратаря к правильному реагиро­ванию на мяч, можно поставить его за натянутую сетку (наклон­ный батут) и в нее бросать мяч. Вратарь должен соответственно полету мяча выбирать прием задержания. Кроме того, такая пре­досторожность снимает страх перед летящим мячом, приучает сле­дить за мячом, выполняя при этом необходимые движения.

Далее будущий вратарь становится в ворота. Тренер набра­сывает мяч в разные углы, на разной высоте, следит за правиль­ностью выбора способа и уточняет правильность выполнения приема.

***Основы методики тренировки. Задачи,*** *средства* ***и методы тренировки*** Обучение и тренировка имеют свои специфические задачи, од­нако в тренировке всегда присутствует обучение новому. Поэтому эти понятия имеют тесную взаимосвязь и рассматривать их надо как единый педагогический процесс в системе подготовки квали­фицированного гандболиста.

Цель тренировки - воспитание целеустремленного, физически развитого, обладающего крепким здоровьем человека, способно­го к защите Родины и высокопроизводительному труду, готового показать наивысшие спортивные результаты в меру своих возмож­ностей.

Задачи тренировки:

1. Воспитание высоких моральных и волевых качеств гандболиста.
2. Укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, вос­питание специальных двигательных способностей.
3. Овладение современной техникой, тактикой и стратегией игры.
4. Воспитание психических свойств личности, необходимых для успешной тренировки и выступления в соревнованиях.
5. Приобретение знаний для научно обоснованного управления

тренировкой.

6. Приобретение способности реализовать свои знания, умения и  
навыки в коллективной спортивной борьбе для достижения победы.

Все средства спортивной тренировки гандболиста подразделя­ются на соревновательные и подготовительные. В свою очередь, **в соревновательных средствах** можно выделить собственно сорев­новательные и тренировочные формы соревновательных упражне­ний. **В подготовительных упражнениях** важно различать специаль­но-подготовительные и общеподготовительные.

**Собственно соревновательные упражнения** - это сама игра в ре­альных условиях спортивного соревнования в полном соответствии с правилами. Соревнования являются действенным средством по­вышения спортивного мастерства. В учебно-тренировочном про­цессе собственно соревновательные упражнения занимают видное место. Без них невозможен процесс совершенствования.

**Соревновательные упражнения в тренировке** - это тоже целост­ные игровые действия, но выполняются они в других условиях, с меньшим накалом психической напряженности и направлены на решение тренировочных задач. Их можно считать модельными фор­мами собственно соревновательных упражнений.

**Специально-подготовительные упражнения** включают в себя эле­менты соревновательных действий, а также действия, сходные с со­ревновательными по характеру проявления способностей. Создаются эти упражнения с таким расчетом, чтобы избирательно воздейство­вать на отдельные стороны подготовки гандболиста, усилить это воздействие по сравнению с соревновательным упражнением.

**Общеподготовительные упражнения** представляют собой комп­лекс для разносторонней подготовки спортсмена и упражнения, которые способствуют спортивному росту гандболиста. К ним от­носятся следующие: а) способствующие становлению технических **и** тактических навыков и росту необходимых физических качеств; б) повышающие общую работоспособность; в) ускоряющие восста­новление после нагрузок.

Методы **спортивной тренировки** подразделяются на словесные, наглядные и методы упражнений. Все они представлены конкретно по видам подготовки гандболиста: физической, технической, так­тической, интеллектуальной, морально-волевой и специальной пси­хической и игровой.

**Физическая подготовка** - это процесс воспитания физических спо­собностей, укрепления систем организма гандболиста для эффектив­ного овладения навыками игры и соревновательной деятельностью. К задачам физической подготовки следует отнести:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическо­му развитию.
2. Совершенствование жизненно важных умений и навыков.
3. Укрепление основных систем организма, несущих главную на­грузку в игре.
4. Воспитание основных двигательных способностей, силы, бы­строты, гибкости, выносливости, ловкости.
5. Воспитание специфических способностей для игры в ганд­бол. Уровень физического развития и физической подготовлен­ности гандболиста во многом определяет достижение высоких спортивных результатов.

**Техническая подготовка.** Ее цель - обеспечить совершенное вла­дение двигательными действиями в игре. Задачи: а) расширить вари­ативность действий на основе прочного навыка; б) завершить ин-

288

289



дивидуализацию техники в соответствии с достигнутой степенью развития индивидуальных способностей и амплуа в команде и др.

Техническая подготовка - многолетний процесс, в течение которого меняется уровень развития физических и психических спо­собностей занимающихся в зависимости от возраста и целенаправ­ленного воспитания. Приобретение гандболистом новых физичес­ких качеств влечет за собой изменение динамической и кинемати­ческой структуры выполнения того или иного приема игры.

**Тактическая подготовка** ведется с применением всех методов это­го вида подготовки. Но основным является метод моделирования, так как команда постоянно готовится к поединкам с определенным противником. Наигрывая связки групповых действий, соз-давая комбинации, можно добиться эффективной игры.

**Психологическая подготовка** ведется по всем направлениям и имеет важное значение для этого этапа. Тренеру должен помо­гать актив команды. Большие нагрузки, оторванность от семьи, постоянная мобилизация на высокий результат утомляют ганд­болиста и могут снизить спортивную деятельность. Для поддер­жания постоянного тонуса и интереса к тренировкам и соревно­ванию необходимо изучить мотивацию деятельности каждого иг­рока и умело регулировать его состояние. Такими мотивами мо­гут быть потребности: а) в самосовершенствовании; б) в дости­жении успеха; в) в социальном одобрении (награды, извест­ность); г) в общении с членами команды; д) в материальном по­ощрении.

Тренер с помощью психолога обязан изучить своих учеников. Только конкретные воздействия на доминирующие мотивы деятель­ности гандболистов дадут ему возможность добиться успеха.

**Игровая подготовка.** Вся подготовка на этом этапе принимает специализированный характер. Приемы игры совершенствуются в основном в комплексных упражнениях, принимая вид технико-тактических действий. Подводящие игры принимаются как сред­ство восстановления работоспособности. Основными становятся специально-подготовительные средства, тренировочные формы и непосредственно соревновательное упражнение. Соревнователь­ная подготовка иногда приобретает ведущее значение. Без подво­дящих, контрольных соревнований нельзя рассчитывать на успех в основных.

Таким образом, основными задачами тренировочной деятель­ности игрока должны стать:

* достижение необходимого уровня развития двигательных ка­честв, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в гандболе;
* освоение техники и тактики гандбола;
* воспитание необходимых моральных и волевых качеств;
* обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

290

* приобретение теоретических знаний и практического опыта для успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
* комплексное совершенствование и проявление в соревнователь­ной деятельности различных сторон игровой подготовленности.

Эти задачи в общем виде определяют основные направления тренировочного процесса. На рисунке 146 представлена схема средств, методов и методических приемов, применяемых в трени­ровке гандболиста с учетом раздела подготовки.

**Контрольные вопросы и задания**

**1.** Охарактеризуйте взаимосвязь обучения приемам техники и тактичес­  
ким действиям.

1. Укажите причины появления ошибок при освоении приемов игры.
2. Какие упражнения применяют при обучении передаче?
3. Проанализируйте методику обучения броску.
4. Как изучаются приемы игры в защите?
5. В какой последовательности изучаются приемы игры вратаря?
6. Каковы особенности обучения тактике гандбола?
7. На базе каких знаний строится обучение командным действиям?
8. Проанализируйте методику обучения вратаря.
9. Что вы знаете о методах тренировки?
10. Какова последовательность применения средств воспитания силы?
11. Укажите взаимосвязь в воспитании быстроты и ловкости гандболиста. I 13. Какова методика воспитания выносливости (средства, методы)?
12. Каковы задачи, средства и методы технической подготовки?
13. Каковы задачи, средства и методы тактической подготовки?

291

16. Раскройте задачи морально-волевой и специальной психологической

подготовки.

1. Какова роль соревнований в подготовке гандболиста?
2. В чем заключается моделирование подготовки?
3. Какие бывают модели подготовленности для гандболистов?
4. Каковы методические основы планирования?
5. Какие виды планирования подготовки вы знаете?
6. Расскажите о планировании в ДЮСШ.
7. Какие документы планирования вы знаете?
8. Назовите и охарактеризуйте этапы многолетней подготовки.
9. Охарактеризуйте особенности компонентов подготовки на разных этапах.
10. В чем особенность подготовки вратаря?
11. Назовите группы упражнений, необходимые для подготовки вратаря.
12. Какими средствами отличается этап высшего спортивного мастерства от предыдущих этапов (преимущественное применение)?
13. По каким признакам можно индивидуализировать подготовку мужчин-гандболистов?

30. По каким признакам можно индивидуализировать подготовку ганд-

болисток?

31. Охарактеризуйте группы средств материально-технического обеспе­  
чения.

Литература

*Баландин В. И, Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А.* Прогнозирование в спорте. -

М., 1986.

*Бернштейн Н.А.О* ловкости и ее развитии. - М., 1991.

*Боген М. М.* Обучение двигательным действиям. - М., 1985.

*Бриль М. С.* Отбор в спортивных играх. - М., 1980.

*Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спорт­сменов. -М., 1988.

*Выдрин В. М.* Введение в специальность. - М., 1980.

Гандбол: Справочник / Сост. Н.П.Клусов. - М., 1982.

Гандбол: Поурочная программа для групп начальной подготовки ДЮСШ / Под ред. В.Я.Игнатьевой. - М., 1983.

Гандбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования СДЮШОР / Под ред. В.Я.Игнатьевой. -

М., 1984.

*Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. - М., 1986.

*Деркач А. А., Исаев А. А.* Педагогика и психология деятельности организа­тора детского спорта: Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов.-М., 1985.

*Дубровский В. И.* Реабилитация в спорте. - М., 1991.

*Евтушенко А. Н.* С мячом в руке. - М., 1986.

*Зотов В. П., Кондратьев А. И.* Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации. - Киев, 1982.

292

*Иванов В.В.* Комплексный контроль в подготовке спортсменов. - М., 1987.

*Игнатьева В. Я., Портнов Ю. М.* Учебник тренера по гандболу. - М., 1996.

*Игнатьева В. Я.* Программа для факультетов базовой подготовки институ­тов физической культуры. - М., 1990.

*Кожухов А. Б., Плотников Л. А.* Организация и проведение массовых сорев­нований по ручному мячу в коллективах физической культуры, районных и го­родских спортивных организациях. - М., 1988.

*Клусов Н. П.* Ручной мяч в школе: Пособие для учителя. - М., 1986.

*Клусов И. П.* Тактика гандбола. - М., 1980.

*Кнышев А. К.* Организация и судейство соревнований по гандболу. - М., 1986.

*Коломейцев Ю. А.* Взаимоотношения в спортивной команде. - М., 1984.

Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов / Под ред. В. И. Ле-ха. - Раздел «Ручной мяч». - М., 2001.

Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя. - Раз­дел «Ручной мяч». - М., 2001.

**Глава 9. ХОККЕЙ**

**9.1. Характеристика хоккея как вида спорта и средства физического воспитания**

Хоккей один из наиболее любимых народом олимпийских видов спорта, широко культивируемый во многих странах мира. Его попу­лярность и привлекательность связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией хоккеистами большого арсенала сложных технико-тактических дей­ствий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Все это свидетельствует о высоких требованиях, предъявляемых к соревновательной деятельности, и определяет особенности ее структуры и содержания. Вся игровая деятельность осуществляет­ся в движении на коньках в интервальном режиме в составе коман­ды из 4 или 3 звеньев.

Согласно правилам игры единовременно может участвовать в игре одно звено (5 человек) и вратарь. Поэтому в ходе матча зве­нья, меняясь поочередно, участвуют в игре. Сменой звеньев руко­водит тренер, используя ее как важный тактический ход в цеЛях достижения победы.

Всего в заявку на игру команда выставляет 22 человека: двух вратарей и 4 пятерки полевых игроков.

В ходе матча хоккеисты одного звена, выходя на лед, проводят игровой отрезок (40-120 с) в максимальном темпе, после чего идет их смена и на лед выходит другое звено. Первое же отправляется на скамью запасных игроков, чтобы через 2,5-4 мин выйти на лед снова. Всего за период (20 мин «чистого» времени) каждое звено проводит 5-6 игровых отрезков, а за игру - 15-18.

Такой временной режим позволяет хоккеистам в каждом игро­вом отрезке поддерживать высокий темп игровой деятельности.

Вместе с тем для соревновательной деятельности хоккеистов ха­рактерны: переменная интенсивность, преимущественно скорост-но-силовая направленность и аритмия, выражающиеся в хаотич­ном чередовании разных по времени взрывных действий и крат­ковременных пауз.

Установлено, что в процессе соревновательной деятельности как в одном игровом отрезке, так и в матче в целом, хоккеист высокой квалификации выполняет работу различной мощности в следую­щем соотношении:

* максимальной и субмаксимальной мощности - 14-16% в ана­эробных режимах;
* большой - 24-26% в смешанном (аэробно-анаэробном) ре­жиме;

294

- умеренной - 60% в аэробном режиме;

-за игру хоккеист высокой квалификации пробегает 6-8 км, ЧСС колеблется от 145 до 200 уд./мин;

-уровень молочной кислоты в крови - 150-170; -потребление кислорода - 3,9-5,1 л/мин;

- кислородный долг - 7-12 л;  
-легочная вентиляция - 160 л/мин.

Хоккей является эффективным средством физического воспи­тания.

Занятия хоккеем способствуют разностороннему комплексно­му воздействию на органы и системы организма хоккеиста, ук­репляя и повышая уровень их функционирования, обеспечивают эффективное развитие физических качеств (силовых, скоростных, выносливости, ловкости и гибкости) и формирование двигатель­ных навыков. Выполнение большого объема сложнокоординаци-онных технико-тактических действий, жесткость силовых едино­борств и высокая эмоциональность соревновательной деятельно­сти вызывают большие физические и психические нагрузки. По­стоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от иг­роков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценить обстановку и принять рациональное решение. Эта составляющая игровой деятельности хоккеиста способствует вос­питанию у него координационных качеств, распределенного вни­мания, периферического зрения, пространственной и временной ориентировки.

Для соревновательной деятельности характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков, звеньев и команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте действий, изобретательности, силе, точности и дру­гих действиях, направленных на достижение победы, способству­ет мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе борьбы. Выполнение технико-тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опе­кой и жесткостью силовых единоборств, требует большого муже­ства и способствует воспитанию у хоккеистов высокого уровня волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, ини­циативы и целеустремленности, а также развитию способности уп­равлять своими эмоциями.

Тактика хоккея предполагает единство индивидуальных и кол­лективных действий. Уровень коллективных взаимодействий оп­ределяет класс игры команды. Вместе с тем коллективность дей­ствий не отрицает, а способствует проявлению индивидуального мастерства каждого хоккеиста, раскрытию его творческих способ­ностей и их разумному использованию в ходе матча. Эта особен­ность свидетельствует о больших возможностях хоккея как мощ­ного средства воспитания таких важных качеств, как оперативное Мышление, коллективизм, товарищество.

295

Таким образом, рассмотренные характерные особенности со­ревновательной деятельности хоккеиста и ее воздействие на орга­низм человека свидетельствуют о хоккее как о виде спорта и эф­фективном средстве физического воспитания.

**9.2. Из истории развития хоккея**

**9.2.1. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового хоккея**

Источники о возникновении хоккея с шайбой весьма разноре­чивы. Однако большинство авторов склонны утверждать, что ис­тинными родоначальниками хоккея были англичане.

В 1860 г. в Канаду был направлен английский пехотный полк, в котором находились игроки в хоккей «бенди». По воскресным дням и праздникам английские солдаты устраивали хоккейные мат­чи. Местное население с любопытством и интересом смотрело на эти состязания, и вскоре незнакомая игра полюбилась канадцам и стала быстро распространяться среди них. Большую роль в рас­пространении игры сыграли студенты университетов.

В 1880 г. студентами Монреальского университета впервые были сформулированы правила игры. Вследствие благоприятных климатических условий хоккей стал быстро распространяться по

всей стране.

В 1886 г. Ф.Смитом были изданы официальные правила игры в хоккей. И в этом же году в канадском городе Кингстон был сыг­ран первый официальный матч между командами военного кол­леджа г. Кингстона и Монреальского университета. В 1890 г. со­здается хоккейная ассоциация Канады, объединившая клубы, культивирующие хоккей. К 1900 г. этих клубов насчитывалось свы­ше шестидесяти.

В 1893 г. губернатор Канады лорд Стенлей учреждает «кубок Стенлей», т. е. приз победителю первенства Канады по хоккею. Пер­воначально в его розыгрыше участвовали как хоккеисты-профес­сионалы, так и любители. Несколько позже произошло разделение хоккеистов на профессионалов и любителей. Кубок Стенлей стал разыгрываться только среди профессионалов. А в 1908 г. одним из деятелей Канадского любительского хоккея Алланом Монтегю уч­режден Кубок для хоккеистов-любителей.

В конце прошлого и начале XX в. хоккей начал распространяться и в Европе. 1898 год считается датой учреждения хоккея с шайбой в Швеции. Несколько позже его импортировали и в другие страны (Францию, Бельгию, Швейцарию и др.).

В мае 1908 г. в Париже состоялся конгресс представителей хоккейных союзов Англии, Швейцарии, Франции и Бельгии, на ко­тором была создана Международная лига хоккея на льду (ЛИГХ)-

296

Одним из первых решений этой международной организации было постановление о ежегодном проведении первенства Евро­пы по хоккею. Первый чемпионат Европы был разыгран в Швей­царии в 1910 г. Чемпионом континента стала сборная команда Англии.

В 1920 г. хоккей с шайбой был включен в программу летних Олимпийских игр, которые проводились в Антверпене. Первым олимпийским чемпионом стала команда Канады. С 1924 г. хоккей с шайбой постоянно входит в программу зимних Олимпийских игр. Начиная с 1924 г. стали регулярно проводится чемпионаты мира. Первый чемпионат мира одновременно с олимпийским турниром, проводимые во Франции, легко выиграли канадцы, забивая в во­рота своих соперников двухзначное число шайб (счет матча с Че­хословакией - 30:0).

В дореволюционной России в хоккей с шайбой не играли.

**9.2.2. Развитие** хоккея **в России**

Несмотря на широкое распространение и популярность хоккея с шайбой в странах Европы, Канаде и США, в России и СССР до 1946 г. этим видом спорта практически не занимались. В нашей стра­не был широко распространен хоккей с мячом.

Играть в хоккей с шайбой начали после окончания Великой Оте­чественной войны. В кратчайший срок ведущие хоккеисты в хок­кее с мячом освоили канадский хоккей, взяв из отечественного хок­кея все лучшее: высокий уровень скоростного маневрирования на коньках, точность и своевременность передач, коллективность дей­ствий и др.

Официально чемпионаты страны начали проводиться с 22 декаб­ря 1946 г. Эту дату принято считать датой рождения хоккея с шай­бой в нашей стране. Первым чемпионом СССР стала команда мос­ковского «Динамо». С этого времени началось бурное развитие хоккея в нашей стране, формирование самобытной отечественной школы хоккея с шайбой. Хоккей становится всемирно любимым видом спорта.

В 1950-1951 гг. впервые был проведен розыгрыш Кубка СССР. Первым его обладателем стала команда «Крылья Советов». В 1952 г. Федерация хоккея страны вступила в Международную федерацию хоккея (ЛИГХ).

В 1954 г. сборная команда СССР впервые стала чемпионом мира, **а** в 1956 г. олимпийским чемпионом.

В связи со сменой поколения и омоложением состава националь­ной сборной в 1957-1962 гг. она менее успешно выступала в меж­дународных соревнованиях. Но начиная с 1963 г. советские хоккеи­сты становятся девятикратными чемпионами мира и трехкратными олимпийскими чемпионами, тем самым демонстрируя превосход­ство отечественной школы хоккея над зарубежными. Подтверж-

297

дением этому являются результаты официальных матчей сборной с командами «звезд» профессионального хоккея (НХЛ и ВХА) в 1972 и 1974 гг., а также в финальном матче на Кубок Канады (1981), в котором наши хоккеисты победили канадских професси­оналов с разгромным счетом 8:1. Таких же высоких результатов добивались в международных соревнованиях наши молодежная и юношеская сборные команды.

Высокие достижения отечественного хоккея стали возможны

благодаря:

* большой массовости хоккея;
* разработке и научно-методическому обоснованию системы подготовки хоккеистов высшей квалификации;
* созданию системы подготовки тренерских кадров;
* подготовке и выпуску специальной литературы по хоккею.

В последние годы (с 1994 г. по настоящее время) российский хок­кей переживает большие трудности, связанные с экономическим и финансовым кризисом в стране. Недостаточное материально-тех­ническое обеспечение процесса подготовки хоккеистов и отток ве­дущих хоккеистов в зарубежные клубы негативно отразились на результатах выступлений наших сборных команд.

**9.3. Техника хоккея 9.3.1. Понятия и классификация техники**

Понятие **техника** произошло от греческого *техне,* что в дослов­ном переводе означает *искусность, искусство.* Слово *техникос* оз­начало владеющий искусством.

**В теории и методике спорта** *техникой* принято называть *те спо­собы выполнения двигательных действий, с помощью которых дви­гательная задача решается целесообразно, с относительно большей*

*эффективностью.*

В хоккее под техникой обычно понимают *совокупность специ­альных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игровой деятельности.*

При анализе технического приема выделяют его основу, опре­деляющее звено и детали.

**Основа техники** при игровых приемах - это необходимый со­став движений, последовательность работы мышц в проявлении рабочих усилий, согласованность движений во времени и в про­странстве.

**Определяющее звено техники** - это наиболее важная, решающая часть движения, обеспечивающая решение двигательной задачи.

Определяющим звеном техники броска будет заключительное финальное усилие кистями рук, совпадающее по времени с действи­ями упругих сил клюшки, освобожденной от деформации.

298

Детали техники - это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного двигательного механизма. Как пра­вило, детали техники бывают различны у разных спортсменов. Они зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей.

Педагогически целесообразно большой, разнообразный по со­ставу объем технических приемов игры в хоккей подразделить на отдельные разделы, группы (классы) по определенным признакам. Такое подразделение технических приемов называется классифи­кацией. К числу признаков могут относиться:

1. характер и специфика деятельности;
2. целевое назначение приема и группы приемов в игровой дея­тельности;

3) схожесть приемов по биомеханической структуре движения.  
Руководствуясь данными признаками, целесообразно из всего

многообразия технических приемов выделить два крупных разде­ла по специфике игровой деятельности: раздел деятельности поле­вого игрока и раздел техники вратаря (рис. 147). Каждый раздел объединяет ряд подразделов. Раздел «Техника полевого игрока» включает: технику передвижения на коньках, технику владения клюшкой и технику силовых единоборств. Раздел «Техника врата­ря» включает: технику передвижения, отбивание шайбы, ловлю шайбы, прижимание и накрывание шайбы и владение клюшкой и шайбой.

Указанные подразделы включают в себя соответствующие груп­пы по видам технических приемов. В свою очередь, каждая группа объединяет конкретные технические приемы и их разновидности по общности биомеханической структуры движения, хотя и возможны незначительные различия, преимущественно в деталях техники.

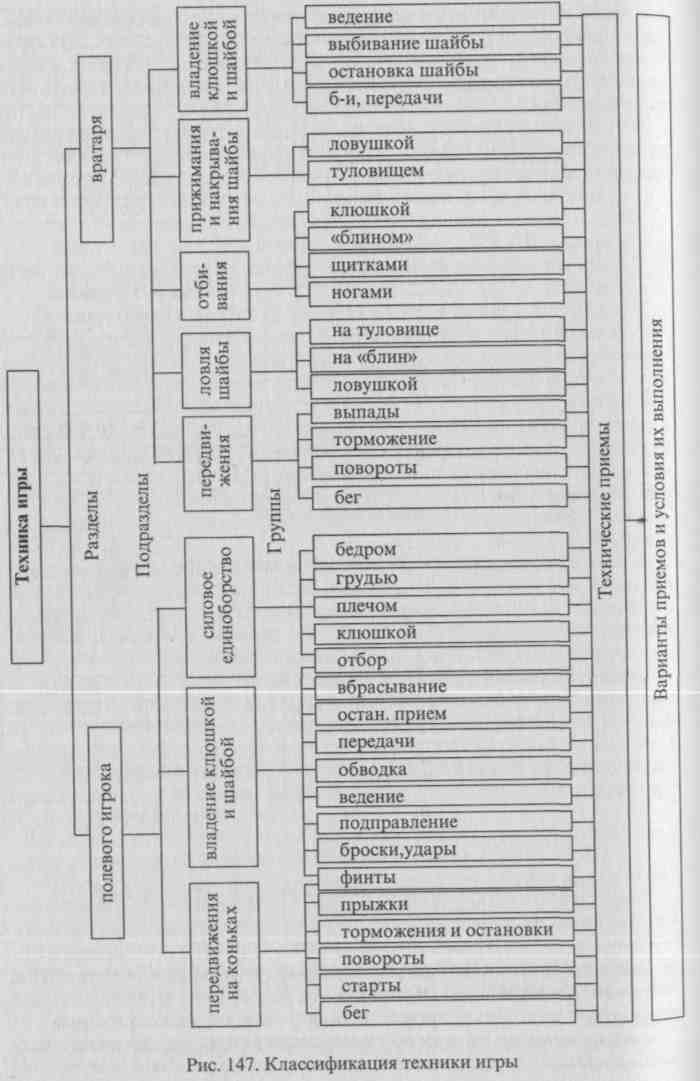
Данная классификация позволяет упорядочить или привести в определенную систему все многообразие технических приемов, что, с одной стороны, определяет наиболее рациональные пути **к** их анализу, а с другой - дает возможность унифицировать ме­тодические подходы к обучению отдельным группам технических приемов\*.

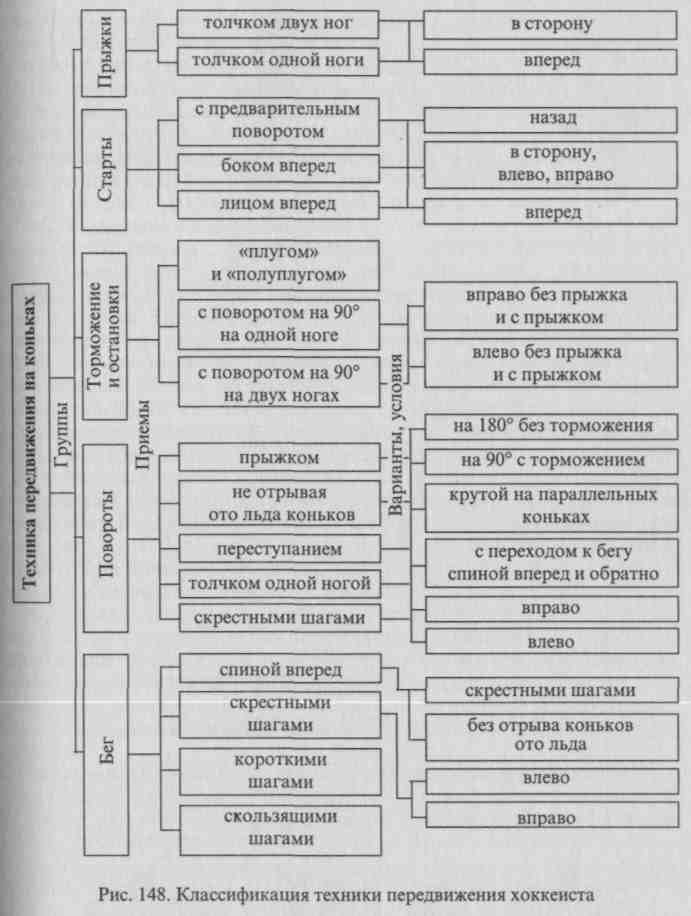
**9.3.2. Техника передвижения хоккеиста на коньках**

Характерной особенностью хоккея, значительно отличающей его от других спортивных игр, является то, что игровая деятельность Хоккеистов осуществляется в движении на коньках. Поэтому техни­ка передвижения на коньках (рис. 148) является той основой, на ко­торой держится мастерство хоккеиста. Ее сущность сводится к вы-

\* Состав технических приемов в отдельных группах приводится в соответствую­щих разделах данной главы.

299





полнению рационально организованных движений хоккеиста, на­правленных на скоростно-маневренное оптимальное прохождение игрового пространства. В процессе игровой деятельности хоккеист выполняет различные виды бега, поворотов, торможений, прыжков. **Бег на коньках** по способу выполнения подразделяется на следу­ющие виды: бег скользящими шагами, бег короткими шагами, бег

301





скрестными шагами и бег спиной впе­ред. Основной двигательный меха­низм у этих видов бега имеет много общего. Его суть заключается в пере­менных толчковых движениях нога­ми. Однако кинематические и дина­мические характеристики, содержа­ние и координация движения имеют заметные различия.

Наиболее часто применяется в иг­ре *бег скользящими шагами.* Им пользу­ются в большинстве случаев тогда,

когда надо пробежать относительно большое расстояние. Эффек­тивность бега во многом зависит от «посадки» хоккеиста, т. е. его исходного положения, определяемого рациональным расположе­нием звеньев тела в пространстве. Посадка должна быть удобной, устойчивой и обеспечивать возможность свободного проявления ра­бочих усилий в отталкивающих движениях ногами для развития оп­ределенной скорости. Туловище наклонено вперед, плечи развер­нуты, живот подтянут, голова поднята.

Такая посадка обеспечивает нормальную работу мышц ног, не стесняет работу органов дыхательной и сердечно-сосудистой сис­тем, позволяет хоккеисту хорошо видеть и ориентироваться в\*\*ок-ружающей обстановке (рис. 149).

Бег скользящими шагами - циклическое движение, временная координата которого включает ряд последовательных фаз, перио­дически повторяющихся в процессе движения вперед. Каждая фаза имеет целевую направленность и присущую ей структуру. В беге скользящими шагами целесообразно выделить в полном цикле (два шага) относительно одной ноги следующие фазы: 1-я - фаза сво­бодного проката, 2-я - фаза одноопорного отталкивания, 3-я - фаза двухопорного отталкивания, 4-я - фаза свободного маха, 5-я - фаза подтягивания, 6-я - фаза загрузки.

302

При этом если первые три фазы связаны с выполнением толчко­вого движения, то три следующие направлены на подготовку к вы­полнению отталкивающего движения (рис. 150).

В этой связи временные характеристики и их соотношения в пер­вых трех фазах идентичны вторым и осуществляются в таком поряд­ке: 1-я равна и одновременно выполняется с 4-й, 2-я - с 5-й, 3-я - с 6-й.

*Фаза свободного проката* характеризуется инерционным сколь­жением хоккеиста на одном коньке. В этой фазе туловище хоккеи­ста наклонено вперед, а толчковая нога согнута в коленном и голе­ностопном суставах. Плечи и грудь развернуты перпендикулярно направлению движения, голова держится прямо, клюшка хватом двумя руками находится впереди, перед грудью.

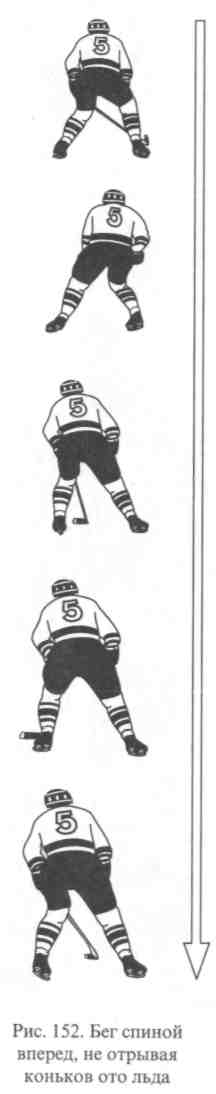
*Фаза одноопорного отталкивания* характеризуется наращива­нием величин толчкового усилия и значительным увеличением ускорения и скорости. Она наиболее важна и продолжительна. В этой фазе хоккеист переносит центр масс на толчковую ногу и, сгибая ее в коленном суставе под углом 80-90°, делает предвари­тельно небольшую подсадку. Затем он производит мощное оттал­кивание лезвием конька, движущегося под горизонтальным углом 27-30°, разгибая ногу в тазобедренном, коленном и голеностоп­ном суставах за счет максимального напряжения мышц разгибате­лей бедра и голени. Руки с клюшкой движутся вперед в направле­нии движения толчковой ноги. В конце отталкивающего движения толчковая нога полностью выпрямляется.

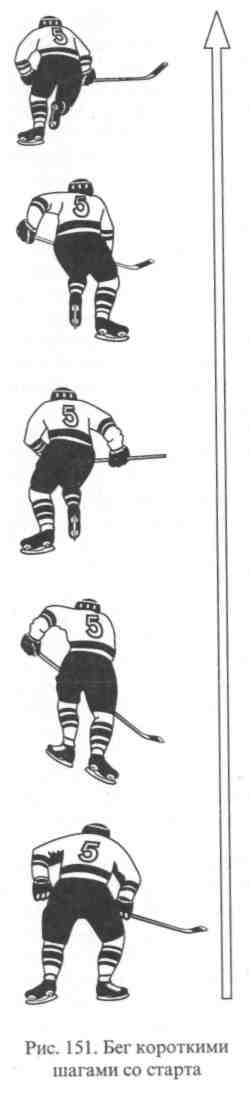
*Фаза двухопорного отталкивания* характеризуется движением хоккеиста с опорой и равномерным распределением веса тела на обе ноги. В этой фазе хоккеист начинает переносить общий центр масс (ОЦМ) с толчковой ноги и как бы загружает вторую ногу, выполнявшую движения в подготовительных фазах.

Синхронно и одновременно с проанализированными фазами толчковой ноги маховая нога осуществляет подготовительные дви­жения: свободного маха, подтягивания и загрузки. Их роль сво­дится, с одной стороны, к созданию дополнительных сил энерции, увеличивающих поступательное движение вперед, с другой, к пре­доставлению возможности «отдыха» мышцам-разгибателям бедра и голени.

*Бег короткими шагами* (рис. 151) по основному двигательному механизму идентичен.бегу скользящими шагами и имеет анало­гичную фазовую структуру. Вместе с тем ему свойственны неко­торые особенности в деталях техники, вытекающие из его целево­го предназначения. Этот вид бега используется при старте и уско­рении с места и в ходе движения для быстрого наращивания ско­рости. В этой связи некоторые биомеханические характеристики в отдельных фазах движения претерпевают изменения. Наклон ту­ловища в беге короткими шагами несколько увеличивается. Со­ответственно уменьшаются углы в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах. В этом случае производительнее использу­ется инерция массы тела. Горизонтальный угол разворота стопы При отталкивании значительно увеличивается. Отталкивание осу-, Ществляется всей «рабочей» частью лезвия конька.

303





304

Временные характеристики отдельных фаз заметно меньше, чем в беге скользя­щими шагами, особенно в фазе двухопор-ного отталкивания, которая в некоторых случаях может отсутствовать.

Рассмотренные виды бега использу­ются преимущественно при прохожде­нии прямолинейных отрезков. Однако в современном хоккее в связи с возраста­ющей интенсивностью и объемом сило­вых единоборств приобретает особое зна­чение бег по ломаной линии, выполняе­мый скрестными шагами и позволяющий в большей степени избегать силовых еди­ноборств, уходя от противника.

*Бег скрестными шагами* осуществляет­ся по ломаной линии попеременным дви­жением влево и вправо. Для этого из по­ложения основной посадки хоккеист пе­реносит ОЦМ тела на ногу, в сторону ко­торой осуществляется движение. Одно­временно эта нога несколько сгибается в коленном и голеностопном суставах, а скольжение переключается на внешнее ребро лезвия конька. Туловище наклоня­ется, а плечи разворачиваются в сторону движения, затем идет мощное отталкива­ние внешним ребром лезвия конька с вып­рямлением ноги в коленном и голенос­топном суставах. И одновременно осуще­ствляются перенос и плавная постановка на лед внутренним ребром лезвия конь­ка «внешней» (по отношению к направ­лению движения) ноги. После этого «внутренней» ногой осуществляются сво­бодный мах и подтягивание, а «внеш­ней» - мощное отталкивание внутренним ребром лезвия конька в направлении дви­жения до полного выпрямления в колен­ном и голеностопном суставах. Такой же цикл полностью повторяется и в движе­нии в другую сторону.

*Бег спиной вперед* - один из наиболее важных приемов техники передвижения хоккеистов на коньках.

Различают две разновидности бега спиной вперед: не отрывая коньков ото

льда и бег скрестными шагами. При вы­полнении *бега спиной вперед, не отрывая коньков ото льда* (рис. 152), туловище не­сколько наклонено вперед, ноги согну­ты в коленном суставе и находятся на ширине плеч ступни параллельно друг другу. Движение осуществляется за счет попеременных толчков правой и левой ногой. Для повышения эффективности толчкового движения предварительно резким движением таза и бедра ОЦМ смещается в сторону толчковой ноги для увеличения реакции опоры и, следова­тельно, силы толчка. Отталкивание про­изводится внутренним ребром лезвия конька путем резкого выпрямления ноги в коленном, а затем в голеностопном суставах и отведения стопы пяткой на­ружу. Заканчивается отталкивание пере­дней частью лезвия конька. В результа­те толчкового движения хоккеиста не­сколько разворачивает в сторону, про­тивоположную толчковой ноге, и он не­которое время продолжает скользить на двух ногах, а затем, перенося ОЦМ на другую ногу, выполняет ею аналогичное толчковое движение.

*Бег спиной вперед скрестными шагами* значительно сложнее по координации и ис­полнению. При беге спиной вперед скрест­ными шагами из исходного положения (как и в беге спиной вперед, не отрывая коньков ото льда) хоккеист переносит ОЦМ тела вправо и загружает правую ногу, после чего следует, ею отталкивание внешним ребром лезвия конька. Одновре­менно левая выносится скрестно и ставит­ся перед правой. После окончания толч­кового движения правой ногой ОЦМ тела переносится на левую ногу, и хоккеист скользит на ней, вынося скрестно правую ногу и ставя ее на внутреннее ребро лезвия Конька. Затем производятся отталкиваю­щее движение внешним ребром лезвия конька левой ноги и переносит ОЦМ тела на правую ногу с одновременным скрест­ным выносом левой ноги.

305





**Старты.** Старты могут быть с места и в движении из исходного положения лицом, боком и спиной вперед. Наибо­лее часто применяется старт лицом впе­ред. При его выполнении ноги согну­ты в тазобедренном, коленном и голе­ностопном суставах, туловище накло­нено вперед, носки коньков разверну­ты в стороны - наружу. В начале дви­жения ОЦМ переносится на толчковую ногу, стопа которой разворачивается под углом 30 -87° к линии направления движения. После чего проводится рез­кое отталкивание внутренним ребром лезвия конька с пятки на носок за счет быстрого разгибания ноги с одновре­менным перемещением ОЦМ вперед-в сторону к другой ноге. После выпол­нения аналогичного отталкивающего движения другой ногой осуществляется переход на бег короткими шагами.

**Повороты.** В передвижении хоккеи­ста на коньках, в эффективности его ма­неврирования важную роль играет вы­полнение поворотов. Различают следу­ющие виды поворотов: переступанием, не отрывая коньков ото льда, толчка­ми одной ноги, прыжком с приземле­нием на две или одну ногу, скрестны­ми шагами.

*Повороты по большой дуге влево и вправо* эффективно выполняются *скре­стными шагами.* Техника их выполнения схожа с бегом скрестными шагами (рис. 153). При повороте влево хоккеист на­клоняет туловище в сторону поворота, перенося ОЦМ тела на левую ногу, со­гнутую в коленном и голеностопном суставах, а плечи разворачивает в сто­рону поворота. Он осуществляет оттал­кивающее движение внешним ребром лезвия конька левой ноги, одновремен-, но перенося по дуге правую ногу и плав­но ставя ее на лед внутренним ребром лез­вия конька. После этого левой ногой осуществляется свободный мах и она подтягивается, а правой производится

отталкивание внутренним ребром конь­ка в сторону поворота до полного вып­рямления ноги в коленном суставе. Пол­ный цикл состоит из отталкивающих дви­жений левой и правой ногой. Таким же образом выполняется поворот вправо.

*Для поворота на 180 ° переступанием вправо* следует наклонить тело вправо, перенося ОЦМ на правую ногу, плечи раз­вернуть. Также вправо выполняется энер­гичное вращательное движение на коньке правой ноги с одновременным переступа­нием левой ногой, которая выполняет вра­щательное маховое движение в направле­нии поворота. После постановки левой ноги на лед ОЦМ переносится на нее, она несколько сгибается в коленном суставе и начинает последующее движение.

Выполнения поворота на двух ногах не отрывая коньков ото льда во многом схо­жи с поворотом переступанием.

На рисунке 154 показан поворот на 180 ° при переходе из обычного бега в дви­жение спиной вперед.

**Торможения и остановки.** Эффектив­ное маневрирование невозможно без торможений. Основным приемом тормо­жения в современном хоккее является торможение с поворотом на 90 ° - на двух или одной ноге. Торможение на двух ногах следует выполнять из положения скольжения на параллельных коньках (рис. 155). Начинают поворот движени­ем головы, плеч, туловища, а затем рез­ко поворачивают оба конька на 90° в по­ложение перпендикулярно направлению Движения, при этом туловище отклоня­ется в сторону, противоположную дви­жению, а ноги сгибаются в коленных и голеностопных суставах. Отклонение туловища и перенос общего центра масс в сторону, противоположную движе­нию, увеличивает давление лезвий конь-Ков на лед и, следовательно, быстроту выполнения торможения за счет сокра­щения тормозного пути. Амортизацион­ное сгибание ног в коленном и голенос-

306

307





топном суставах способствует гашению скорости поступательного

движения.

Техника выполнения *торможения с поворотом на одной ноге* по­добна торможению на двух ногах. Однако торможение одной но­гой требует более основательной подготовки мышц и связок сус­тавов ног, так как вся нагрузка, связанная с силой инерции посту­пательного движения, приходится на одну ногу.

*Торможение «плугом» и «полуплугом»* используется в современ­ном хоккее очень редко и то преимущественно вратарями и начи­нающими хоккеистами.

9.3.3. Техника владения клюшкой и шайбой

Владение клюшкой и шайбой заключается в умении технически правильно выполнять и рационально использовать в игровой дея­тельности следующие приемы: ведение, броски и удары, передачи и остановки, обводки, финты и отбор шайбы. Для технически пра­вильного выполнения хоккеист занимает определенное положение (стойку), из которого ему удобно выполнять игровые приемы и ви­деть окружающую обстановку. Существенное значение имеет *спо­соб держания клюшки (хват).* Клюшку держат двумя руками: одной рукой («верхней») хватом сверху за конец рукоятки, другой («ниж­ней») - хватом снизу примерно на расстоянии одной трети длины клюшки. Такое держание клюшки является *основным хватом.*

Ведение шайбы - один из наиболее часто используемых приемов техники. Его основная суть заключается в целенаправленном пере­мещении шайбы клюшкой по льду. Обычно ведение органически сочетается с движением хоккеиста и направлено на решение какой-либо задачи в игровом эпизоде.

В игровой деятельности применяются различные способы веде­ния: с переносом клюшки через шайбу, не отрывая крюка клюшки от шайбы, толканием шайбы клюшкой и коньками.

Ведение с переносом клюшки через шайбу является основным видом и подразделяется на широкое и короткое ведение.

*Широкое ведение* (рис. 156) применяется тогда, когда у игрока есть свободное пространство, и он мягкими движениями крюков

308

клюшки перемещает шайбу в левую и пра­вую сторону. Послав шайбу дозированным движением в сторону, хоккеист быстро пе­реносит крюк клюшки через шайбу и, мяг­ко приняв ее с другой стороны, выполняет обратное движение. Ведение выполняется хоккеистом, находящимся в основной по­садке, позволяющей ему свободно передви­гаться по площадке и зрительно контроли­ровать шайбу и окружающую обстановку. Перемещения шайбы в этом виде ведения могут быть поперечными, диагональными : и по «восьмерке». Характерной особеннос­тью широкого ведения является синхронная работа рук и ног, т.е. одному толчковому движению ноги соответствует одно переме­щение шайбы в направлении к впереди ■Скользящей ноге.

*Короткое «взрывное» ведение шайбы* как разновидность ведения с переносом крю­ка клюшки через шайбу используется пре­имущественно при сближении с противни­ком с целью обводки. Характерными осо­бенностями этого ведения являются асин-хронность и аритмичность движений рук и ног хоккеиста. Перемещение шайбы вле­во и вправо осуществляется резкими и бы­стрыми толчками с укороченной амплиту­дой движения.

*Ведение, без отрыва крюка клюшки от шайбы* выполняется, держа клюшку одной или двумя руками перед собой, сбоку-сза­ди. Этот способ ведения чаще использу­ется при удержании хоккеистом клюшки В шайбой сбоку-сзади одной или двумя ру­ками, благодаря чему игрок закрывает шайбу туловищем и не дает возможность противнику овладеть ею. Особенно это ха­рактерно, когда игрок с шайбой движется Вт борта на ворота противника по дуге (рис. 157). В этом случае он значительно Наклоняет туловище к центру дуги и выно-Вит вперед одноименную направлению по­ворота ногу, при этом свободная рука от­водится в сторону для создания препят-Игвия движению и отбору шайбы у игрока Вротивника. Эти технические приемы, тре-

309



бующие свободного пространства, в современном хоккее приме­няются редко.

**9.3.4, Броски и удары шайбы**

Различают следующие основные виды бросков: бросок длинным разгоном шайбы - заметающий, бросок коротким разгоном шай­бы - кистевой, удар шайбы, удар-бросок, подкидка.

Кроме этого различают и их разновидности: броски и подкидка с неудобной стороны в движении из различных исходных положе­ний. Двигательный механизм основных видов бросков и ударов единый, их различие связано с изменением некоторых кинемати­ческих и динамических характеристик движения.

В этой связи в качестве примера целесообразно более глубоко проанализировать основные виды броска и удара.

**Бросок** длинным **разгоном шайбы** (заметающий) включает три фазы: 1) предварительного разгона (подготовительная); 2) финаль­ного усилия (основная); 3) подготовки (заключительная). Он вы­полняется из следующего исходного положения: хоккеист распо­лагается боком вполоборота в направлении броска. Ноги на ши­рине плеч, слегка согнуты в коленях, вес тела равномерно распре­делен на обе ноги. Шайба находится на середине крюка, немного

сзади игрока. Крюк клюшки несколько накрывает шайбу боко­вой поверхностью (рис. 158).

Задача *подготовительной фазы* сводится главным образом к при­нятию выгодного положения, благоприятного для эффективности проявления взрывной силы мышц в финальном усилии. В этой фазе: хоккеист переносит вес тела с сзади стоящей ноги на впереди сто­ящую путем резкого отталкивания и поворота туловища в сторону движения шайбы, закрывает ее крюком в начале фазы, проталки­вает ее на носок крюка, деформирует рукоятку и крюк. Разгон шай­бы осуществляется ускоряющим движением рук и клюшки.

Поступательное движение клюшки с шайбой вперед при выпол­нении броска осуществляется в основном за счет тяги мышц плече­вого пояса, т. е. за счет усилий, прилагаемых хоккеистом к клюшке через кисть «нижней» руки.

Главная задача *основной фазы* броска заключается в придании шайбе максимальной скорости и точного направления полета. Это достигается главным образом за счет взрывных усилий плечевого пояса и кистей рук при использовании механизма разнонаправлен­ного действия кистей рук, когда кисть нижней руки движется в про­тивоположную сторону. Для повышения эффективности его действия необходимо отведение «верхней» руки от туловища в конце подго­товительной фазы на 30-40 см. В этой фазе броска происходит:

выпрямление «нижней» руки в локтевом суставе до угла 180°, сгибание «верхней» руки;

освобождение клюшки от деформации;

резкий поворот крюка в сторону полета шайбы, вызванный хле-стообразным и вращательным движением кистей рук, и выпуск шайбы с крюка клюшки.

В *заключительной фазе* после отделения шайбы от крюка он продолжает некоторое время сопровождать шайбу (проводка шай­бы), затем движение заканчивается торможением и остановкой крюка клюшки.

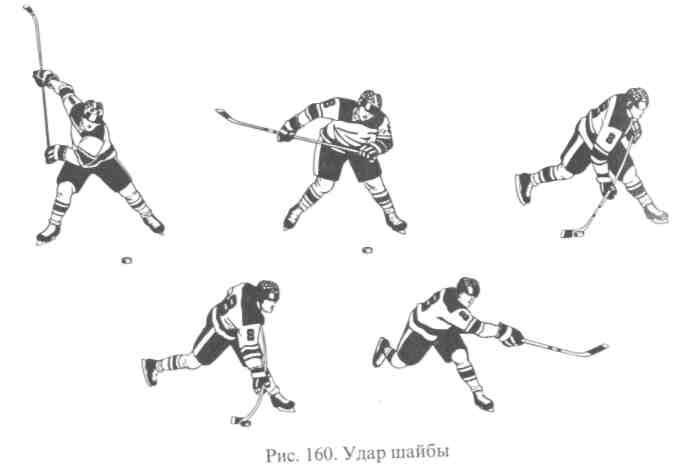
Кистевой бросок **шайбы** (рис. 159) по двигательному механиз­му аналогичен броску длинным разгоном шайбы, однако имеет следующие отличительные особенности: подготовительная фаза значительно сокращена по времени за счет уменьшения пути раз-





310

311



гона шайбы, в этой связи в исходном положении шайба находит­ся несколько впереди хоккеиста. Придание шайбе максимальной скорости осуществляется за счет использования механизма разно­направленного движения и взрывного вращательного движения кистями рук в фазе финального усилия.

*Бросок с неудобной стороны* в современном хоккее применяется значительно меньше, чем бросок с удобной стороны. Причиной это­му является его относительно низкая эффективность вследствие биомеханически менее выгодной структуры движений и загнутос-ти крюка в сторону, противоположную направлению броска, что отрицательно влияет на быстроту выполнения броска, скорость и точность вылета шайбы. Этот бросок выполняется из исходного положения боком к направлению цели, шайба находится на сере­дине крюка клюшки у сзадистоящей ноги. Фазовая структура и дви­гательный механизм такие же, как и в броске с удобной стороны. Основное отличие заключается в работе рук. «Нижняя» рука в этом броске как бы тянет клюшку за собой, в то время как в броске **с** удоб­ной стороны она воздействует на клюшку, толкая ее впереди себя.

312

**Удар шайбы** включает в себя следующие фазы (рис. 160): 1) замах (подготовительная); 2) ударного воздействия крюка клюшки на шайбу (основная); 3) послеударного действия (заключительная). Выполняется из исходного положения вполоборота к направлению полета шайбы, ноги слегка согнуты в коленях и расставлен^ не­сколько шире плеч, туловище немного наклонено вперед, ОЦМ рас­пределяется на обе ноги. Шайба находится сбоку-спереди на уров­не впереди расположенной ноги.

*Подготовительная фаза* в ударах включает в себя отведение клюшки назад-вверх, затем маховое движение вниз-вперед, при ко­тором скорость движения крюка постепенно увеличивается и пе­ред соприкосновением со льдом достигает 22-29 м/с. Маховое движение клюшки вниз-вперед сопровождается поворотом туло­вища в сторону полета шайбы, переносом веса тела на впереди сто­ящую ногу толчком сзади стоящей ноги, «навал» туловища на шай­бу при поступательном движении прямой «нижней» руки для обес­печения большей деформации клюшки.

Заканчивается фаза взрывным хлестообразным движением кис­тей рук, осуществляющим резкий поворот крюка в направлении полета шайбы и выпуск последней.

В *заключительной фазе,* как и в бросках, осуществляется тормо­жение поступательного движения звеньев тела и крюка клюшки.

Скорость вылета шайбы в ударах значительно выше, чем в брос­ках, однако на выполнение удара затрачивается в три раза больше времени, чем на выполнение броска. При этом более 50% времени занимает замах. Поэтому удар выполняется преимущественно с бо­лее отдаленных от ворот позиций, где плотность расположения игроков противника невелика, и у хоккеиста есть время для его выполнения.

**Удар-бросок** - это разновидность ударов шайбы, при которых значительно сокращается величина замаха и, следовательно, вре­мя приема и увеличивается роль захлестывающего движения кис­тей рук. Фазовая структура и двигательный механизм удара-брос­ка такие же, как и в ударах с полным замахом. Удар-бросок обес­печивает достаточно высокую скорость вылета шайбы, и вместе |с тем на его выполнение не требуется много времени, поэтому он успешно используется при атаке ворот противника с близких по­зиций.

**Подкидка шайбы** как разновидность броска коротким разгоном шайбы предназначается для легкой, дозированной передачи или броска через препятствия (клюшку, конек, лежащего игрока).

Выполняется коротким вращательным движением рук из исход­ного положения вполоборота в направлении полета шайбы, ноги согнуты в коленях, шайба находится сбоку-спереди на середине крюка клюшки.

Высота полета шайбы и крутизна ее траектории определяются величиной угла открывания крюка клюшки в момент ее выпуска.

**Передача шайбы** по технике выполнения идентична броскам и ударам, хотя и имеет более четкие пространственные, временные и силовые дифференцировки, лежащие в основе ее точности.

Передача может выполняться броском, ударом, подкидкой, ос­тавлением и подпуском. Лишь последние два способа специфичны до технике выполнения и не относятся к броскам. I *Передача оставлением* обычно осуществляется скрытно партне­ру, следующему сзади, путем остановления шайбы на месте, в ходе

313

ведения. Технически это осуществляется как элемент ведения с пе­реносом крюка клюшки через шайбу.

*Передача подпуском* выполняется также скрытно в процессе ве­дения. Большей частью под клюшку и между ног противника. Пе­редача подпуском осуществляется плавным толкающим движени­ем рук вперед и в сторону, как бы выполняющих очередной эле­мент ведения. Ее эффективность особенно зависит от точности про­странственных, силовых и временных дифференцировок.

**Прием и остановки шайбы. В** хоккее используются следующие виды приема и остановки шайбы: клюшкой (крюком, рукояткой), рукой, ногой, коньком и туловищем.

Когда останавливается шайба, переданная партнерам в каком-либо игровом эпизоде, в этом случае остановку шайбы целесооб­разно называть *приемом,* так как в приеме шайбы органически вза­имосвязаны две ее составляющие: остановка шайбы и ее подработ­ка к последующим действиям.

Прием и остановка шайбы клюшкой наиболее часто использу­ются в игровой деятельности и имеют более важное значение.

При выполнении приема или остановки шайбы крюком клюш­ки, скользящей по льду с умеренной скоростью, следует в момент касания шайбы серединой крюка сделать мягкое уступающее дви­жение клюшкой в сторону движения шайбы, несколько накрывая ее крюком. Вследствие уравнивания скорости уступающего движе­ния крюка клюшки и скорости скольжений шайбы осуществляют­ся гашение последней и легкая остановка шайбы.

При скольжении шайбы с большой скоростью, когда уступаю­щее движение клюшкой неэффективно, остановка шайбы произво­дится стопорящим движением клюшки. Для этого в момент каса­ния шайбы крюка следует сильно напрячь мышцы плечевого пояса и особенно кистей рук, как бы придавливая крюк, слегка накрыва­ющий шайбу ко льду. Иногда в ходе игрового эпизода целесооб­разно останавливать шайбу коньками. Для этого следует развер­нуть стопу носком наружу перпендикулярно к направлению дви­жения шайбы и принимать ее на внутреннюю плоскость конька.

Шайбу, летящую надо льдом, надежнее всего останавливать рукой, принимая ее на внутреннюю часть кисти. При остановке шайбы рукой, летящей с большой скоростью, следует применять

уступающее движение.

Обводка **и обманные действия (финты).** Обводка - это комплек­сный игровой прием, направленный на обыгрывание противника в конкретном игровом эпизоде. Эффективность ее применения оп­ределяется различными способами передвижения на коньках, ве­дения и обманными действиями.

Различают длинную, короткую и силовую обводку.

*Длинная обводка* применяется при относительно свободном иг­ровом пространстве, когда хоккеист, имея преимущество в скорос­ти, объезжает игрока противника сбоку по большой дуге, прикры-

314

вая от него шайбу туловищем. Этот вид обводки основан на раци­ональном использовании скорости передвижения на коньках и ши­рокого ведения шайбы при незначительном использовании обман­ных действий.

*I Короткая обводка* применяется для обыгрывания противника на ограниченном пространстве для обострения атаки и создания голевой ситуации у ворот противника. Она осуществляется на ос­нове скоростного маневра (преимущественно бега короткими ша­гами) короткого ведения и комплекса обманных действий. При выполнении короткой обводки хоккеист сближается с игроком противника, резко набирает скорость бега и, применяя короткое ведение, сблизившись до игрового расстояния 3-4 м, осуществ­ляет обманное действие и обыгрывает противника.

*Силовая обводка* - это вариант короткой обводки с использова­нием силового единоборства. Сближаясь с противником и выпол­няя короткое ведение с финтами, хоккеист принимает более устой­чивое положение (туловище несколько наклонено вперед, колени согнуты, ноги расставлены шире плеч) и умышленно навязывает противнику силовое единоборство, загораживая шайбу клюшкой, ногой, туловищем. Имея инициативу, преимущественно в скорос­ти, и рационально используя массу тела, хоккеист, как правило, выходит победителем.

Эффективность обводки во многом определяется уровнем вла­дения хоккеистом обманными действиями - финтами. ***Финт*** - это комплекс движений хоккеиста головой, туловищем, ногами, клюш­кой, направленный на то, чтобы обмануть игрока противника и вы­играть поединок в игровом эпизоде.

Любой финт состоит из двух фаз движений: ложной и истин­ной. Задача первой фазы - заставить поверить противника в прав­дивость первого движения и среагировать на него; второй - быст­ро выполнить истинное движение в противоположную сторону и освободиться от опеки противника.

Эффективность выполнения финта зависит от естественности выполнения первой фазы движений и быстроты второй. Финты применяются игроками, .владеющими и не владеющими шайбой.

*Финт клюшкой* на бросок и передачу. Хоккеист занимает соот­ветствующее исходное положение и неторопливыми подготовитель­ными движениями начинает выполнять бросок или передачу. Уви­дев реакцию игрока противника на это движение, он внезапно за­канчивает ложное движение и быстро уходит с шайбой в противо­положную сторону.

*Финт туловищем и головой* (рис. **161).** Хоккеист с шайбой дви­жется навстречу противнику. При сближении с ним он показывает естественным подготовительным движением головы, туловищем И клюшкой с шайбой, что будет уходить в сторону вправо. Вызвав ответную реакцию противника на эти движения, он мгновенно из­меняет направление и уходит влево.

315



Аналогично выполняются финты *выпадом в сторону. Финты с изменением скорости и направления движения* преиму­щественно применяются для ухода от опеки игроком противника. Например, игрок с шайбой движется на ворота, его настигает иг­рок противника и пытается отобрать шайбу. В этот момент хоккеист, владеющий шайбой, притормаживая, показывает, что он хочет сде­лать остановку и уйти в противоположную сторону. После того как противник среагировал на ложные движения и начал тормозить, хоккеист внезапно заканчивает притормаживание, стартует и ухо­дит в направлении первоначального движения. Таким же образом выполняется финт с изменением направления. Успешность выпол­нения этих финтов заключается в правдивости показа ложного тор­можения и во внезапном переключении от торможения к ускорению. **Отбор шайбы. В** хоккее целесообразно выделить следующие виды отбора: клюшкой, перехватом и с помощью силовых приемов туловищем. Отбор клюшкой осуществляется выбиванием шайбы и подбиванием клюшкой клюшку противника.

*Выбивание шайбы* проводится часто и в различных ситуациях. При отборе шайбы у противника, катящегося навстречу, хоккеист, двигаясь спиной вперед, имитирует отбор, выполняя обманные действия клюшкой, туловищем и головой. Выбрав момент, когда противник недостаточно хорошо контролирует шайбу, делает резкий выпад вперед и коротким движением клюшкой ударяет крюком по шайбе или клюшке противника. Выбитую шайбу под­бирает он сам или партнер. При отборе шайбы сзади у убегающе­го противника хоккеист коротким движением клюшкой ударяет по крюку и нижней части рукоятки клюшки противника, преиму­щественно с противоположной стороны от шайбы.

*Отбор шайбы прижиманием клюшки* противника осуществляет­ся в относительно-статическом положении, преимущественно у бор­та или на «пятачке». Для этого хоккеист, используя широкий хват, накладывает сверху свою клюшку на крюк или нижнюю часть рУ' коятки клюшки противника, как бы придавливая ее ко льду, ис­пользуя при этом массу собственного тела. Вышедшую из-под кон­троля противника шайбу забирает сам или партнер.

При *отборе шайбы подбиванием клюшки* хоккеист, доставая сза­ди противника, подводит крюк клюшки под нижнюю часть рук0'

316

I ятки его клюшки, затем коротким кистевым ударным движением [ вверх подбивает клюшку противника и забирает шайбу. Наиболее I эффективным отбором шайбы является *отбор перехватом.* Он по-[ зволяет с незначительными энергетическими тратами быстро пе-| реходить в острую контратаку.

Его эффективность во многом определяется умением хоккеиста ; правильно определить направление атаки противника, выбрать I соответствующую позицию и своевременно пойти на перехват.

**9.3.5. Силовые единоборства**

**В** ходе соревновательной деятельности хоккеиста единоборства с проявлением силовых или скоростно-силовых качеств называ-I ют *силовыми единоборствами.* Они осуществляются туловищем и I клюшкой. Приемы игры туловищем, применяемые в борьбе за шайбу и связанные с силовыми проявлениями различных мышечных I групп (ног, туловища, плечевого пояса), принято считать силовы-: ми. К их числу относятся: остановки, толчки и прижимание игро­ка противника грудью, плечом и бедром. Основное их назначе­ние сводится к решению двух основных задач: 1) отделить от шай­бы игрока противника и овладеть ею; 2) не дать принять шайбу, адресованную игроку противника.

В проведении силовых приемов правомерно выделить четыре фазы: 1) прогнозирование движения противника с шайбой и при­нятие плана действий; 2) осуществление скоростного маневра с об­манными действиями, вынуждающих противника двигаться в нуж-I ном направлении, сближение с ним; 3) непосредственное выполне­ние силового толчкового движения; 4) подбор шайбы.

*Остановка и толчок противника грудью, плечом и верхней час­тью бедра* применяются при движении противника с шайбой на­встречу. В этом случае защитник, двигаясь спиной вперед, скры­тым маневром с обманными действиями сближается с противни­ком, вынуждая его снизить скорость и двигаться в нужном направ­лении. Выбрав момент, когда противник ослабил контроль шай­бы, он резким движением в направлении пересечения его пути про­изводит толчок, отделяя его от шайбы.

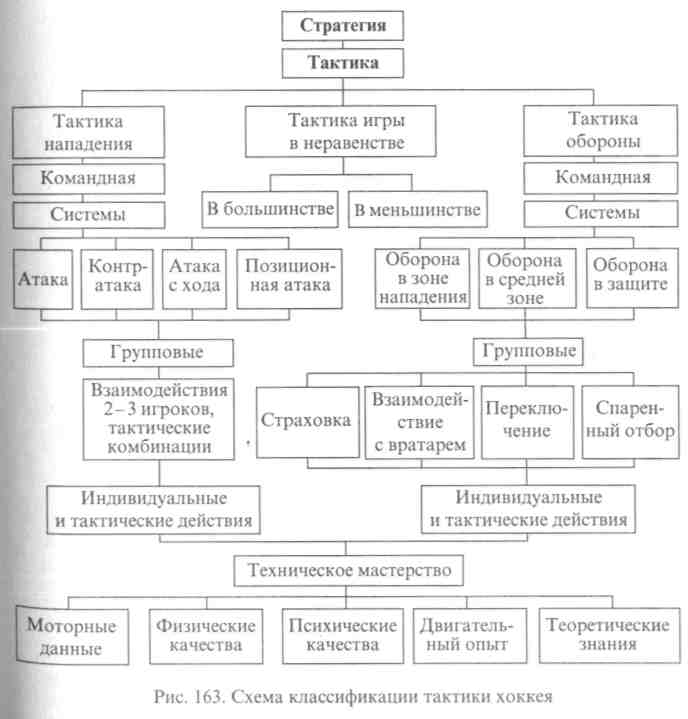
Выполнение толчка грудью или плечом начинается с резкого выпрямления правой ноги и переноса массы тела на впереди сколь­зящую левую ногу, что способствует увеличению силы толчка. От­делив противника от шайбы, защитник стремится сразу овладеть ею или предоставляет эту возможность партнеру.

При выполнении первых двух фаз силового приема защитник Должен смотреть в лицо противнику, а не на шайбу.

В случае если противник в момент сближения с защитником су-Мел отклониться и оказался от него сбоку, то его задерживают тол­чком верхней частью бедра (рис. 162). Для этого в конце второй фазы (сближения) защитник осуществляет резкий поворот тулови-

317





ща в сторону, противоположную уходу противника, выводит впе­ред бедро и производит им толчок. В момент выполнения толчка масса переносится на ближнюю к противнику ногу, что способству­ет его усилению.

Выведя противника из равновесия и отделив его от шайбы, за­щитник стремится овладеть ею и начать атаку.

Толчок плечом противника, движущегося с шайбой, можно при­менять защитнику в движении параллельным курсом. Для этого защитник, выполняя маневр («улитку»), стремится направить про­тивника к борту, пристроившись к нему сбоку. Сблизившись с про­тивником, выполняет толчок плечом с одновременным разгибани­ем сзади скользящей ноги и переносом массы тела на впереди сколь­зящую. Толчок у борта выполнить проще, в большинстве случаев он заканчивается прижиманием противника к борту.

В современном хоккее часто применяется *отбор шайбы двумя игроками* (парный отбор). В этом случае защитнику помогает на­падающий. Защитник идет на столкновение с противником, владе­ющим шайбой, отделяя его от шайбы, прижимая его к борту, а на­падающий в это время подбирает шайбу и начинает атаку.

Силовые приемы против противника в момент приема им шай­бы, адресованной партнером, преимущественно осуществляются на «пятачке», вблизи ворот. Технически они выполняются аналогич­но рассмотренным. Однако их эффективность во многом зависит от плотной опеки игрока противника и тщательного контроля его перемещений и движений клюшкой.

**9.4. Тактика хоккея 9.4.1. Характеристика тактики хоккея**

Тактика - это греческое слово, означающее искусство построе­ния войск и ведения боя. Не искажая основного смысла этого по­нятия и учитывая специфику спорта, ***тактику*** *хоккея* правомерно определить как *рациональное построение и организацию коллектив­ных и индивидуальных действий хоккеистов при оптимальном исполь-*

318

*зовании средств и методов борьбы с противником для достижения победы.*

Как следует из определения, тактика решает задачи ведения борьбы с противником, относящиеся к конкретному матчу. Одна­ко не менее важно решение задач прогнозирования, подготовки ко­манды, рационального распределения сил в длительных турнирах, полноценного использования всех имеющихся условий и др. Реше­ние этих задач входит в понятие **стратегия,** определяемое как ис­кусство управления подготовкой и выступлением команды в тур­нирах различного ранга.

Для того чтобы проследить взаимосвязь и соподчинение раз­личных составляющих тактике, целесообразно их классифициро­вать, т. е. провести группировку в определенном порядке.

319

На рисунке 163 представлена принципиальная схема классифи­кации компонентов тактики. Из схемы видно, что основой (базой)

тактических построении является техническое мастерство, опреде­ляемое природными данными, уровнем развития физических и пси­хических качеств, двигательным опытом и теоретическими знания­ми хоккеистов. Высокое техническое мастерство определяет эффек­тивность индивидуальных, групповых и командных тактических дей­ствий. На верхних уровнях группировки находятся командные так­тические построения в атаке и обороне, на основе которых осуще­ствляется наиболее целесообразное использование индивидуальных и коллективных тактических действий в конкретном матче.

На верхней ступени этой иерархии находится стратегия. Ей при­надлежит главенствующая роль. Она определяет конечные цели, задачи и пути достижения высоких спортивных результатов.

**9.4.2. Функции игроков в зависимости от игрового амплуа**

Игра современного хоккеиста развивается по двум направлени­ям: универсализации и специализации. Первое направление пред­полагает разностороннюю подготовку любого хоккеиста, т. е. уме­ние выполнять функции всех игровых амплуа. Второе направле­ние подразумевает высокое профессиональное выполнение функ­ций, связанных непосредственно со своим игровым амплуа, а ос­тальные по мере возможности. Специализация игровой деятельно­сти обязывает рассмотреть основные функции и требования к Хок­кеистам в зависимости от амплуа в команде.

**Центральный нападающий** - главная фигура в команде. Диа­пазон его функций широк и универсален. Он выполняет органи­зующую, конструирующую, диспетчерскую функции в атаке и обо­роне, являясь активным созидателем атак и разрушителем атаку­ющих действий противника. Выполнение большого объема ответ­ственных действий предъявляет к центральному нападающему ряд высоких требований: он должен быть хорошо физически развит, иметь высокий уровень развития физических и психических ка­честв, а также технико-тактической подготовленности, обладать отличным видением окружающей обстановки, оперативным мыш­лением. Выполняя оборонительную функцию, центральный на­падающий в зоне нападения или непосредственно сам атакует про­тивника, владеющего шайбой, или участвует в спаренном отборе, или перекрывает возможные направления передачи шайбы про­тивникам. В средней зоне опекает игрока, владеющего шайбой, а на рубеже красной и синей линии зоны защиты ведет активный отбор шайбы. В зоне защиты выполняет роль 3-го защитника, охра­няя самые «горячие точки» перед своими воротами - ближний и сред­ний «пятачки», страхует своих партнеров. Центральный напада­ющий принимает самое активное участие в организации, разви­тии и завершении атакующих действий. В фазах организации и развития атаки, умело маневрируя без шайбы и с шайбой, орга­низует наступательные действия партнеров, обеспечивает четкий

320

выход из своей зоны, быстрое прохождение средней, организо­ванный вход в зону противника и атаку с хода. При атаке с хода центральный нападающий максимально нацелен на взятие ворот. После выполнения броска или бросков в ворота соперников парт­неры активно участвуют в добивании и подправлении шайбы. В по­зиционной атаке выполняет ведущую роль, умело маневрируя и вза­имодействуя с партнерами, постоянно выходит на ударную позицию (средний и ближний «пятачки») для завершающего броска.

**Крайний нападающий** в современном хоккее - это игрок пере­дней линии, активно выполняющий атакующие и оборонитель­ные функции. Он должен быть очень подвижен, высоко технически оснащен, уметь эффективно выполнять скоростной маневр как **с** шайбой, так и без нее. В фазе организации атаки крайний напа­дающий, отрываясь от своего опекуна, открывается для получения паса в своей зоне защиты или в средней зоне.

В средней зоне, участвуя в развитии атаки, он осуществляет ско­ростной маневр с шайбой или без шайбы с целью организационно­го входа в зону противника и проведения атаки с хода.

Активную роль играет крайний нападающий в завершающей фазе атаки. Он часто завершает атаку сам броском или обводкой, осуществляет подправление и добивание шайбы, брошенной парт­нерами. В позиционной атаке игрок этого амплуа много манев­рирует, выкатываясь на ударную позицию, постоянно угрожая во­ротам противника.

При потере шайбы в зоне нападения крайние нападающие пер­выми начинают оборонительные действия, выражающиеся в опеке игрока, владеющего шайбой, или крайних нападающих противни­ка, или в активном отборе шайбы, в том числе спаренном, с приме­нением силовых единоборств.

В средней зоне крайний нападающий опекает игрока противни­ка, отвечая за борт. В зоне защиты он участвует в спаренном отбо­ре шайбы вместе с защитником. В позиционной обороне в зоне за­щиты опекает защитника противника и закрывает борт.

**Защитник** выполняет преимущественно оборонительные фун­кции, хотя его роль в атакующих действиях заметно повысилась в современном хоккее! Успешное выполнение оборонительных действий требует от защитника умения хорошо «читать» игровые ситуации, обладать способностью прогнозировать возможное на­правление развития атаки противника, оперативно принимать ре­шение в выборе позиции, средств и методов отбора шайбы и их реализации. Защитник должен уметь хорошо маневрировать на коньках, в том числе спиной вперед, осуществлять быстрый пере­ход из положения лицом вперед в положение спиной и наоборот. В оборонительных действиях в зоне нападения и средней зоне он Должен умело выбирать позицию, подстраховывать партнеров, осуществлять отбор шайбы на «перехвате», при передаче ее про­тивником.

321

В зоне защиты игрок этого амплуа должен проводить актив­ный отбор шайбы, в том числе с использованием силовых едино­борств, при этом исключая возможность обыгрывания себя про­тивником. Для него особенно важно надежно выполнять оборо­нительные действия вблизи своих ворот, где он обязан плотно опекать игрока противника, умело страховать партнеров, четко взаимодействовать с вратарем. При бросках по воротам защит­ник обязан ловить шайбу на себя или с использованием силовых единоборств, исключить ее подправление или добивание игрока­ми противника.

В случае отбора или подбора шайбы защитник обязан быстро начать контратаку путем своевременной и точной передачи шай­бы открывшемуся партнеру. В организации атаки и контратаки с места отбора шайбы, в их развитии (прохождение средней зоны) защитникам принадлежит ведущая роль. Современный защитник в случае благоприятной игровой ситуации может подключаться и участвовать в завершающей фазе атаки с хода.

В позиционном нападении защитники обычно располагаются у синей линии, участвуют в розыгрыше шайбы и подготовке завер­шающего броска, постоянно угрожают воротам противника с от­носительно далеких позиций, страхуют своих партнеров в случае потери ими шайбы.

\*

**9.4.3. Тактика обороны**

Хоккей, как и любая спортивная игра, имеет две ярко выражен­ные стороны борьбы с противником - атаку и оборону. Эти сторо­ны следует считать одинаково важными и равноценными.

Оборону в хоккее определяет совокупность индивидуальных, групповых и командных действий по проведению отбора шайбы у противника в любой зоне поля.

**Индивидуальная тактика** хоккеиста базируется на разносторон­ней технической подготовленности и включает в себя следующие основные оборонительные действия: скоростное маневрирование и выбор позиции, опека, отбор шайбы, ловля шайбы на себя.

**Скоростное маневрирование** - это рациональное передвижение хоккеиста на коньках с целью выбора наиболее оптимальной по­зиции для проведения оборонительных действий.

Для успешного выполнения оборонительных действий хоккеи­сты должны уметь хорошо маневрировать на коньках, рациональ­но используя различные приемы передвижения, в зависимости от конкретной игровой ситуации. Особенно важно уметь хорошо дви­гаться спиной вперед и быстро переключаться от обычного бега к бегу спиной вперед и наоборот.

**Опека** - это действия обороняющегося против своего подопеч­ного с целью ограничения его маневра и исключения приема и пе­редачи им шайбы.

Опека противника может быть плотной (контактной) и дистан­ционной (на определенном расстоянии). *Плотная опека* обычно применяется на «пятачке» в своей зоне, когда опекающий распола­гается между своими воротами и опекаемым противником. При *дистанционной опеке* хоккеист, преследуя противника, располага­ется несколько сзади и сбоку от него.

**Отбор шайбы** - это сложное, комплексное тактическое действие, включающее перехват, выбивание шайбы клюшкой, подбивание клюшкой клюшку противника с последующим подбором шайбы, с применением силового единоборства.

При отборе шайбы обороняющийся должен прогнозировать направление атаки и возможные движения игрока с шайбой, в за­висимости от этого выбрать наиболее рациональные для данной ситуации оборонительные действия. Для этого в большинстве слу­чаев он стремится уравнять скорость движения с атакующим игро­ком и, подкатываясь, направить противника к борту. Далее, сбли­зившись на игровую дистанцию и выбрав момент и способ, прове­сти отбор шайбы. Догоняя противника сзади, можно отбирать шай­бу подбиванием клюшкой клюшку противника или выбиванием, нанося удар клюшкой в нижнюю часть рукоятки или крюк клюш­ки противника. Для этого необходимо также выбрать момент, ког­да игрок-противник ослабил контроль шайбы. Отбор шайбы с при­менением силовых единоборств лучше проводить у борта или в углу поля, где движения игрока противника ограничены, а также на «пя­тачке» перед своими воротами.

**Ловля шайбы на себя** - это оборонительное действие против игрока-противника, выполняющего бросок по воротам или ост­рую передачу. Обороняющийся выкатывается на встречу хоккеи­сту в момент броска и преграждает полет шайбы коньками, щит­ками ног или становится на одно или два колена и принимает шай­бу на туловище, или в падении на бок принимает шайбу на ноги или туловище. Для успешного выполнения этих приемов важно точно определять момент начала движения, чтобы не быть обыг­ранным противником, который смог бы отказаться от броска, сде­лать обводку и выйти на ударную позицию.

**Групповая тактика** *^* это взаимодействия отдельных игроков, направленные на организацию надежной обороны. Они включа­ют: страховку, спаренный отбор, переключение.

*Страховка -* это правильное расположение партнеров в отдель­ных игровых ситуациях с целью оказания помощи партнеру или Исправить его ошибку. Страхующий игрок располагается несколь­ко сзади, он, как правило, находится несколько дальше от шайбы. В данном случае выбор позиции является определяющим. Обычно страхующий смещается в сторону наиболее вероятного направле­ния атаки противника.

*Переключение* - это смена обороняющимися опекаемых игроков, Например, при «скрещивании» движения игроков противника или

322

323

когда нападающий соперника обыграл партнера. В таких случаях к нападающему устремляется защитник, а обыгранный игрок обя­зан переключиться на опеку его бывшего подопечного.

*Спаренный (парный) отбор -* это отбор шайбы двумя игроками. Чаще он применяется тогда, когда после проброса шайбы к ней в зону раньше успевает нападающий противника. Тогда ближний защитник атакует, прижимая его к борту, а другой хоккеист заби­рает шайбу. В другом варианте нападающий, опекавший атакую­щего, активно вступает в силовое единоборство, а его партнер подбирает шайбу.

**Командная тактика обороны** представляет собой рациональное построение и эффективное использование индивидуальных и кол­лективных действий хоккеистов по отбору шайбы у противника. Ее надежность обусловливается реализацией следующих принципов:

* оперативность построения обороны, т. е. организованный от­бор шайбы, начинается сразу после ее потери в любой точке поля;
* оборона должна быть по возможности глубокоэшелонирован-ной и предусматривать активный отбор шайбы на более дальних подступах от своих ворот;
* оборона должна предусматривать быстроту перехода к атаке, для этого эффективность отбора во всех трех зонах обеспечивает­ся не максимальными силами, а оптимальными.

Командную тактику обороны определяют различные оборони­тельные тактические системы, которые принято выражать в циф­ровых значениях. Ниже рассматриваются основные из них.

*Оборонительная система 1-2-2 (1-4)* (рис. 164) предусматри­вает незначительную активность в обороте за счет выдвижения од­ного игрока для опеки противника, владеющего шайбой. Отбор шайбы происходит главным образом в момент ее передачи про­тивником. Построения и взаимодействия в рамках данной систе­мы не дают возможность противнику быстро начать и развить атаку, затрудняют вход в зону защиты, позволяют использовать силовые единоборства. В случае отбора шайбы дает возможность контратаковать. К недостаткам системы следует отнести ее пас­сивность, отдачу инициативы и территории противнику. Поэто­му она обычно применяется в игре с более сильным противником с использованием контратак. При контратаке шайбы противником в зоне нападения центральный нападающий 9 сближается с игро­ком, владеющим шайбой, и с того момента он все время опекаем игроком, владеющим его шайбой. Он не должен быть обыгран оо-водкой или передачей. Разумным и активным передвижением он мешает организации атаки противника и стремится направить ее в нужном его команде направлении. Особенно активно он отбира­ет шайбу у игрока противника при пересечении им средней (крас­ной) линии поля. При его подходе к синей линии защиты централь­ный нападающий должен исключить возможность организованног вброса шайбы соперника в свою зону. Крайние нападающие (7 и *V*

324



в зоне нападения опекают крайнего и центрального нападающих противника, находящихся ближе к шайбе. При переводе шайбы на противоположный фланг они соответственно перемещаются.

Защитник 4 контролирует возможный выход центрального на­падающего в центр и закрывает оборот. Защитник 5 перекрывает возможную передачу крайнему нападающему, выход центрально­го нападающего противника, страхует партнеров.

Центральный нападающий (9) продолжает опекать игрока про­тивника, владеющего шайбой. Крайние нападающие (7, 8) отка­тываются по своим местам и опекают своих подопечных, не давая Возможности получить им шайбу. Защитники (4, 5) контролиру­ют середину площадки, предотвращая возможность там получить Шайбу соперникам, активно взаимодействуя со своим крайним на-

**I**

падающим и между собой. Тормозя развитие атаки противника, игроки всей команды на синей линии создают оборонительный ру­беж, не позволяя противнику войти в свою зону с шайбой. В случае вбрасывания шайбы в зону противником в борьбу за овладение ею идут ближайший нападающий (8) и дальний защитник (4). В пар­ном отборе они стремятся овладеть шайбой и начать контратаку. Защитник (5) берет под контроль «ближний пятак» у ворот. Цен­тральный нападающий (9) идет на опеку центрального нападаю­щего противника. Крайний нападающий (7) занимает позицию к началу контратаки.

*Оборонительная система 2-1-2* характеризуется активным от­бором шайбы у противника. Она наиболее широко применяется в нашем хоккее, так как позволяет активно отбирать шайбу уже в зоне нападения и сосредоточивать 2 или 3 игроков в задней ли­нии, обеспечивающих надежную оборону в случае острой контра­таки противника, а при овладении шайбой - быстрый переход в -контратаку. Вместе с тем эта система предъявляет повышенные требования ко всем игрокам. Крайние нападающие должны быть высокоманевренными и техничными. Центральный нападающий, которому принадлежит ведущая роль в организации обороны в рамках этой системы, должен быть игроком высокого класса. За­щитники должны быть маневренны и умелы в силовых единобор­ствах.

Когда шайбой овладел противник (рис. 165), на игрока, владе­ющего шайбой, идет в активный отбор, вступая в единоборство, крайний нападающий (8). Другой крайний нападающий (7), нахо­дясь напротив дальней штанги ворот, готов прийти на помощь партнеру (8) для проведения парного отбора, закрыть другого за­щитника, если ему будет передана шайба, и атаковать ворота в слу­чае успешных действий партнеров.



326

Защитник (5) опекает ближнего к шайбе крайнего нападающе-• го. Центральный нападающий (9) контролирует центральную зону I и игрока соперника в ней, страхует защитника (5) в случае его дви-| жения вперед, принимает участие в парном отборе, идя на подбор ■шайбы к крайнему нападающему (8). Защитник (4) страхует цент­рального нападающего (9), контролирует дальнего от шайбы край-1 него нападающего противника.

В средней зоне функции игроков несколько изменяются. Край­ние нападающие не идут одновременно на двух защитников против­ника, а атакуют попеременно только игрока, владеющего шайбой. Левый крайний нападающий (8) идет на правого, владеющего шайбой защитника, а правый крайний нападающий (7) в это время опекает крайнего нападающего противника. При передаче шайбы на другой фланг на отбор идет крайний нападающий (7), а крайне-I го опекает защитник (4).

Центральный нападающий (9) опекает центрального противни­ка, постоянно контролирует центральную зону, всех страхует, пе­рекрывает возможные передачи, предотвращая контратаку против­ника на главном направлении. Успешное использование этой сис­темы предусматривает активные действия всех игроков, основан­ных на взаимопонимании и четкой взаимостраховке.

Система 2-1 -2 в средней зоне может трансформироваться в ра­нее рассмотренную систему 1-4.

Рассмотренные оборонительные системы по отбору шайбы *в зо­не нападения* и *в средней зоне* широко используются в современ­ном хоккее. Их эффективность определяется уровнем мастерства и подготовленности исполнителей, степенью освоенности той или иной системы и рациональным использованием в матче с конк­ретным противником.

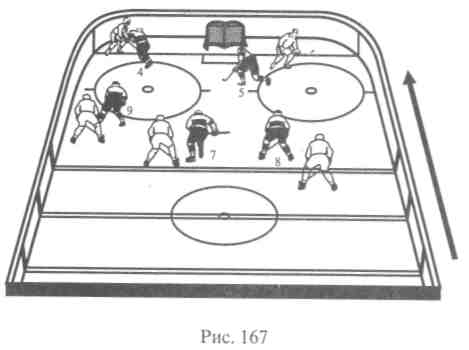
Отбор шайбы в зоне защиты. *Зонная защита -* наиболее распро­страненная система отбора в мировом хоккее. Ее часто используют канадцы. Она экономична, дает неплохой эффект при умении хок­кеистов ловить шайбу на себя, обладать позиционными навыка­ми, хорошо взаимодействовать с партнерами. Нахождение напа­дающих на передних позициях предоставляет хорошие возможно­сти к контратаке.

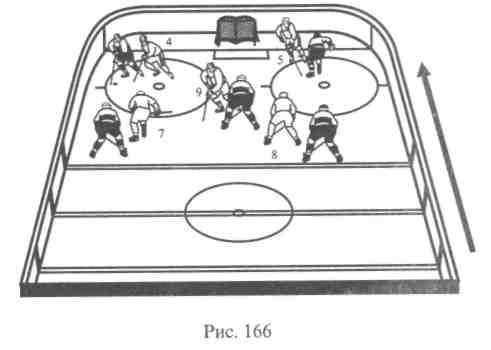
Основной недостаток этой обороны - недостаточная активность в отборе, что позволяет противнику долго находиться в зоне с шай­бой, беспрепятственно контролируя ее на боковом и лицевом бор­тах и в углах площадки.

Владеющего шайбой соперника (рис. 166) атакует защитник (4), стремясь отобрать ее. Основная задача его не дать обыграть себя! Другой защитник (5) контролирует зону перед воротами и плотно опекает противника, находящегося в этой зоне.

Центральный нападающий (9) контролирует зону среднего «пятачка» и плотно опекает в ней соперника. Правый крайний нападающий (7) контролирует свою зону, опекает защитника про-

327





тивника и помогает своему защитнику (4) в отборе. Левый край­ний нападающий (8) контролирует свою зону, опекает другого за­щитника, а при необходимости помогает в отборе центральному нападающему (9) и защитнику (5). При перемещениях противни­ка игроки не идут за атакующими, а передают их друг другу, при­держиваясь своей зоны.

При переводе шайбы на противоположный фланг соответствен­но изменяются действия обороняющихся. Игроки не идут опромет­чиво на борт и в углы, а отбирают шайбу при явной угрозе воро­там с голевых позиций.

*Персональная защита* осуществляется по принципу игры «каж­дый с каждым». Она наиболее активна в отборе шайбы. Персо­нальная защита заставляет нападающих противника много дви­гаться, постоянно открываться, выполнять обводку при дефици­те времени, что способствует увеличению темпа игры и повыша­ет вероятность потери шайбы противником. Кроме этого, персо­нальная оборона предполагает увеличение контактности, приме­нение силовых воздействий клюшкой и туловищем на игрока, вла­деющего шайбой или принимающего передачу.

При переходе противника на позиционное нападение защитник (4) выходит на игрока противника, владеющего шайбой, и начина­ет его плотно опекать. Второй защитник (5) берет под опеку край­него нападающего, центральный нападающий (9) - центрального нападающего противника, а крайние нападающие (7 и 8) плотно опекают защитников. С момента разбора и взятия под опеку игро­ков противника они постоянно осуществляют их плотную опеку, везде следуют за ними, куда бы они ни смещались.

*Комбинированная защита* основана на использовании прин­ципов зонной и персональной защиты. Она широко используется в современном хоккее как наиболее гибкая, вбирающая в себя луч­шие стороны зонной и персональной опеки.

328

В качестве примера комбинационной защиты можно привести следующий вариант: при позиционном нападении (рис. 167) на игрока-лидера, владеющего шайбой, выходит ближний игрок (4). Игрока, вышедшего ему на помощь, опекает нападающий (9). С это­го момента эти игроки (9 и 4) при любом перемещении противни­ка играют персонально. Защитник (5) «держит» зону ближнего и среднего «пятачков» и опекает в ней противника. Крайний на­падающий (7) контролирует свою зону и опекает в ней ближнего к шайбе защитника-противника. Крайний нападающий (8) кон­тролирует зону среднего и дальнего «пятачка» и отвечает за дру­гого защитника.

В случае перевода шайбы на другой фланг защитник (4) распола­гается в зоне перед воротами и опекает в ней находящегося соперни­ка. Центральный нападающий (9) плотно опекает противника, вы­ходящего в центр на средний и ближний «пятачки». Защитник (5) идет на игрока, владеющего шайбой в углу поля. Крайний нападаю­щий (7) контролирует зону среднего «пятачка» и опекает дальнего защитника. Крайний нападающий (8) опекает ближнего защитника.

Эффективность оборонительных действий по этому варианту защиты возможна лишь на основе согласованного взаимодействия всех игроков, при активном силовом воздействии на игрока, вла­деющего шайбой с использованием парного отбора.

**9.4.4. Тактика нападения**

Тактика нападения - это организация и проведение активных атакующих действий команды. Конечной и главной целью насту­пательных действий является взятие ворот.

I Атакующий потенциал команды определяется оптимальным со­отношением индивидуальных, групповых (звеньевых) и командных Тактических действий.

329

***Индивидуальные тактические действия***

Индивидуальные тактические действия целесообразно подраз­делить на действия без шайбы и с шайбой. К первому следует отне­сти выполнение маневрирования на коньках с целью выбора пози­ции - открывания, выхода из-под опеки, оказания помощи партне­ру, помехи вратарю противника. Тактика маневрирования связана с выбором рационального способа передвижения в зависимости от игровой ситуации: при отрыве от опекающего игрока противника использовать преимущественно короткие (ударные) шаги; при ма­невре на относительно свободном пространстве - скользящий шаг -энергетически более выгодный; при плотности тактических постро­ений во избежание столкновений можно использовать скрестный шаг, торможения, прыжки.

К индивидуальным тактическим действиям с шайбой относятся: ведение, обводка, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем.

Тактическая направленность выполняемого хоккеистом **ведения** имеет существенное значение и применяется в случае, когда хокке­исту необходимо пройти с шайбой игровое пространство с целью положительного изменения игровой ситуации. Ситуация предпо­лагает, что передачей шайбы это сделать невозможно. В зависи­мости от места выполнения ведения, расположения своих игро­ков и противника хоккеист выбирает наиболее рациональный спо­соб ведения: при относительно свободном игровом пространстве -широкое (плавное) ведение, при плотном расположении игроков и сближении с противником - короткое, на виражах - не отрывая крюк клюшки от шайбы, закрывая ее туловищем и т.д.

**Обводка** применяется с целью обострения игры, создания чис­ленного перевеса на отдельных участках хоккейной площадки. При выполнении обводки очень важно правильно оценить сложившу­юся ситуацию и противоборствующего противника и соответ­ственно ей использовать наиболее рациональный вид обводки и финт. Так, например, при относительно большом игровом про­странстве и против малоподвижного игрока противника целесо­образно использовать «длинную» обводку, обыгрывая его на вы­сокой скорости. При плотности обороны и если игрок противни­ка часто идет в силовое единоборство целесообразно применить обводку с использованием финтов (изменение темпа движения, финт туловищем с «подпуском» шайбы под клюшку).

В большинстве случаев атака завершается **броском в ворота.** Однако еще до его выполнения хоккеист должен мгновенно оце­нить игровую ситуацию (позиции партнеров и противника, ско­рость своего движения, расстояние до ворот и их уязвимость и т.д.) и в зависимости от этого выбрать способ и момент броска. Наибо­лее результативны кистевые броски с расстояния 4-7 м по центру с небольшим углом, лучше под клюшку вратаря надо льдом в ниж­ний угол ворот. Кистевые броски не требуют времени на подготовку и всегда неожиданны и скрытны.

330

При выполнении бросков в ворота с дальних позиций целесо-[ образно использовать броски с длинной проводкой или удары шай-|6ы. Они менее точны и скрытны, но зато дают возможность по-[ слать шайбу с высокой скоростью, что подчас приносит большой I эффект благодаря психологическому воздействию на игроков про-| тивника и невозможности своевременного реагирования на быс­тро летящую шайбу из-за высокой скорости. Для повышения ре-| зультативности тактически целесообразно при выполнении таких | бросков защитниками нападающим находиться на активных по­зициях, чтобы всегда быть готовыми осуществлять помехи вра­тарю, изменить направление полета шайбы (подправить ее), до­бить отскочившую шайбу.

Бросок-подкидка используется в том случае, когда необходимо забросить шайбу в верхнюю часть ворот, перебросив ее через клюш­ку лежащего защитника или вратаря.

**Прием шайбы** в отличие от остановки предусматривает ее опе-!• ративную «подработку» для последующих действий. Его эффектив­ность как индивидуального тактического действия во многом оп­ределяется не только исполнительским мастерством хоккеиста, но **и** также умением своевременно освободиться от опеки противни­ка и выйти на позицию, удобную для передачи шайбы партнером и приема ее клюшкой.

***Групповые тактические действия***

Групповые тактические действия - это действия двух (связка) или трех игроков, направленные на решение конкретных атакую­щих задач. Их эффективность определяется творческим взаимодей­ствием игроков, основанным на большом взаимопонимании и вы­соком индивидуальном исполнительском мастерстве. К групповым тактическим действиям относятся всевозможные передачи шайбы **и** различные тактические комбинации, связанные с организацией, развитием и завершением атаки.

**Передача шайбы** - одно из наиболее важных средств атакующих действий, так как ее движение намного быстрее движения игрока.

|С помощью передачи можно обыграть несколько игроков про­тивника, улучшить игровую ситуацию, создать численный пере­вес и острый момент у ворот противника. Передачи подразде­ляются по направленности (продольные, диагональные, попереч­ные, по льду, надо льдом), расстоянию (короткие, средние, длинные), способу выполнения (ударом, броском, подкидкой, оставлени­ем, подпуском, в одно касание, коньком), нацеленности (в клюш­ку, игрока, на свободное место), условию выполнения (в процессе ведения, обводки, в силовом единоборстве, при имитации брос­ка в ворота, в движении, с места, с использованием борта). Од­нако эффективность выполнения большого многообразия всех

. Передач зависит от точности, своевременности, неожиданности И скрытности.

331



*Точность передач* определяется зрительно-моторной координа­цией на основе их точного дифференцирования по силе, времени и пространству.

*Своевременность передач* связана с оценкой игровой ситуации, скорости перемещения выполняющего и принимающего передачу, реальной готовности к приему передачи партнера.

*Неожиданность* и *скрытность передач* в современном хоккее приобретают особую значимость как необходимость повышения ее эффективности в условиях повышающейся плотности оборони­тельных построений и увеличения количества и жесткости сило­вых единоборств. С этой целью передачу следует выполнять ко­ротким кистевым движением, по существу, исключив подготови­тельную фазу: до и в ходе ее выполнения использовать отвлекаю­щие - обманные действия; передачу производить в процессе вы­полнения обводки, имитации броска в ворота, торможения, сило­вого единоборства.

На основе передач осуществляются различные групповые так­тические взаимодействия - *комбинации.*

*«Скрещивание»* проводится партнерами при смене мест без шайбы и с шайбой с целью освобождения от опеки и выхода на ударную позицию. Скрещивание делается с таким расчетом, чтобы навести друг на друга опекунов. При этом в зависимости от си­туации шайба может быть передана партнеру, а может быть остав­лена у игрока, владевшего ею.

*«Стенка»* - это взаимодействие игрока с партнером, направ­ленное на обыгрывание игроков противника и создание острого продолжения атаки. Ее основная суть заключается в передаче шай­бы партнеру, выходе из-под опеки на свободное место и оставле­нии опекуна сзади, обратное получение шайбы от партнера, сыг­равшего в «одно касание». Комбинация очень проста, и ее эффек­тивность зависит от быстроты и согласованности в действиях

партнеров.

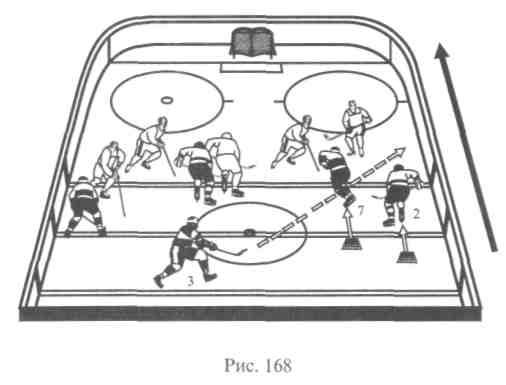
*Оставление шайбы* используется как эффективное взаимодей­ствие и для обострения атакующих действий. Хоккеист, владею­щий шайбой, смело идет на обострение, вытягивая на себя игро­ков противника. Как только у него начинают активно отбирать шайбу, он скрытым движением оставляет ее партнеру, следующе­му за ним на игровом расстоянии, а сам входит в контакт с против­ником, уводя его в сторону, создавая благоприятные условия парт­неру для продолжения атаки.

*Пропуск шайбы* - комбинация, которая успешно используется в средней зоне для входа в зону нападения и непосредственно

в ней. „ „

Игрок (3) делает передачу партнеру (7), который, осуществляя маневр, уводит за собой противника в центр, пропускает шаиоу защитнику (2), внезапно открывающему по борту и беспрепятствен­но входящему в зону нападения (рис. 168).

332



*Заслон* - групповое тактическое взаимодействие, позволяющее обыгрывать соперника на ограниченном участке площадки, в ус­ловиях плотной и жесткой опеки.

Основная часть заслона заключается в следующем: игрок без шайбы целенаправленным расположением или передвижением за­гораживает путь игроку противника, опекавшему партнера, и тем самым дает ему возможность освободиться от опеки и выйти на ударную позицию. При этом игрок, поставивший заслон, также идет атаковать ворота.

*Командные тактические действия в нападении*

333

Командные атакующие действия базируются на индивидуаль­ных и групповых и включают в себя контратаку (быстрое нападе­ние) с места отбора шайбы и атаку (постепенное нападение), которые могут переходить в атаку с хода и позиционное нападение с розыг­рышем шайбы в зоне противника (рис. 169).

Эффективность атакующих действий определяется реализаци­ей ряда общих методических положений - принципов:

* эффективность атакующих действий определяется быстротой перехода от обороны к атаке, когда противник не успевает органи­зовывать оборонительные порядки;
* атака должна быть скоротечной, что возможно лишь на осно­ве реализации суммы скоростей игроками атакующей команды (скорость маневра, быстрота выполнения передач и приема шай­бы, быстрота выполнения завершающих бросков, оперативность игрового мышления, взаимопонимание партнеров);
* в атаке принимают участие все полевые игроки. Рациональное использование в атаке каждого игрока, в том числе активное под­ключение в атаку защитников, значительно увеличивает атакую­щую мощь команды;
* разумное сочетание и оптимальное соотношение индивидуаль­ных и коллективных тактических действий, когда игра каждого хок­кеиста направлена на решение главных задач команды, и вместе с тем предоставляется возможность творческого проявления само­стоятельных решений в использовании своих «фамильных» техни­ко-тактических приемов;
* постоянная нацеленность всех хоккеистов на взятие ворот, для этого надо стремиться идти кратчайшим путем к воротам про­тивника, активно использовать добивания, подправления и по­мехи вратарю.

*Контратака*

Как отмечалось выше, эффективность атакующих действий во многом зависит от быстрого перехода от обороны к атаке. Атаку­ющие действия начинаются сразу после отбора шайбы в любой зоне хоккейной площадки. Поэтому очень важно, чтобы уже в построе­нии обороны были предусмотрены возможные варианты выхода в контратаку. Первоочередная задача организации контратаки сво­дится к созданию численного превосходства атакующих у ворот противника. Это возможно при условии выполнения своевремен­ной и точной, продольной или диагональной передачи (первого паса), отыгрывающей ряд игроков противника.

Эффективность такого паса во многом зависит от игрока, вла­деющего шайбой и 3-4 открывающихся. Для этого игрок, овла­девший шайбой в отборе, должен быстро «оторваться» от сопер­ников, перейти в движение лицом к воротам противника, быстро оценить обстановку и отдать нацеленный пас одному из открыв­шихся партнеров.

Контратака может проводиться во всех трех зонах: зоне защи­ты, средней зоне и зоне нападения. В своем протекании из зоны защиты она имеет выраженные три фазы:

1) организация или начало контратаки, определяемое с момента отбора шайбы и начала организованных действий по выходу из зоны;

334

2) развитие атаки, т. е. прохождение средней зоны и организа­ция и вход в зону нападения;

1 3) завершение атаки - действия, непосредственно направленные I на взятие ворот (острые передачи, броски, удары, добивания, под­правления, обводка).

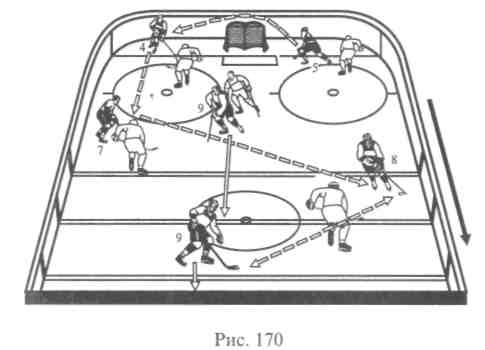
*Контратака в зоне нападения,* как правило, протекает особенно быстро и эффективно, так как противник потерял шайбу, находясь в стадии организации атаки и не готов к организационной обороне.

Задача контратакующих быстро и кратчайшим путем атаковать ворота противника. Для этого игрок, овладевший шайбой, в отбо­ре сам стремится атаковать ворота и 2-3 его партнера быстро от­крываются на ударные позиции. После броска идут на добивание или подбор шайбы.

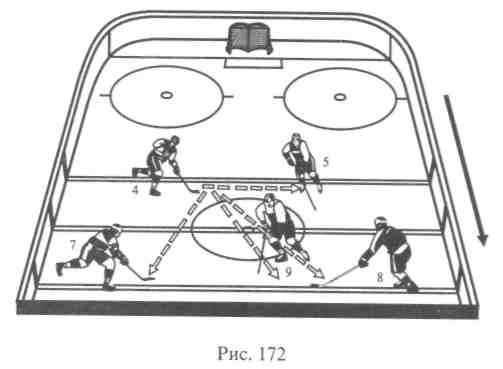
*Контратака из зоны защиты.* Контратака с созданием числен­ного преимущества атакующих или равенства возможна лишь в том случае, если противник, находясь в позиционной атаке, гру­бо ошибся, или, потеряв шайбу и начав активный отбор, отыграл­ся одним или несколькими игроками. Игрок, овладевший шайбой, мгновенно начинает организацию атакующих действий. В против­ном случае, когда не представляется возможным отыграть у про­тивника сразу одного или несколько игроков и противник прово­дит организованный отбор, контратака не получилась. Тогда на­чинается постепенное нападение, для которого характерна более продолжительная по времени и тщательная по подготовке фаза организации атаки.

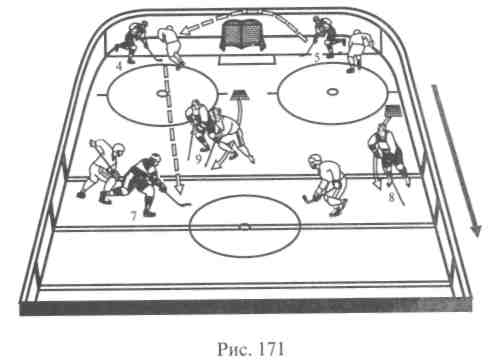
Ниже рассматриваются некоторые варианты организации кон­тратаки и атаки из зоны защиты.

Наиболее часто применяемый в нашем хоккее вариант органи­зации атаки с выходом из зоны через крайнего нападающего (рис. 170). Шайбой овладел защитник (5), его атакует нападающий



335





противника. Он быстро отдает пас за ворота партнеру (4). Тот принимает и отдает точную передачу открывающемуся назад на ползоны крайнему нападающему (7), который без задержки пере­водит шайбу на противоположный фланг крайнему нападающему (8), а тот - выходящему по центру центральному нападающему (9). В этом варианте он может выйти против одного игрока противни­ка и вратаря или против одного вратаря.

Успешное выполнение этого варианта зависит от быстроты и согласованности в действиях хоккеистов и особенно от синх­ронности и четкости в действиях защитника (4) и крайнего напа­дающего (7).

Вариант организации атаки с выходом из зоны крайних напа­дающих показан на рисунке 171.

Овладевший шайбой защитник (5) отдает передачу за ворота защитнику (4), который мгновенно «обработав» шайбу, делает острую продольную передачу отбивающему в центр в среднюю зону крайнему нападающему (7). В момент приема шайбы защит­ником (4) крайний нападающий (8) открывается на дальнем бор­ту, а центральный нападающий (9), освобождаясь от опеки, сме­щается на фланг на место крайнего нападающего (7).

*Контратака из средней зоны.* В современном хоккее контрата­ке из средней зоны («короткой») придается большое значение, так как она наиболее остра и преимущественно проводится тогда, когда противник находится в движении «на противоходе» и не способен быстро организовать оборону.

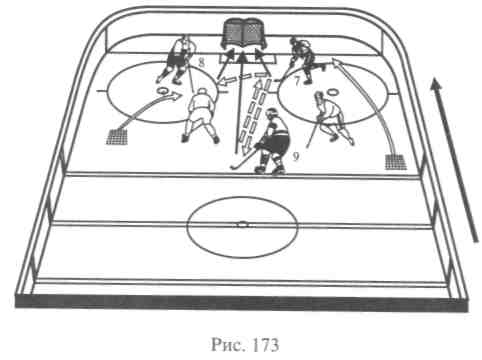
Перехватив шайбу в результате организационного отбора на ру­беже синей линии, защитник (4), находясь в движении вперед, делает острую передачу одному из открывающихся по своим местам к синей линии нападающих (рис. 172). После получения передачи нападаю­щим все трое входят в зону противника и атакуют ворота с хода.

336

***/мишки* с *хиии***

Атаки с хода - это завершение контратак из зоны защиты и сред­ней зоны, и несколько реже - постепенного нападения. Они харак­теризуются высокой скоростью атакующих действий, направлен­ных на взятие ворот кратчайшим путем.

Рассмотрим один из вариантов атаки с хода при численном боль­шинстве -3:2 (рис. 173), правый крайний нападающий (7), войдя на скорости в зону, идет на ворота, отвлекая на себя соперника. Затем отдает скрытый пас центральному нападающему (9), кото­рый в одно касание возвращает шайбу ему, после чего он атакует ворота сам или отдает острую передачу на дальнюю штангу выхо­дящему крайнему нападающему (8).



337

*Позиционное нападение*

Позиционная атака с розыгрышем шайбы в зоне нападения осу­ществляется тогда, когда атака с хода не получилась или напада­ющие овладели шайбой в результате активного отбора.

Для достижения успехов позиционной атаки следует придержи­ваться следующих принципиальных положений:

изначальная расстановка игроков должна предусматривать рас­положение двух игроков на ближнем и дальнем «пятачках»;

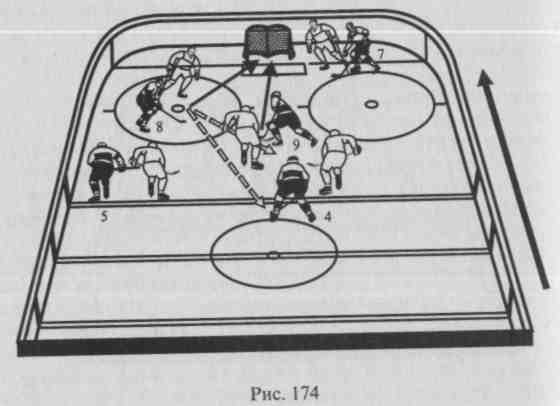
атакующие постоянно двигаются, меняются местами, помога­ют друг другу, меняют фланг атаки, сохраняя глубину и ширину атакующих действий;

владеющий шайбой нападающий должен всегда стремиться обыграть противника на фланге, выходить в центр и угрожать

воротам;

все игроки должны быть постоянно нацелены на взятие ворот, открываться и выходить на ударную позицию для завершения ата­кующих действий, используя броски, добивания, подправления, помехи вратарю. Немаловажное значение имеют тактические вза­имодействия игроков команды.

Первоначальное расположение игроков при организации по­зиционной атаки обычно следующее (рис. 174). Шайбой владеет крайний нападающий (8), находящийся в углу на левом фланге. Защитники располагаются на рубеже синей линии, закрывая зону. При этом один из них находится около левого борта, чуть впере­ди, другой - по центру несколько сзади. Центральный нападаю­щий располагается на дальнем «пятачке», второй крайний напа­дающий (7) - на ближнем «пятачке». Крайний нападающий (8),



338

обыгрывая противника в центре, выходит на активную позицию, отвлекая на себя опекунов партнеров (9, 5, 7). Одновременно парт­неры открываются для получения шайбы. В этом случае у напа­дающего (8) появляется возможность для нескольких острых про­должений атаки.

*Игра при численном неравенстве противоборствующих команд*

В настоящее время большое значение приобретает умение ко­манды эффективно вести игру в неравночисленных составах; в чис­ленном меньшинстве и большинстве.

*Игра в численном большинстве.* Для успешного ведения игры в численном большинстве следует учитывать следующие методи­ческие положения:

в зоне защиты-

активный отбор шайбы и быстрый переход от обороны к атаке;

использование острого первого паса открывающимся в среднюю зону крайним и центральному нападающим;

подключение в атаку второго защитника;

в средней зоне (развитие атаки) -

использование длинных диагональных передач для смены флан­га и использования всей ширины поля с целью образования некон­тролируемых противником участков поля на синей линии;

вход в зону нападения осуществляется на высокой скорости ин­дивидуально, передачей, реже пробросом шайбы 3-4 игроками;

в зоне нападения (завершение атаки) -

стремиться к успешному завершению атаки с хода путем со­здания численного превосходства на воротах противника за счет оптимального соотношения индивидуальных и коллективных действий;

в позиционной атаке, располагаясь на наиболее выгодных по­зициях, главным путем точных и своевременных передач, исполь­зования наведений и заслонов, разыграть «лишнего» игрока и за­вершить атаку броском в ворота;

нападающие постоянно нацелены на взятие ворот, используют помехи вратарю, добивания и подправления;

защитники, маневрируя на рубеже синей линии, стремятся вый­ти на ударную позицию, получить шайбу и атаковать ворота;

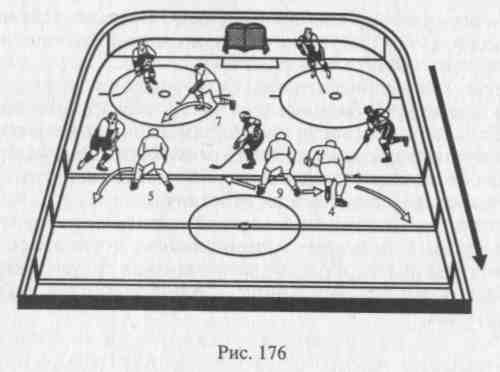
все хоккеисты стремятся вести игру на высокой, но контролиру-емой скорости, для того чтобы противник не успевал компенсиро­вать быстротой перемещений недостающего игрока.

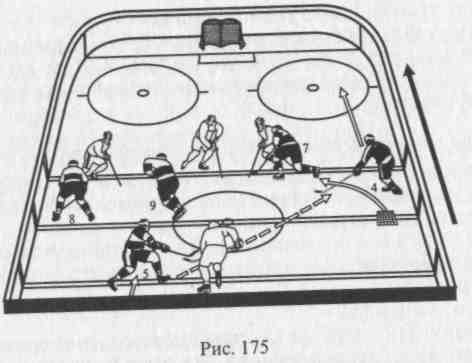
Успешная реализация численного большинства во многом оп­ределяется тактическими построениями, рационально используе­мыми с учетом игры команды противника.

В качестве примера можно привести следующие варианты так­тики игры в численном большинстве.

На рисунке 175 показан один из вариантов оперативного входа в 3°ну нападения через подключение защитника (4). Защитник (5) при

339





выходе в среднюю зону совершает диагональную передачу край­нему нападающему (7), который делает резкий маневр в центр пе­ред синей линией, уводит противника за собой и пропускает шай­бу скрыто катящемуся по борту на высокой скорости защитнику (4), который беспрепятственно входит в зону нападения, и в зави­симости от обстановки продолжает атакующие действия. „В это время остальные нападающие (8 и 9) «открываются» к синей ли­нии по своим местам.

*Игра в численном меньшинстве.* При игре в численном меньшин­стве команда преимущественно проводит оборонительные действия и лишь изредка - атакующие. Поэтому повышение надежности обо­ронительных действий - главная задача тактики игры в численном

меньшинстве.

В современном хоккее практикуется ряд тактических оборони­тельных систем при игре в численном меньшинстве 4:5 в зоне на­падения и средней зоне. Ниже рассматривается одна из наиболее

широко практикуемых.

*Система 1-3.* При обороне по данной системе в зоне нападе­ния и средней зоне вперед выдвигается один из нападающих (7) для опеки игрока соперника, владеющего шайбой (рис. 176). Его задача - мешать противнику организовать атаку. Для этого он перемещается в соответствии с движением шайбы и не должен быть обыгран. Защитники (5 и 4) опекают крайних нападающих соперника на флангах, а центральный нападающий (9) опекает соперника в центре площадки. Откатываясь по своим местам, они передают своих подопечных в случае их смены. Нападающий (') активно начинает отбирать шайбу у соперника после пересече­ния им красной линии.

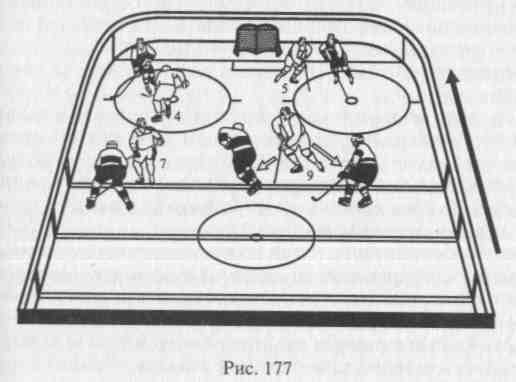
На рубеже синей линии четверка выстраивает оборонительный заслон, вынуждающий противника сделать вбрасывание шайбы-

340

В случае отбора шайбы можно начать контратаку, «подержать» шайбу или просто ее отбросить в зону противника.

*Оборона в численном меньшинстве в зоне защиты.* При организа­ции обороны в своей зоне, имея численное меньшинство (4:5), обыч­но обороняющиеся располагаются четырехугольником, придержи­ваясь зонного принципа.

Защитники располагаются у ворот, контролируя зону ближне­го «пятачка», а нападающие - зоны на флангах и дальнего «пятач­ка» (рис. 177). Если шайбой владеет крайний нападающий против­ника, на него выходит защитник (4), а защитник (5), страхуя, конт­ролирует его зону. Если шайба передана защитнику команды со­перников, то на него выходит нападающий (7), а на опеку цент-



341

рального форварда противника переключается нападающий (9). При передаче шайбы другому защитнику, на него идет нападаю­щий (9), а центрального контролирует 7.

При игре 3:5 обычно игроки обороняющейся команды распо­лагаются в виде треугольника: два защитника сзади контролиру­ют зону ближнего «пятачка» и один нападающий впереди. В этом случае обороняться сложно. Успех в оборонительных действиях обеспечивают высокая подвижность обороняющихся, согласован­ность и самоотверженность в их действиях.

В некоторых случаях, например при сильной игре вратаря и его хорошем взаимопонимании с защитником, игрокам обороняю­щейся команды целесообразно располагаться треугольником, на­правленным в обратную сторону, - один защитник сзади и два игрока впереди.

**9.5. Техническая подготовка хоккеистов**

Основу технической подготовки как одной из важных сторон си­стемы формирования хоккеиста высокой квалификации составляет процесс обучения и совершенствования технических приемов игры. Успешность обучения во многом зависит от степени готовнос­ти обучаемых к овладению техническими приемами. Различают фи­зическую, моторную и психическую готовность.

Недостаточная физическая подготовленность негативно отража­ется на эффективности освоения технических приемов. Например, успешное овладение приемами бега на коньках требует опреде­ленного уровня развития силы мышц и подготовки суставных свя­зок ног.

С *моторной готовностью* связана быстрота овладения техни­ческими приемами, которая определяется координацией движе­ний и накоплением двигательного опыта. Их недостаток должен быть компенсирован предварительной подготовкой с введением в нее соответствующих подводящих упражнений, более доступ­ных обучаемым.

*Психическая готовность* определяется степенью мотивации к ов­ладению техническими приемами как наиболее важной предпосыл­кой достижения конечной цели. Она определяется также устойчи­востью интересов к занятию данным видом спорта, уровнем раз­вития таких психических качеств, как настойчивость, решитель­ность, смелость, инициативность.

Недостатки отдельных сторон подготовленности обучаемых сле­дует учитывать в процессе обучения и с помощью соответствую­щих средств, методов и методических подходов воздействовать на факторы, их лимитирующие.

Рассмотренные в первом разделе общие положения по постро­ению педагогического процесса по этапам обучения являются

342

основополагающими к обучению и совершенствованию различных технических и тактических приемов игры, которыми следует руко­водствоваться и которые следует творчески применять с учетом воз­растных особенностей и подготовленности занимающихся, типа их нервной системы, условий обучения и специфических особенностей конкретного приема, требующих соответствующих методик и ме­тодических подходов. Поэтому для более глубокого и детального представления о закономерностях обучения и совершенствования техническим приемам игры и применения их в практике работы тренеров-преподавателей необходимо рассмотреть так называемые частные методики обучения отдельным техническим приемам.

**9.5.1. Обучение технике передвижения на коньках**

Передвижение на коньках - это неестественное, достаточно сложное по координации движение, требующее определенных фи­зических и психических напряжений. Поэтому для успешного ос­воения различных способов передвижения на коньках необходима соответствующая предварительная подготовка.

Еще до выхода на лед следует вводить в занятия специально-подготовительные и подводящие упражнения.

*Специально-подготовительные упражнения* предназначаются для более целенаправленного воздействия на те мышечные группы и те качества, которые преимущественно задействованы в передвиже­нии хоккеиста на коньках. Они по структуре адекватны основным движениям хоккеиста. К ним относятся: ходьба в основной стойке хоккеиста, имитация бега на коньках, в том числе прыжковая, на месте и с продвижением вперед, имитация бега скрестными шага­ми по кругу влево и вправо, имитация скрестными шагами по ло­маной линии (змейкой) и др.

*Подводящие упражнения* - это различные передвижения зани­мающихся на коньках в основной стойке хоккеиста на резиновом коврике в спортивном зале и на утрамбованном снегу. Они спо­собствуют освоению отталкивающих движений коньками и сколь­жению на них. Таким образом, они как бы подводят к освоению основных элементов техники передвижения на коньках.

При выходе на лед следует начинать с освоения отталкивающих Движений попеременно левой и правой ногой и скольжения на двух и одной ноге, обращая внимание на то, чтобы при отталкивании носок конька разворачивался слегка наружу, а движение ноги было направлено назад и в сторону. При этом после толчка скольжение на одном и двух коньках осуществлялось в положении «основная стойка», т. е. ноги слегка согнуты в тазобедренном, коленном и го­леностопном суставах, туловище несколько наклонено вперед. Пер-вЬ1е упражнения следует выполнять без клюшки. На начальном эта­пе обучения для овладения отталкивающими движениями и сколь­жением полезно использовать обычный стул, на который занима-

343

ющийся опирается в движении вперед. Параллельно можно изу­чать простейшие способы торможения: «плугом» и «полуплугом». После того как занимающиеся научатся правильно выполнять тол­чок и скользить на двух и особенно одном коньке, удерживая рав­новесие, следует переходить к изучению бега *скользящими шагами* как основополагающему звену конькобежной подготовки. При обу­чении бегу скользящими шагами следует обратить особое внима­ние на «посадку» хоккеиста, перенос центра масс и нагрузку ноги в фазе одноопорного отталкивания, продолжительное скольжение на одной ноге, полное выпрямление ноги в конце отталкивающего дви­жения, на оптимальное подтягивание стопы ноги (невысоко надо льдом, но не задевать носком конька льда), на мягкую, плавную постановку конька на лед после фазы подтягивания, синхронные движения рук и ног. Руки с клюшкой выносятся к впереди скользя­щей ноге одновременно с переносом центра масс. Типичные ошибки, появляющиеся при обучении скользящим шагом:

* движение на прямых ногах;
* туловище сильно наклонено вперед за счет сгибания в тазо­бедренном суставе, голова опущена;
* продолжительное скольжение на двух коньках;
* слишком короткое по времени скольжение на одном коньке, слабо выражен перенос центра масс на впереди скользящую ногу;
* слабое по силе и обрывистое отталкивание;
* при подтягивании конька, после отталкивания, носок конька

скребет по льду;

- асинхронность в движении рук и ног.

Многократное повторение движения с акцентом на правильное выполнение наиболее важных фаз, исправление появляющихся ошибок, в том числе с помощью подводящих упражнений, позво­ляют в относительно короткий срок освоить этот способ передви­жения на коньках.

Параллельно с бегом скользящими шагами следует обучать *простейшим поворотам.* Сначала поворот (влево и вправо) на двух коньках, не отрывая их ото льда. Затем поворот на внутреннем коньке попеременными толчками внешним коньком. После их ос­воения можно перейти к повороту переступанием и затем к пово­роту скрестными шагами.

Наиболее сложным по координации и технике исполнения явля­ется поворот скрестными шагами, так как в процессе его выполне­ния движения ног асимметричны: «внутренняя» нога больше согну­та в коленном суставе и отталкивание ею выполняется внешним реб­ром лезвия конька, а «внешняя» нога переносится скрестным движе­нием с последующим толчком внутренним ребром лезвия конька. При данном приеме могут появляться следующие типичные

ошибки:

- отсутствие должного наклона туловища, поворота головы

и разворота плеч в сторону поворота;

344

* недостаточное сгибание ног в коленных суставах;
* в заключительной фазе отталкивания нога остается согнутой;
* резкая и жесткая постановка конька на лед после выполнения толчка из-за чрезмерно высокого поднимания ноги в скрестном движении.

При обучении поворотам большинство хоккеистов выполняют их в одну сторону (больше влево) лучше, чем в другую. В этой свя­зи следует уделять больше внимания выполнению поворотов в «не­удобную сторону». С овладением рассмотренными техническими приемами передвижения на коньках, как правило, появляются хо­рошая устойчивость, умение управлять коньками. Продолжая их совершенствовать, следует переходить к обучению приемам, тре­бующим больших физических усилий: торможениям, старту и бегу короткими шагами.

Так как способы торможения «плугом» и «полуплугом» были освоены на начальной стадии обучения передвижению на коньках, на этом более позднем этапе следует начинать с разучивания тор­можения на параллельных коньках с поворотом туловища на 90° левым или правым боком. Затем торможение на одном коньке с поворотом туловища на 90° и наконец торможение на двух или одном коньке с поворотом туловища на 90° прыжком. При выпол­нении поворотов следует контролировать своевременность откло­нения туловища в сторону, противоположную движению, и амор­тизированное сгибание ног в коленном, голеностопном и тазобед­ренном суставах, способствующих гашению скорости поступатель­ного движения.

*Изучение стартов бега короткими шагами* целесообразно про­водить параллельно с совершенствованием торможений. Начи­нать следует с обучения старту лицом вперед, при этом обращая внимание на более низкую посадку и увеличение наклона тулови­ща вперед в исходном положении, позволяющие сделать первое мощное отталкивание, на разворот конька носком наружу под уг­лом 85-87° во время выполнения толчка, на частоту шагов и силу отталкивающих движений. При освоении старта лицом вперед сле­дует переходить к обучению старту боком вперед, а затем к стар­там из различных положений. В процессе обучения и совершенство­вания стартов и бега короткими шагами следует практиковать уп­ражнения в переходе с бега короткими шагами на бег скользящи­ми шагами и наоборот, а также переход с бега короткими шагами на торможение, после которого снова следуют старт и бег в том же Или обратном направлении.

К обучению бега спиной вперед, как менее естественному и наи­более сложному способу передвижения, приступают после того, как освоены рассмотренные способы передвижения. Начинать надо со скольжения спиной вперед по прямой и ломаной линии без отрыва коньков ото льда. В беге этим способом важно освоить толчковое ■'йижение, выполняемое не носковой частью, а всей «рабочей» плос-

345

костью внутреннего ребра конька путем разворота пятки кнаружи. Сила толчка будет заметно больше, если своевременно перед тол­чком ОЦМ будет перемещен на толчковую ногу. После этого мож­но переходить к выполнению поворотов в движении спиной вперед сначала влево и вправо по дуге, затем повороты из положения ли­цом вперед в положение спиной вперед и обратно. Освоив эти при­емы, можно переходить к обучению наиболее технически сложного приема передвижения на коньках - бега спиной вперед скрестными шагами. В качестве подводящих упражнений следует применить:

бег спиной вперед по прямой линии, попеременно отталкиваясь правой и левой ногами, отрывая коньки ото льда;

бег спиной вперед переступанием по дуге (вправо и влево) и ло­маной линии (змейкой), не делая скрестного движения ногами пос­ле окончания толчка. После правильного и свободного выполне­ния этих упражнений можно рассчитывать на успешное выполне­ние бега спиной вперед скрестными шагами.

По мере овладения отдельными приемами передвижения на коньках для дальнейшего совершенствования их необходимо включать почти в каждое занятие и выполнять в различных соче­таниях с другими приемами передвижения, с техническими при­емами владения клюшкой и шайбой, во взаимосвязи с развитием физических качеств, в стандартных, усложненных и сложных, вне­запно меняющихся условиях игровой деятельности. В процессе обучения следует добиваться:

* эффективности выполнения различных приемов передвижения на коньках (т. е. рациональности, легкости, непринужденности, эко­номичности);
* вариативности, т. е. умению частично видоизменять одни при­емы и быстро переключаться на другие в соответствии с быстро меняющимися игровыми ситуациями;
* высокой скорости передвижения, быстроты маневра;
* надежности;
* устойчивости к действию сбивающих факторов.

**9.5.2. Обучение технике владения клюшкой**

Занятия с юными хоккеистами по обучению технике владения клюшкой следует начинать параллельно с общефизической под­готовкой на открытой спортивной площадке или в условиях спортивного зала. Важно, чтобы поверхность площадки пола была ровной и «скользкой», т. е. имела бы небольшой коэффициент тре­ния с несколько облегченной пластмассовой шайбой. Кроме это­го необходимо иметь набор простейшего инвентаря и оборуд0" вания: стойки разной высоты и конфигурации, маленькие воро­та, щиты-мишени.

Начинать обучение следует с выполнения специально-подгото­вительных и подводящих упражнений.

346

*Специально-подготовительные упражнения с клюшкой* выполня­ется из различных исходных положений и направлены на укрепле­ние мышц плечевого пояса и кистей рук, на координацию движе­ний, на «прочувствование» клюшки как инструмента.

*Подводящие упражнения в движении клюшкой* (без шайбы, с шай­бой) выполняются в структуре основных технических приемов хок­кеиста. Они направлены на опробование правильного держания клюшки (хвата) в основной стойке хоккеиста, прочувствование движения крюка клюшки всей нижней плоскостью по поверхнос­ти пола. К ним относятся имитация ведения и передачи шайбы на месте с перемещением крюка клюшки в различных направлениях, в движении вперед, в сторону и назад.

Освоив правильное держание клюшки и движение крюка всей плоскостью по поверхности пола, следует переходить к обучению ведению шайбы. При обучении ведению следует придерживаться такой последовательности:

1. Перемещение шайбы, стоя на месте, вперед, назад, вправо и влево.
2. Плавное ведение шайбы, с переносом клюшки через шайбу в различных направлениях, стоя на месте.
3. Плавное ведение шайбы с переносом клюшки через шайбу, с синхронной работой рук и ног, с перемещением хоккеиста.
4. Короткое ведение шайбы с изменением ритма движения, стоя на месте.
5. Сочетание широкого, плавного и короткого ведения с движе­нием хоккеиста в различных направлениях, с асинхронным движе­нием рук и ног.
6. Обводка стоек на месте с движением крюка клюшки по восьмер­ке, контуру буквы «П» с изменением амплитуды и темпа движения.
7. То же с продвижением хоккеиста по площадке в различных направлениях.
8. Закрепление и совершенствование ведения шайбы проводят­ся в подвижных играх и эстафетах, включающих в себя различные сочетания ведения и передачи шайбы.

После овладения умением управлять клюшкой параллельно с ве­дением можно начинать обучение передачам, броскам, остановкам шайбы. Начинать надо с упражнений в передачах по полу и над по­лом, стоя в 3-4 м от борта или партнера, акцентируя внимание на выполнении основного звена техники броска - фазы финального Усилия, на разнонаправленное, вращательное движение кистями РУК, обеспечивающего резкое увеличение скорости движения крю­ка клюшки с шайбой, и, следовательно, скорость ее вылета.

Критерием степени освоения броска шайбы может служить уме­ние хоккеиста легко бросать шайбу над полом, на различной высо-\*\*> после чего можно выполнять броски и передачи в движении, из Различных исходных положений, акцентируя внимание обучаемых ^ силу, точность и быстроту их выполнения.

347

При выходе на лед, по мере освоения техники передвижения на коньках, следует включать упражнения по дальнейшему изу­чению и совершенствованию технических приемов владения

клюшкой.

При обучении и совершенствовании ведения обращают внима­ние на координацию движения рук и ног в ходе передвижения хок­кеиста на коньках, на переключения с одного способа ведения на другой, на надежное контролирование шайбы с одновременным видением окружающей обстановки, на повышение скорости веде­ния и сочетание его выполнения с другими приемами: бросками, передачами, приемами и остановками шайбы.

Обучение и совершенствование бросков и передач шайбы сле­дует начинать с упражнений у борта для точного воспроизведе­ния основного механизма движения в условиях льда, при значи­тельном снижении величины трения шайбы о лед в сравнении с по­верхностью пола.

Освоив основной механизм броска, приступают к выполнению отдельных его разновидностей, в том числе к удару, броску с не­удобной стороны. При совершенствовании бросков и передач об­ращают особое внимание на их выполнение в движении хоккеиста лицом и спиной вперед с изменением скорости и в разных направ­лениях. Параллельно следует обучать остановкам и приему шай­бы. Сначала осваивают, стоя на месте, остановку клюшкоцллай-бы, скользящей навстречу, затем - скользящей в сторону с выхо­дом влево и вправо. После этого можно переходить к приему и пе­редаче шайбы в движении, обращая внимание на «мягкую обра­ботку» и быстрое начало последующего движения. Параллельно следует изучать остановку шайбы коньком, рукой и туловищем. До­бившись овладения хоккеистами основных технических приемов: ведения, бросков, приема и передач начинают обучать обводке, финтам и отбору шайбы. Освоение обводки начинают с обведения стоек, расположенных по прямой линии на расстоянии 4-5 м друг от друга, затем упражнение усложняется путем уменьшения рас­стояния между стойками (2-3 м) и расстановки их по ломаной ли­нии. Далее в эти упражнения вводятся обманные движения туло­вищем и головой.

Следующим этапом обучения является выполнение упражнений в длинной обводке, сначала полуактивного и затем активного про­тивника. В этих упражнениях обращается внимание на наращива­ние скорости при сближении с противником, рациональном исполь­зовании обманных действий, укрывании шайбы туловищем в про­цессе обводкой.

Освоение короткой и силовой обводки следует начинать после

овладения основными финтами и длинной обводки.

348

Обучение начинается с упражнений в обводке стоек, затем по­луактивного и активного противника на ограниченном простран­стве. При обучении этим видам обводки следует обращать внима-

ние на слитность выполнения скоростного маневра и финтов при сближении с противником.

Рекомендуемая последовательность в упражнениях при обуче­нии обводки:

1. Упражнение в обводке стоек - в парах и потоке.
2. Упражнение в обводке партнера - в парах, в большом и ма­лом потоке.
3. Упражнение в обводке противника на ограниченном простран­стве - различные варианты ограничения пространства и времени.
4. Совершенствование в сложных условиях игровой деятель­ности.

Целесообразно параллельно с освоением обводки обучать при­емам отбора шайбы. Начинать надо с приемов отбора шайбы клюшкой, сначала способом выбивания, производя удар клюш­кой в шайбу или в клюшку противника, затем способом подбива-ния, т.е. подведением крюка клюшки под клюшку противника с последующим коротким ударом снизу вверх и прижиманием клюшки противника ко льду, накладывая свою клюшку на ниж­нюю часть клюшки противника. Техническое выполнение этих приемов относительно простое, однако их эффективность во многом зависит от выбора позиции, умелого подката к против­нику, определения момента начала решающего оборонительно­го действия.

После освоения приемов отбора шайбы клюшкой можно начи­нать обучение отбору с помощью силовых приемов: остановка и толчок противника грудью, плечом и верхней частью бедра. Эф­фективность выполнения этих приемов зависит от умения хоккеис­та передвигаться спиной вперед, выбора момента начала силового приема, когда противник ослабил контроль шайбы или принял не­устойчивую позу. Кроме этого при выполнении приема хоккеист должен смотреть в лицо противнику, а не на шайбу.

В начале обучения этим приемам при освоении фазы толчково­го движения туловищем полезно использовать подводящие упраж­нения с подвесными тренировочными мешками или чучелами. Сна­чала на месте толчок неподвижного мешка, затем в движении -качающегося. После этого следует переходить к выполнению при­ема в целом в упрощенных условиях. Например, ограничив стой­ками ширину «коридора», в котором движется противник с шай­бой и производится ее отбор. Закрепление и совершенствование проводятся сначала в усложненных условиях, а затем в сложных условиях соревновательной деятельности.

Овладев основными техническими приемами, хоккеисту необ­ходимо постоянно их совершенствовать, добиваясь формирования прочного двигательного навыка. С этой целью целесообразно ва­рьировать объемные задания в стандартных и сложных условиях соревновательной деятельности. Практикуется также индивидуа­лизированный подход в процессе совершенствования технических

349

приемов, когда подтягиваются отстающие и развиваются сильные стороны технической подготовленности у отдельных хоккеистов. Продолжая осваивать отдельные разновидности основных техни­ческих приемов, тренеру следует добиваться высокого уровня раз­носторонности и вариативности их исполнения.

**9.6. Тактическая подготовка хоккеистов**

Тактическая подготовка - одна из наиболее важных сторон про­цесса формирования хоккеистов высокой квалификации. Ее глав­ное предназначение - научить хоккеистов эффективно реализовать комплекс своих возможностей (физических, технических, психичес­ких) в соревновательной деятельности.

Основными задачами тактической подготовки являются:

1. Обучить занимающихся целесообразному выполнению тех­нических приемов в соответствии с возникающей игровой ситу­ацией.
2. Развить у игроков тактическое (оперативное) мышление, ори­ентировку, сообразительность, творческую инициативу, способ­ность предвидеть вероятное изменение игровых ситуаций.
3. Научить взаимодействию с партнерами в рамках определен­ных тактических построений (систем) в обороне и атаке.
4. Сформировать у игроков умение быстро и рационально пе­реключаться с одних тактических построений на другие в зависи­мости от изменения игровой обстановки и игры противоборству­ющей команды.

Процесс обучения тактическим действиям, так же как и техни­ческим приемам, осуществляется на основе общих закономернос­тей, рассмотренных в главе.

**9.6.1. Обучение тактике игры в нападении**

На раннем этапе обучения тактике нападения в игровых упраж­нениях, подвижных и спортивных играх вне льда и на льду хок­кейного поля начинается освоение *индивидуальных тактических действий* с одновременным развитием оперативного мышления, ориентировки, сообразительности, инициативы. С помощью раз­личных игровых упражнений, подвижных и спортивных игр во внеледовых условиях занимающиеся начинают осваивать следу­ющие тактические действия: выбор позиции, открывание, уход из-под опеки противника, оказание помощи партнеру. Осваивать эти действия на льду можно в упражнениях на удерживание шайбы, в одной зоне при равенстве и численном преимуществе игроков, владеющих шайбой (3:3; 4:3; 4:4; 5:4; 5:5). В ходе упражнения следует указывать на то, чтобы при выборе позиции хоккеисты стремились обеспечить себе хорошую видимость окружающей

350

обстановки и облегчить взаимодействие партнеру, владеющему шайбой.

На льду хоккейного поля параллельно с освоением технических приемов нужно обучать их целесообразному использованию в зави­симости от игровой ситуации. Так, например, при обучении так­тике маневрирования на коньках следует сделать акцент на вы­бор рационального способа передвижения в зависимости от иг­ровой ситуации: при уходе из-под опеки игрока противника луч­ше использовать бег короткими шагами, при передвижении по «свободному пространству» - бег скользящими шагами, при дви­жении на ограниченном пространстве, насыщенном игроками про­тивника, можно использовать бег скрестными шагами, торможе­ния, старты, повороты и т.д.

Обучение индивидуальным тактическим действиям с шайбой следует начинать с ведения. Освоение начинается с создания пред­ставления о том, в каких игровых ситуациях целесообразно ис­пользовать соответствующие им способы ведения. Для этого по­мимо объяснений и показа важна методическая последователь­ность в проведении соответствующих упражнений. Начинать надо с упражнений в обводке стоек, расположенных по прямой и ло­маной линиям, затем партнеров, обозначающих выполнение обо­ронительных действий, после чего следует использовать различ­ные игровые упражнения в усложненных условиях и непосред­ственно в игре. В ходе выполнения этих упражнений важно на­учить занимающихся своевременно и рационально переключать­ся на другие способы ведения в соответствии с игровой обстанов­кой. Сначала они делают это по сигналу тренера, затем самосто­ятельно. Такой же методический подход используется и при обу­чении другим индивидуальным тактическим действиям. При изу­чении обводки следует в первую очередь указать занимающимся на целесообразность ее использования. Она применяется лишь в том случае, если надо обострить игру, создать численное пре­восходство на каком-либо участке поля, а передачей это сделать невозможно. Для рационального применения обводки игрок, вла­деющий шайбой, должен оценить игровую ситуацию, расположе­ние игроков противника и соответственно им использовать тот или иной способ обводки. Изучение и совершенствование приме­нения обводки с тактической направленностью осуществляются в игровых упражнениях, моделирующих различные игровые си­туации, и в условиях реальной соревновательной деятельности.

При обучении целесообразному использованию различных ви­дов бросков в тактических целях следует начинать с упражнений в бросках в ворота с места, с передачи и после ведения. При вы­полнении этих простых упражнений у занимающихся развивает­ся способность быстро оценивать расположение и действия вра­таря, оперативно принимать решения, направлять шайбу в наи­более уязвимые точки ворот, сообразуясь с обстановкой.

351

С помощью более сложных игровых упражнений у хоккеистов развиваются умения рационального выбора позиции перед воро­тами, мгновенного определения способа, силы и момента выпол­нения броска, в том числе в условиях активного противодействия игроков противника.

По мере освоения индивидуальных тактических действий сле­дует параллельно обучать *групповым действиям.* Начинают осво­ение с простых тактических взаимодействий - с передач шайбы партнеру с места, затем - после ведения вперед и в сторону (влево и вправо). В этих упражнениях ориентиром служит крюк клюшки партнера, расположение которого он постоянно меняет. Это раз­вивает взаимодействие партнеров и дифференцирование передач в пространстве и во времени. Затем следует давать упражнения в передачах шайбы партнерами друг другу в процессе ведения, с продвижением вперед, сначала без смены, а затем со сменой места. В этих упражнениях обращается внимание на своевременность и точ­ность передач и их соизмерение со скоростью передвижения хоккеи­стов. Далее осваиваются передачи в тройках на месте и в движении. Затем подключаются упражнения с сопротивлением 2:1; 3:1 и 3:2. Обучение взаимодействиям в этих упражнениях начинает­ся с теоретического занятия, в котором с помощью макета и про­смотра видеозаписи разбираются различные варианты этих взаи­модействий. После этого проводятся упражнения 2:1; 3:1 и 3:2 в упрощенных условиях, со стойками и малоактивным противни­ком на небольшой скорости. Затем упражнения усложняются, уве­личиваются сопротивление противника и скорость движения хок­кеистов, ограничивается пространство, используются переключе­ния с одного варианта взаимодействия на другой в соответствии с обстановкой и оборонительными действиями противника.

В ходе освоения указанных взаимодействий параллельно ра­зучиваются различные тактические комбинации («стенка», «скре­щивание», «оставление шайбы», «пропуск шайбы», «заслон») в та­кой же методической последовательности. Сначала создается представление о сущности комбинации и месте ее применения путем объяснения и показа на макете и в натуре, после чего она выполняется в упрощенных условиях без сопротивления и с не­значительным сопротивлением, затем в усложненных условиях, приближенных к игровым, и, наконец, в условиях соревнователь­ной деятельности. При выполнении этих упражнений следует обращать внимание на взаимопонимание партнеров, четкость, свое­временность и синхронность их действий. Если упражнение не получается, следует выяснить причину, определить то звено, из-за которого происходит срыв. Затем, расчленив комбинацию на отдельные связки, выделить и подработать слабое звено, после чего следует снова перейти к выполнению упражнения в целом.

*Обучение командным тактическим действиям.* По мере освое­ния индивидуальных и групповых тактических действий в рамках

352

определенных взаимодействий и тактических комбинаций, раз­вития оперативного мышления, ориентировки и сообразительно­сти параллельно с их совершенствованием следует начинать изу­чение командных тактических действий. Обучение надо начинать с теоретического занятия, на котором следует обстоятельно осве­тить и наглядно продемонстрировать (с помощью технических редств) расположение игроков на поле, основные функциональ-ые обязанности, простейшие перемещения и действия по зонам соответствии с занимаемым амплуа (центральный нападающий, райний нападающий, защитник, вратарь) и правилами игры. Пос-е теоретического представления следует практическое выполне-ие расстановки и индивидуального перемещения на открытой оккейной площадке вне льда. Затем то же, но с подключением ередач мяча руками.

При освоении функциональных обязанностей в соответствии занимаемым амплуа следует начинать обучать атакующим ко-андным действиям в рамках определенной тактической систе-ы. Сначала разучивается какой-либо простейший вариант нача-а атаки, например выход из зоны через центрального нападаю­щего (рис. 178) в следующей последовательности:

1. Объяснение, показ и постановка конкретного задания каждо-у игроку.
2. Опробование упражнения в движении без шайбы (мяча).
3. Выполнение упражнения с передачей мяча на месте.
4. Выполнение упражнения с передачей шайбы (мяча) в дви-ении без сопротивления и с незначительным сопротивлением ротивника.

5. Выполнение упражнения в сложных условиях игровой дея­  
тельности.

Главным в успешном выполнении этого варианта является чет­кость взаимодействий защитника (4) с нападающим (7) и их взаи­модействия с центральным нападающим (9).

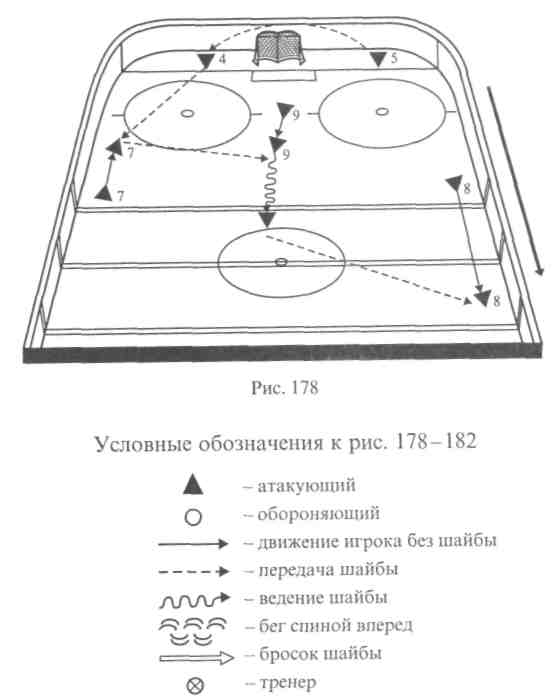
Следует выделить эти взаимодействия и предварительно дать ряд подводящих упражнений на их освоение, затем перейти к вы­полнению варианта выхода из зоны в целом.

В ходе выполнения следует обращать особое внимание на:

1. правильное расположение защитника (4) при приеме переда­чи. Он должен располагаться лицом в поле и быть готовым начать атаку;
2. синхронный, своевременный выход навстречу для получения передачи крайнего нападающего (7);
3. своевременное открывание для получения передачи напада­ющих (9 и 8).

После освоения этого варианта в упрощенных условиях (без сопротивления и с малым сопротивлением на невысокой скорос­ти) следует переходить к выполнению упражнения в усложнен­ных условиях, увеличивая противодействие до 3-4 игроков про-

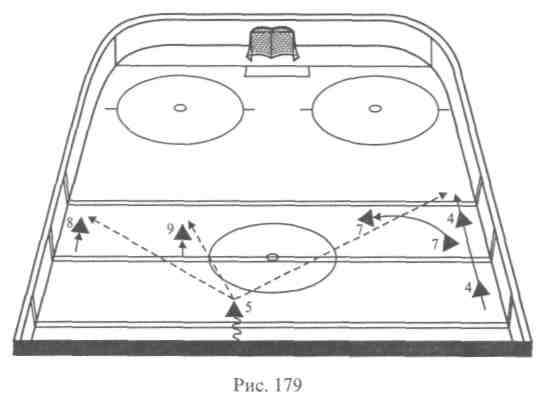
353



тивника и их активность в отборе. Для закрепления и дальнейше­го совершенствования следует практиковать выход из зоны в слож­ных условиях, адекватных соревновательной деятельности, про­тив 5 игроков противника, использующего различные варианты оборонительных систем. Такого же методического подхода в пос­ледовательном использовании средств и методов следует придер­живаться и в разучивании других вариантов: начало атаки и выход из своей зоны, развития атаки и ее завершение.

При разучивании одного из вариантов развития атаки глав­ным является быстрое прохождение средней зоны (скоротечность атаки) и обеспечение входа в зону противника возможно боль­шими силами. Для его освоения следует придерживаться принци­па: «игра на впереди катящегося», и начать с подводящего упраж­нения (рис. 179) по отработке взаимодействия игроков (5, 7 и 4). Владеющий шайбой защитник (5), войдя в среднюю зону, делает длинную диагональную передачу движущемуся на фланге крайне-

354



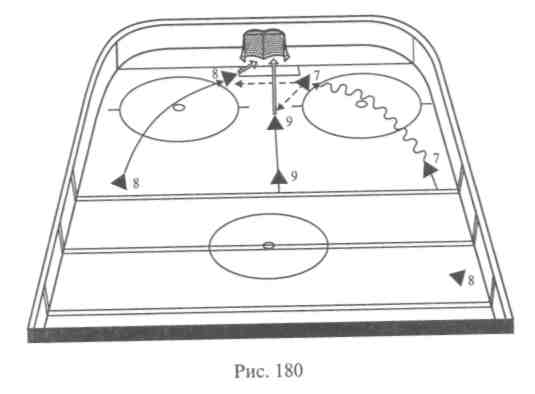
му нападающему (7). Тот, делая маневр в центр, пропускает шайбу идущему на скорости по борту защитнику (4).

При выполнении этого упражнения, сначала без противодей­ствия противника, следует акцентировать внимание на синхрон­ности действий игроков (5, 7, 4), на своевременность и точности диагональной передачи, выполняемой защитником (5). После ос­воения упражнения в упрощенных условиях следует подключать противодействие - одного игрока противника и более высокие скорости движения хоккеистов. Для дальнейшего освоения этого варианта развития атаки подключаются остальные нападающие (8 и 9) и увеличивается противодействие противника (до 3 игро­ков). В этом случае упражнение значительно усложняется, у за­щитника (5) появляются другие варианты передач. Если защитни­ки противника надежно опекают игроков (7 и 4), он может сделать передачу игрокам (8 или 9). Закрепление и дальнейшее совершен­ствование проводятся в более сложных условиях игровой деятель­ности, при активном противодействии игроков противника, при слитном выполнении фазы начала атаки и фазы развития.

В большинстве случаев наступательные действия завершаются атаками с хода, предусматривающими взятие ворот противника кратчайшим путем. Начинать обучение атаки с хода следует с од­ного из вариантов с численным превосходством атакующих, бази­руясь на ранее освоенных групповых взаимодействиях 2:1; 3:1; 3:2-В этих случаях игроки атакуют с хода, двигаясь на высокой скоро-**Всти** по «своим местам» (рис. 180).

На начальной стадии обучения проводятся упражнения без со-; Противления противника, в движении на средней скорости. Затем I подключается противодействие противника и увеличивается ско-. рость движения атакующих. После освоения вариантов с числен-

355



ным преимуществом атакующих следует переходить к более слож­ным, предусматривающим численное равенство или меньшинство атакующих. При обучении этим вариантам атаки с хода следует в упражнениях с малым противодействием противника отрабо­тать взаимодействия атакующих со сменой местами и обводкой. Это необходимо для выхода из-под опеки и создания преимуще­ства (2:1 или 3:2) на воротах противника.

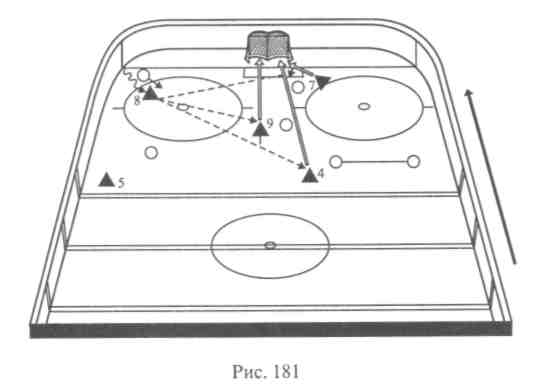
Закрепление и дальнейшее совершенствование проводятся в слож­ных условиях соревновательной деятельности, в том числе в цело­стном выполнении атаки или контратаки, в органическом единстве

всех ее фаз.

В случаях, когда при входе в зону нападения атака с хода не получилась или у противника удачно отобрали шайбу в его зоне защиты, начинается позиционная атака. В связи с концентрацией всех игроков противоборствующих команд в одной зоне, ограни­ченной лицевым и боковыми бортами, позиционная атака слож­на в исполнении и требует высокого индивидуального мастерства и выучки атакующих.

Обучение позиционной атаке следует начинать с выбора наи­более рационального варианта, исходя из возможностей испол­нителей, с учетом амплуа ключевого игрока. Для создания четко­го представления о варианте позиционной атаки проводится тео­ретическое занятие с объяснением и демонстрацией основных фун­кциональных обязанностей каждого игрока и их возможных вза­имодействий. После этого следует практическое опробование расположения и взаимодействия всех игроков в рамках данного ва­рианта атаки без игроков противника. Освоив общую структуру атаки, основные перемещения и взаимодействия игроков, следу­ет ввести противодействие противника и акцентировать внима­ние на ключевых позициях и главных моментах атаки. Например,

356



на рисунке 181 показан вариант, где ключевым моментом атаки являются индивидуальные действия крайнего нападающего (8). Обыграв в углу защитника, он выкатывается на ударную позицию, отвлекая на себя внимание других игроков противника, тем са­мым дает возможности освободиться из-под опеки своим партне­рам. В этом случае появляется несколько реальных вариантов завер­шения атаки. Он может сам атаковать или сделать передачу игро­кам (9, 7, 4). Добившись четкого выполнения позиционной атаки при значительном численном преимуществе (при соотношении иг­роков 5:2 и 5:3), следует увеличивать количество противоборству­ющих игроков до 5 и повышать их активность в отборе.

В процессе совершенствования позиционной атаки следует раз­вивать творческую инициативу хоккеистов, всячески стимулиро­вать принятие хоккеистом удачных самостоятельных решений и вы­полнение ими «фамильных» технико-тактических действий.

Рассмотренный в качестве примера методический подход к обу­чению тактике позиционного нападения можно успешно применять и при обучении другим вариантам, в том числе при игре в числен­ном большинстве. '

**9.6.2. Обучение тактике игры в обороне**

Обучение тактическим оборонительным действиям осуществ­ляется параллельно с атакующими еще до выхода занимающихся на лед и начинается с освоения индивидуальных тактических дей­ствий (перемещений, выбора позиции, опеки и отбора) в различных подвижных и спортивных играх. Уже на раннем этапе обучения занимающимся прививается умение *правильного выбора позиции* для проведения оборонительных действий. Игрок обороны должен рас­полагаться так, чтобы *видеть движения соперника с шайбой* (мя-

357

чом в другой спортивной игре), перемещения его и своих партне­ров и находиться на наиболее вероятном пути направления ата­ки, готовым пойти в активный отбор. Одновременно следует обу­чать и правильному применению опеки, акцентируя внимание занимающихся на том, когда, как и каким способом опекать иг­рока противника. Одновременно в игровых упражнениях, подвиж­ных играх формируются навыки проведения отбора. При этом очень важно развивать умение прогнозировать вероятное направ­ление атаки, способы сближения с противником, владеющим мя­чом (или шайбой), выбор момента активного отбора.

На льду хоккейного поля обучение и совершенствование инди­видуальных тактических действий проходит более конкретно и це­ленаправленно. При обучении *маневрированию* важно рациональ­но использовать различные приемы передвижения на коньках в за­висимости от игровой ситуации, особенно обращая внимание на передвижение спиной вперед, а также быстрое и своевременное пе­реключение с бега лицом вперед на бег спиной вперед и наоборот.

Обучение *опеке противника* следует начинать с дистанционной опеки, т. е. опеки противника, находящегося на некотором расстоя­нии. Обычно ее используют в зоне нападения. Главное в ее освоении -научить занимающихся умению правильно подкатиться к игроку противника и двигаться сбоку-сзади от него, ограничивая ему маневр и препятствуя взаимодействию с партнерами. В средней зоне опекающий также катится сбоку-сзади, но уже рядом с про­тивником, исключая ему возможность приема и передачи шайбы. В упражнениях по совершенствованию опеки следует обращать вни­мание опекающих на одновременное контролирование места на­хождения шайбы, передвижение игроков противника и партнеров. В зоне защиты, вблизи своих ворот используют плотную (контакт­ную) опеку. При ее освоении важно научить занимающихся распо­лагаться между своими воротами и подопечными и, контактируя с игроком туловищем или клюшкой, быть всегда готовым вступить в силовое единоборство и помешать ему атаковать ворота.

Обучение *отбору шайбы* как индивидуальному тактическому действию следует начинать с отбора шайбы клюшкой способом выбивания в упражнениях с партнером. Затем также в парах спо­собами подбивания и прижимания клюшки противника. При обу­чении способам выбивания и подбивания следует акцентировать внимание занимающихся на правильный выбор позиции: подкат -сближение с противником и выбор момента нанесения короткого и быстрого удара.

После освоения отбора клюшкой следует переходить к обуче­нию отбора с применением силовых приемов. При этом очень важ­но научить занимающихся целесообразному выбору того или ино­го способа отбора, согласуясь с конкретной игровой ситуацией.

При обучении индивидуальному тактическому действию *-ловле шайбы на себя* - следует развивать у занимающихся способность

зрительного восприятия и оценки выполнения броска соперника во времени и в пространстве, по подготовительным движениям и на их основе мгновенный выбор способа и момента начала вы­полнения приема. Для этого в игровых упражнениях необходи­мо, чтобы соперник при выполнении бросков изменял способ, ско­рость и расстояние.

Параллельно с освоением индивидуальных действий следует обучать и групповым: страховке, переключению, спаренному от­бору и взаимодействию защитников с вратарем.

*Обучение страховке* следует начинать с выбора позиции в соот­ветствии с вероятным направлением развития атаки и расположе­нием партнеров. При обучении следует добиваться, чтобы страху­ющий располагался несколько сзади партнеров и дальше от шай­бы, смещался в сторону наиболее вероятного направления атаки противника и был готов оказать помощь партнеру или исправить его ошибку.

Одновременно со страховкой следует обучать *переключению,* т.е. передаче друг другу своих подопечных в случае, когда напа­дающие противника меняются местами или когда противник обыг­рал партнера. В игровых упражнениях по обучению переключе­нию следует акцентировать внимание хоккеистов на своевремен­ность начала переключения, синхронность и оперативность взаи­модействий партнеров.

Эффективность *спаренного отбора* зависит от синхронности действий и взаимопонимания партнеров, при этом главную роль в от­боре выполняет игрок, идущий в активный отбор первым. В этой связи обучение спаренному отбору надо начинать с освоения вступ­ления в контакт с противником, владеющим шайбой. С этой це­лью в проведении тренировочных упражнений следует требовать, чтобы отбирающий стремительно атаковал противника в момент, когда он еще недостаточно надежно контролирует шайбу, лучше у борта, и вступал с ним в единоборство. Затем в упражнение под­ключается партнер, который идет на отбор шайбы, после того как первый отбирающий вступил с противником в единоборство.

Обучение *взаимодействию защитников с вратарем* следует на­чинать с теоретического разбора основных вариантов взаимодей­ствия с последующим опробованием их в упрощенных положениях. При этом обращается внимание на руководящую роль вратаря по организации оборонительных действий, на рациональное распо­ложение защитников в момент атаки противника, в подстраховке вратаря, выкатывающегося из ворот, в подборе шайбы, отбитой вратарем.

Закрепление и совершенствование групповых взаимодействий осуществляются в игровых упражнениях в усложненных условиях и непосредственно в игре.

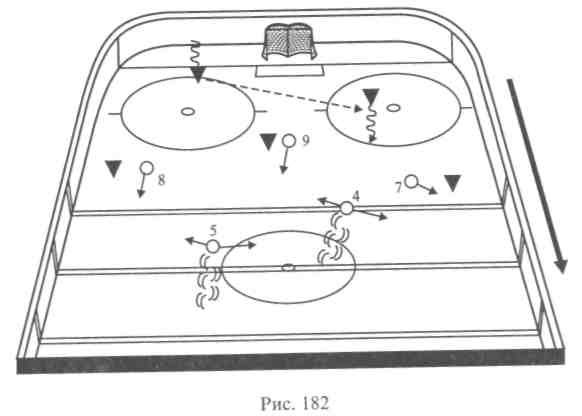
*Обучение и совершенствование командной тактики обороны.* Обу­чение командной тактике обороны начинается с создания у зани-

358

359

мающихся четкого представления о разучиваемом варианте так­тического построения и особенностях его проведения в каждой зоне хоккейного поля. С этой целью рассказ и объяснение соче­таются с демонстрацией видеозаписи и на макете хоккейного поля. Начинать надо с более оборонительных тактических построений с малоактивных систем 0-5 и 1-4. Практическое разучивание сле­дует проводить по зонам поля, сначала в зоне нападения, затем -в средней и зоне защиты.

Овладение системой начинается с расположения игроков, спо­собов перемещения и опеки игроков противника в зоне нападе­ния. Так как главным в этой системе является опека нападающи­ми обороняющейся команды нападающих атакующей команды по своим местам, то в качестве основного подводящего следует проводить упражнение 3:3 по опеке нападающих противника в зо­не нападения и средней зоне без шайбы. В этом упражнении сле­дует обращать внимание на правильный подкат и расположение опекающих относительно своих подопечных, для того чтобы сдер­живать их маневр и исключить возможность приема ими переда­чи. Освоив откат с опекой нападающих противника, следует пе­реходить к упражнению 5:5, т.е. с подключением защитников и шайбы (рис. 182). В этом упражнении обращается внимание на взаимодействие нападающих и защитников, которые откатывают­ся по центру на игровом расстоянии от нападающих, отвечая за„их страховку и середину поля. Ключевыми моментами этого упраж­нения в средней зоне являются уплотнение опеки, начало активно­го отбора при пересечении средней линии поля и построение пози­ционной обороны на синей линии своей зоны. Поэтому при разу-



360

чивании этой системы обороны следует предварительно провести несколько подводящих упражнений по расположению, перемеще­нию и взаимодействию игроков обороны на рубеже синей линии в случае перевода шайбы с фланга в центр или на другой фланг.

Освоение командных оборонительных тактических действий в своей зоне защиты следует начинать с зонной системы защиты, с расстановки игроков и вариантов их передвижения и взаимо­действия в зависимости от перемещений шайбы и игроков про­тивника. Целесообразно начинать с упражнения 5:5, в котором пятерка защищающихся располагается «конвертом», а пятерка на­падающих, располагаясь широко на бортах, передает друг другу, заставляя игроков обороны перемещаться. Затем нападающие начинают атаковать, пытаясь создать численное превосходство на каком-либо участке и выйти на ударную позицию, а защища­ющаяся команда стремится им активно противодействовать, сосре­доточиваясь на наиболее опасных участках. Такой же последо­вательности следует придерживаться и при разучивании других вариантов малоактивной обороны (1-4; 1-2-2). Однако при ос­воении этих систем следует акцентировать особое внимание на дей­ствия выдвинутого вперед игрока в зоне нападения и средней зоне. Он своими рациональными передвижениями мешает организации атаки игрокам противника, стремится увести ее в нужное для сво­ей команды направление и при этом не должен быть обыгран.

Овладение активными системами обороны (2-1-2), при кото­рых активный отбор шайбы в зоне нападения осуществляют два игрока, начинается с упражнений по обучению индивидуальному и спаренному отбору. Например, упражнение в единоборствах 1:1. Все игроки располагаются за синей линией в средней зоне. Тре­нер вбрасывает шайбу в дальний борт, к ней устремляется за­щитник и чуть позже нападающий. Задача защитника - подобрать шайбу первым и выйти с ней из зоны, задача нападающего - всту­пить в единоборство с защитником, овладеть шайбой и атако­вать ворота. В этом упражнении обращается внимание на под­кат нападающего к защитнику, вступление с ним в единоборство и его отделение от шайбы. Следует последовательность в обуче­нии - это выполнение упражнений 3:2; 2:2. Эти упражнения про­водятся с такими же задачами: для защитников - выйти из зоны или выбросить шайбу, для нападающих - овладеть ей и атако­вать ворота. Однако в них осуществляется взаимодействие парт­неров, в том числе в спаренном отборе. По мере освоения группо­вых взаимодействий в активном отборе подключаются упражне­ния 5:4 и 5:5 в зоне нападения, в которых осваиваются взаимо­действия всех игроков команды в рамках той или иной системы активного отбора.

В средней зоне в активном отборе также участвуют два или три игрока, однако (в отличие от игры в зоне нападения) на игрока, владеющего шайбой, они выходят попеременно. Так же, как и при

361

обучении малоактивным системам, следует акцентировать внима­ние на усилении активности в отборе после того, как противник с шайбой пересек среднюю линию поля, и построении позицион­ной обороны (1-4 или 1-3-1) на рубеже своей синей линии.

Овладение персональной обороной в своей зоне защиты следу­ет начинать с упражнения 5:5, в котором обращается внимание на правильное расположение и плотное держание игрока. После ов­ладения системами зонной и персональной обороны можно изу­чать различные варианты комбинированной обороны, придержи­ваясь рассмотренных методических подходов.

**9.7. Физическая подготовка хоккеистов**

Достижение высоких спортивных результатов в современном хок­кее определяется высоким уровнем интегральной подготовленности хоккеистов, т. е. такой, которая предусматривает органическое един­ство и оптимальное соотношение физической, технической, тактичес­кой, волевой и теоретической подготовленности, обеспечивающих высокий уровень спортивного мастерства и успешное выступление в соревнованиях. Из перечисленных составляющих физическая подго­товка имеет особое значение в воспитании и формировании хоккеис­тов высокой квалификации. Она является как бы фундаментом, ос­новной базой, на которой формируется мастерство хоккеиста.

Основными задачами физической подготовки являются:

1. Повышение уровня здоровья и функциональных возможнос­тей различных систем организма хоккеиста.
2. Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости) в их органическом единстве, отве­чающих специфике хоккея.

**Виды физической подготовки**

**В** хоккее методически и педагогически целесообразно физи­ческую подготовку подразделять на общую, специализирован­ную и специальную.

*Общая физическая подготовка* хоккеиста является фундаментом, необходимой базой для высоких результатов. Она обеспечивает главным образом решение следующих задач:

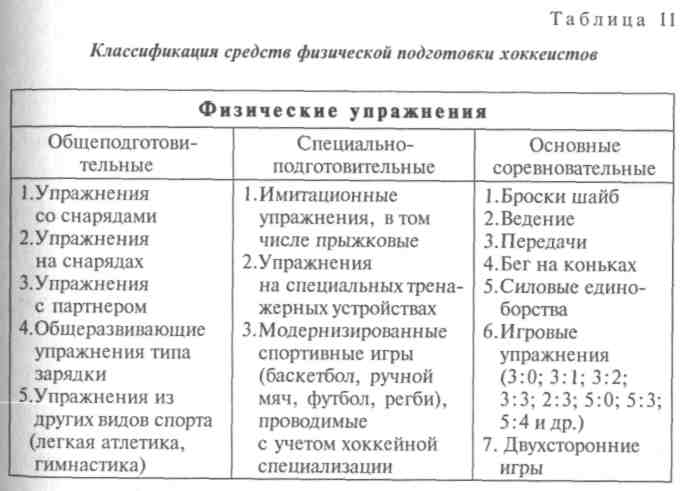
1. Всестороннее гармоническое развитие организма хоккеиста, разностороннее повышение его функциональных возможностей.
2. Повышение уровня здоровья.
3. Обеспечивание активного отдыха в период напряженных тре­нировочных и соревновательных нагрузок.

Общая физическая подготовка должна иметь место в подго­товке хоккеистов всех уровней, от новичка до большого мастера, однако ее удельный вес в интегральной подготовке во многом оп­ределяется квалификацией игрока. Естественно, на первых эта-

362

пах многолетней подготовки (у юных хоккеистов) ее удельный вес значительно больше, чем на этапе спортивной зрелости. Кроме того, на этапе высшего спортивного мастерства она носит более целенаправленный и специализированный характер. Важно отме­тить, что многие средства общей физической подготовки более эффективны в развитии очень важных для хоккеистов качеств, чем средства специальной физической подготовки.

Для общей физической подготовки используется большой арсе­нал различных средств, в числе которых можно выделить упраж­нения на снарядах и со снарядами, с партнером, на специальных тренажерах, общеразвивающие упражнения (типа зарядки), а так­же упражнения из других видов спорта: гимнастика, легкая атле­тика, спортивные игры, гребля, плавание и др. (табл.11).



*Специализированная физическая подготовка* проводится, как и об­щая, в условиях спортивного зала, манежа или спортивной пло­щадки. Она имеет более узкую и специфическую направленность и призвана решать следующие задачи:

1. Преимущественное развитие тех качеств, которые более спе­цифичны для хоккея.
2. Избирательное развитие тех мышечных групп, которые в боль­шой степени принимают участие в основных хоккейных движениях.

В этой связи в качестве ведущих средств специализированной физической подготовки будут применяться такие упражнения, кото­рые по своей кинематической и динамической структуре и характе-

363

ру нервно-мышечных усилий адекватны основным движениям хок­кеиста, выполняемым в игровой деятельности. Среди них можно выделить следующие:

1. Имитация различных технических приемов.
2. Упражнения, выполняемые на специальных тренажерных ус­тройствах, основные хоккейные движения с различными отяго­щениями.
3. Имитационные прыжковые упражнения.
4. Модифицированные спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, регби), проводимые по хоккейным правилам в режиме сорев­новательной деятельности хоккеиста.

*Специальная физическая подготовка* хоккеиста осуществляется главным образом на льду хоккейного поля и направлена на раз­витие наиболее важных двигательных качеств в структуре двига­тельных навыков, т.е. непосредственно в основных движениях хок­кеиста, выполняемых в игровой деятельности. Поэтому в качестве основных средств специальной физической подготовки использу­ются в основном игровые упражнения с подключением всевозмож­ных усложнений, усиливающих их воздействие на организм хокке­иста. Например, броски и ведение утяжеленной шайбы, различные виды челноков с отягощением на поясе, игровые упражнения 3:0, 3:1, 3:2, 3:3 в различных режимах, адекватных игровой деятельно­сти. Как правило, такие упражнения комплексно воздействуют на тренированность хоккеиста, одновременно повышая его физичес­кую и технико-тактическую подготовленность.

Все указанные виды физической подготовки хоккеистов орга­нически взаимосвязаны и их следует рассматривать как единое це­лое в воспитании хоккеиста высокой квалификации. Единство об­щей и специальной подготовки является одним из принципов оте­чественной системы спортивной тренировки.

**Направленность, методы и формы организации и проведения физической подготовки**

Тренировочный процесс, направленный на повышение физичес­кой подготовленности хоккеистов, должен обеспечивать воспита­ние основных физических качеств: силы, быстроты, выносливос­ти, ловкости и гибкости. Хоккей, как и другие спортивные игры, характерен комплексным проявлением указанных физических ка­честв. Поэтому и работа над их повышением проводится, как пра­вило, в органической взаимосвязи так, чтобы одно двигательное качество дополняло, а не угнетало другое. Воспитание физичес­ких качеств непосредственно связано с совершенствованием про­цессов энергообеспечения работающих мышц. Для эффективно­го воздействия на то или иное физическое качество необходимо применять нагрузки определенной физиологической направлен­ности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитичес-кие и анаэробно-алактатные).

364

В качестве основных методов используются:

* метод стандартного повторного упражнения в режиме непре­рывной и интервальной нагрузки;
* метод переменного (вариативного) упражнения в режиме не­прерывной и интервальной нагрузки;
* игровой и соревновательный методы;
* различные варианты комбинированных методов.

Преимущественное использование тех или иных методов в фи­зической подготовке хоккеистов зависит от тренировочного эта­па, контингента занимающихся, условий и других факторов.

Среди наиболее приемлемых организационно-методических форм проведения физической подготовки можно выделить раздель­ную, круговую и поточную.

**Взаимосвязь физической подготовки с технической, тактической и волевой**

**В** процессе подготовки хоккеистов высокой квалификации фи­зическая подготовка сочетается с технико-тактической и волевой, поскольку в соревновательной деятельности хоккеиста они прояв­ляются в органическом единстве и взаимосвязи.

Так, выполнение любого игрового приема связано с проявле­нием физических качеств и двигательного навыка, т.е. техники движения. Известно, что скорость бега на коньках, сила броска, силовое единоборство и другие приемы являются, с одной сто­роны, критериями техники, а с другой - высокой физической подготовки и, в частности, высокого уровня специальной силы и скорости.

Исследованиями на хоккеистах высокой квалификации установ­лена тесная взаимосвязь между показателями силовой, скоростной, скоростно-силовой подготовленности и уровнем их технического мастерства.

Подобная взаимосвязь существует и между физической и такти­ческой подготовкой. Известно, что уровень подготовленности хок­кеистов команды, в частности их выносливость и скорость, во мно­гом определяют выбор тактики команды.

Команда, имеющая низкий уровень физической подготовленно­сти, не в состоянии вести игру прессингом по прогрессивной так­тической системе 3-2.

Несомненно, команда, достигнувшая более высокого уровня фи­зической подготовленности, имеет большие возможности к разно­сторонней тактической оснащенности.

В соревновательной и тренировочной деятельности хоккеистов физическая подготовка связана также с психологической. Низкий уровень физической подготовки негативно отражается на волевых качествах спортсмена и не способствует эффективному освоению тренировочных и соревновательных нагрузок и росту спортивно­го мастерства.

365

**9.8. Подготовка вратаря**

Вратарь в хоккейной команде - это особая, значимая фигура. От уровня его игровой деятельности во многом зависит результат игры команды. Вместе с тем структура и содержание соревнова­тельной деятельности вратаря значительно отличаются от полево­го игрока и вызывают целесообразность отдельного изучения тех­ники, тактики и методики его подготовки.

**Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря**

**В** ходе игры вратарь преимущественно находится в основной стойке (рис. 183). Она обеспечивает хорошую устойчивость и го­товность вратаря к защите ворот и позволяет ему свободно пере­мещаться в различных направлениях. Основная стойка характе­ризуется следующими положениями звеньев тела: ноги слегка рас­ставлены, согнуты в коленях, стопа несколько развернута носка­ми наружу, туловище наклонено вперед так, что проекция плеч находится на уровне колена, голова чуть подана вперед и держится прямо, центр масс тела приходится на середину лезвия коньков. Клюшку вратарь держит более сильной рукой в том месте, где нижняя плоская часть переходит в рукоятку, при этом крюк клюш­ки всей нижней плоскостью касается льда перед коньками. Рука с ловушкой несколько согнута в локтевом суставе и опущена вниз ладонью вперед. Мышцы плечевого пояса расслаблены.

В зависимости от игровой ситуации вратарь несколько изменя­ет основную стойку на более низкую или более высокую.

**Передвижение вратаря**

Своевременный и рациональный выбор позиции вратарем за­висит от техники его передвижения на коньках. Существует несколь­ко основных способов передвижения: приставными шагами, выпа­дами со скольжением, спиной вперед, торможения.

*Приставными шагами* вратарь перемещается на небольшое рас-



366

стояние, вдоль ворот, боком вперед, вправо и влево. Для это­го (если передвижение вправо) выполняется толчок левой ногой внутренним ребром лезвия конь­ка, а скольжение осуществляет­ся на правом коньке, располо­женном перпендикулярно линии направления движения. После выполнения толчка центр массы тела переносится на скользящую ногу, а толчковая нога быстро подтягивается к скользящей для того, чтобы между щитками не



было большого просвета. При подтягивании толчковую ногу не следует поднимать высоко. Таким же образом осуществляется пе­редвижение влево.

При передвижении приставными шагами туловище вратаря рас­полагается перпендикулярно воображаемой линии, соединяющей середину линии ворот и шайбу.

*Выпадами со скольжением* вратарь передвигается вперед и в сто-рону-вперед. Для этого он, выполняя толчок одной ногой и не­сколько развернув ее носком наружу, одновременно делает выпад второй и скользит на коньке в направлении движения. Толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, не отрываясь ото льда.

*Передвижение спиной вперед* осуществляется за счет поперемен­ных толчков левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда (рис. 184). Отталкивание производится внутренним ребром лез­вия конька, путем резкого выпрямления ноги в коленном и голе­ностопном суставах и отведения пятки наружу, перенося центр масс тела на скользящую ногу. Заканчивается отталкивание пере­дней частью конька.

*Торможения (остановки)* вратарь обычно выполняет на одном коньке передней (относительно направления движения) ноги. Тор­можение осуществляется на внутреннем ребре конька, разверну­того перпендикулярно или под углом к направлению движения.

В процессе игры для контролирования пространства перед во­ротами и надежной их защиты вратарь использует все рассмот­ренные передвижения в различных сочетаниях.

**Ловля и отбивание шайбы**

При защите ворот шайбу, брошенную противником, вратарь ловит или отбивает руками (ловушкой, «блином», предплечьем, плечом), ногами (щитками, коньками), туловищем (грудью, жи­вотом) и клюшкой. Шайбу, брошенную надо льдом в сторону руки, свободной от клюшки, вратарь обычно ловит ловушкой, по­тому что движение рукой быстрее и проще, чем другими звенья­ми тела, к тому же после удачного выполнения этого приема шай­бой перестает владеть противник.

367



При ловле шайбы ловушкой вратарь мгновенно, определяя и контролируя направление ее полета, встречает шайбу ловуш­кой с открытой ладонью (рис. 185). Как только шайба попада­ет в ловушку, она прикрывает­ся большим пальцем. Гашение скорости летящей шайбы и пре­дотвращение ее отскока осу­ществляются за счет амортизи­рующих свойств кисти руки и материала самой ловушки. Лов­ля шайбы ловушкой, летящей в

верхнюю часть ворот, осуществляется движением руки снизу вверх. При этом амплитуда движения кисти с ловушкой зависит от на­правления полета шайбы и регулируется сгибанием руки в локте­вом и высотой ее подъема в плечевом суставе.

При отбивании шайбы «блином» вратарь коротким и быст­рым движением в сторону отражает шайбу в угол площадки или за линию ворот. При этом важно, чтобы «блин» в момент сопри­косновения его с шайбой был несколько развернут под тупым углом к линии полета шайбы. Иногда шайбу, брошенную с близ­кого расстояния, целесообразно парировать предплечьем или плечом, так как поймать ловушкой или отбить «блином» можно не успеть. Если шайба летит на туловище, ее следует принять на живот или грудь, в момент касания туловища шайбой тут же прижать ее ловушкой.

Шайбу, скользящую по льду, вратарь отражает клюшкой и под­страховывает ее ногой, выполняя полувыпад. Если шайба сколь­зит в сторону ловушки, то ее отражение клюшкой подстраховыва­ется ловушкой (Ъис. 186У При отбивании шайбы клюшкой в про-



цессе передвижения вратаря крюк должен всегда касаться льда всей нижней плоскостью.

Шайбу, скользящую по льду и низко летящую надо льдом, вратарь парирует щитком, ле­жащим на льду всей боковой плоскостью (рис. 187). Этот прием более надежен, так как при его выполнении перекрыва­ется большее пространство во­рот и затрачивается меньше времени.

368

В современном хоккее боль­шее значение приобретает игра



вратаря клюшкой, и не только рас­смотренные приемы отбивания шайбы. Важное значение имеет уме­ния вратаря: перехватить клюшкой шайбу, адресованную нападающему противника; остановить клюшкой шайбу, скользящую за воротами, и дать нацеленную передачу партне­ру; выбить шайбу у противника, выбрав момент, когда он несколько ослабил над ней контроль; первым подобрать шайбу, проброшенную противником в лицевой борт, и точ­ной передачей (возможно острой) начать контратаку.

**Тактика игры вратаря**

Анализ игры высококвалифицированных вратарей показал, что их игра в основном носит оборонительный характер и лишь в минимальном объеме (около 1 %) вратари участвуют в атакую­щих действиях. Наибольший объем в оборонительных действиях приходится на индивидуальные тактические действия, связанные с выбором позиции в воротах и передвижениями (89,3%), а также ловлей и отражением шайбы (7,7%) (Л.Горский, 1974).

*Выбор позиции и передвижения.* Основополагающим при выбо­ре позиции вратарем является нахождение шайбы относительно во­рот. Если шайба находится напротив ворот, вратарь располагает­ся по центру. Если на границе площади ворот сбоку или за ними, вратарь располагается у ближней к шайбе стойки.

При нахождении шайбы в зоне перед воротами вратарь должен занимать позицию на границе площади ворот, при этом фронталь­ная плоскость плеч должна быть перпендикулярна воображаемой линии, соединяющей центр ворот с шайбой.

Когда шайба находится за линией ворот, вратарь располага­ется у ближней к шайбе стойки. В этом случае он коньком, щит­ком и локтем касается стойки так, чтобы между ним и стойкой не было просвета. Клюшку вратарь держит так, чтобы ее крюк ка­сался льда всей плоскостью и находился перед ногами. В таком положении вратарь готов отразить любой бросок или перехва­тить передачу, следующую нападающему противника. Если по­зиция вратарем выбрана неправильно, шайба может оказаться в воротах после отскока от конька, клюшки, щитка или тулови­ща вратаря. Когда шайба находится за воротами, вратарь также Располагается у ближней к шайбе стойки, надежно защищая угол ворот. При этом он должен внимательно следить за передвиже­ниями игроков и шайбы. Выполняет он это за счет поворота го­ловы, так как туловище должно быть обращено в поле. При пере-

**И? Железняк 369**

мещении шайбы на другую сторону вратарь быстро передвигает­ся вдоль ворот к другой стойке с тем, чтобы успеть занять там надежную позицию и предотвратить взятие ворот. При вбрасы­вании шайбы в центре поля вратарь занимает позицию на линии площади ворот посередине.

Если шайба вбрасывается в средней зоне или зоне соперника, вратарь занимает позицию на линии площади ворот напротив точ­ки вбрасывания шайбы, хотя противник непосредственно и не угрожает воротам. После розыгрыша шайбы вратарь передвига­ется в площади ворот в зависимости от ситуации.

При вбрасывании шайбы в зоне защиты вблизи ворот вратарь занимает позицию на линии площади ворот напротив точки вбра­сывания шайбы, а не у стойки ворот. Такая позиция позволяет бо­лее надежно защитить ворота в случае, если противник выиграл шайбу. Даже если он отыграет партнеру, находящемуся на удар­ной позиции, вратарю из такого положения более удобно и опера­тивно передвинуться вслед за шайбой и занять позицию напротив хоккеиста, принимающего передачу.

При вбрасывании вратарь сосредоточивает внимание на шайбе и реально оценивает возможные действия противника в случае вы­игрыша или шайбы. Поэтому в момент вбрасывания он всегда дол­жен быть готов вступить в игру. Для уменьшения угла обстрела вратарь должен выкатываться навстречу игроку, выполняющему бросок с сомкнутыми щитками.

*Ловля и отбивание шайбы.* При атаке ворот противником пря­мо-спереди вратарь несколько выкатывается навстречу, сокращая углы обстрела, и должен быть готов отразить шайбу, летящую в различные сектора. При броске шайбы в нижний угол со стороны ловушки вратарь отбивает ее клюшкой, страхуя ногой и ловуш­кой. Если шайба брошена в нижний угол со стороны клюшки, вра­тарь отражает ее крюком клюшки, подстраховывая ногой. Шай­бу, брошенную верхом в сторону руки, свободной от клюшки, вра­тарь ловит ловушкой, а шайбу, летящую со стороны клюшки, от­бивает «блином». Шайбу, летящую низко надо льдом, иногда це­лесообразно отбивать щитками, а шайбу, брошенную в среднюю зону ворот, вратарь ловит на туловище и сразу прижимает ее ло­вушкой.

При атаке ворот противником сбоку вратарь, выкатываясь чуть навстречу, прикрывает ближний от шайбы угол, оставляя несколь­ко открытым дальний. В этом случае наиболее вероятны броски в нижние и верхние дальние углы. Способы защиты ворот от брос­ков сбоку в дальние углы аналогичны рассмотренным.

При выходе нападающего один на один с вратарем вратарь стре­мится своими действиями заставить нападающего раскрыть свои намерения и первым начать движение, после чего вратарь, быстро оценив ситуацию и подготовительные движения противника, вы­полняет соответствующие действия.

Подготовка вратаря

Содержание процесса подготовки вратаря значительно отли­чается от подготовки полевого игрока и определяется специфич­ностью его игровой деятельности. Это выражается в большом объеме индивидуальной тренировки и самоподготовки вратарей, в специализированности выполняемых ими тренировочных нагрузок, в направленности и содержании физической, технико-тактичес­кой и психологической подготовки.

*Физическая подготовка*

*Общефизическая подготовка* вратарей направлена на всесторон­нее и гармоническое развитие всех органов и систем и проводит­ся по единому плану для всех игроков команды, преимуществен­но в безледовых условиях.

*Специализированная подготовка* проводится также вне льда и нап­равлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, ко­торые преимущественно лимитируют деятельность вратаря. К ним относятся:

* скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений);
* скоростно-силовые проявления различных мышечных групп (рук, ног, туловища);
* статическая выносливость мышц ног и спины;
* гибкость, выражающаяся в подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также в подвижности позвоночника;
* координационные качества.

Она осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений.

Для развития *скоростных качеств* используются следующие уп­ражнения: старты из различных положений (лежа, сидя, спиной впе­ред и т.д.); различные скоростные перемещения в стойке вратаря, в приседе, полуприседе, прыжками с клюшкой и без клюшки; раз­личные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты; спортив­ные игры (теннис, настольный теннис, баскетбол, волейбол, бадмин­тон); специализированные упражнения с теннисным мячом (броски и ловля теннисного мяча из различных положений, в том числе ловля Мяча после неожиданного отскока и летящего с большой скоростью).

*Скоростно-силовые качества* развиваются в специализирован­ных движениях с небольшими отягощениями.

*Статическая выносливость* мышц спины и ног развивается с по­мощью различных изометрических статических упражнений в по­зах, соответствующих основной стойке вратаря. Кроме этого сле­дует включать различные упражнения, выполняемые в основной стойке вратаря продолжительное время.

Для развития *гибкости* используются различные упражнения на Растягивание, с увеличением амплитуды движения (наклоны, шпа­гаты, полушпагат, повороты, скручивания, различные выкруты).

370

*Координационные качества* развиваются с помощью комбини­рованных сложнокоординационных упражнений, включающих в себя элементы акробатических упражнений. Например, ловля теннисного мяча после выполнения кувырка или жонглирование 2-3 теннисными мячами при перемещении в разных направлениях в основной стойке.

*Специальная физическая подготовка* проводится на льду хоккей­ного поля в структуре основных двигательных навыков. Она осу­ществляется с помощью сопряженного метода и специальных уп­ражнений, одновременно воздействующих на развитие специаль­ных физических качеств и технико-тактическую подготовленность. Это различные упражнения, связанные со скоростью передвиже­ния вратаря в воротах, с ловлей и отбиванием шайбы в выпаде, в падении, на одном и двух коленях и др.

*Технико-тактическая подготовка*

Начинают обучение с освоения навыка основной стойки, так как она является основополагающим положением, от которого зависит успешное выполнение различных технико-тактических

приемов.

Обучение основной стойке как и любому другому технико-такти­ческому приему осуществляется в следующей последовательности:

1. Создание представления о приеме на основе рассказа, показа

и объяснения.

1. Выполнение ряда подводящих упражнений и приема в упро­щенных условиях.
2. Выполнение приема в усложненных условиях.
3. Закрепление и совершенствование приема в сложных услови­ях в соревновательной деятельности.

Параллельно с освоением основной стойки обучают различным способам передвижения вратаря, выбору позиции в воротах, затем подключаются упражнения в ловле и отбивании шайбы ловушкой, «блином», клюшкой, ногами, туловищем. Начинать обучение этим приемам следует в безледовых условиях, используя специализиро­ванные подводящие упражнения, в том числе с теннисными мяча­ми и мячами от русского хоккея. Для воспитания ориентировки и «чувства ворот» большинство упражнений следует выполнять в хок­кейных воротах с разметкой площади ворот.

При выходе на лед большое внимание уделяется обучению и со­вершенствованию техники катания. Для этого помимо упражне­ний общего характера используется ряд специальных упражнений, направленных на изучение и совершенствование различных спосо­бов передвижений и выбор позиции вратарем. Например:

* передвижение вдоль линии ворот от стойки к стойке спосо­бом скольжения и переступания;
* выход вперед по центру на 3-4 м и возвращение назад спиной

вперед;

372

- выход вперед-в сторону влево и вправо и возвращение назад  
; спиной вперед к ближней штанге;

- перемещение в воротах в соответствии с движением шайбы,  
передаваемой игроками друг другу в различных направлениях.

В процессе выполнения этих упражнений внимание вратаря обращается на технику передвижений, выбор позиции, своевре­менность передвижений, на ориентировку в воротах по ориен­тирам (линии площади ворот, круги вбрасывания, разметки на бортах).

Для обучения и совершенствования вратарями ловли и отбива­ния шайбы используют броски шайбы, выполняемые с различных точек зоны нападения (по центру, сбоку, слева и справа, с близко­го и отдаленного от ворот расстояния), разные по силе и направле­нию (низом, верхом, в сторону клюшки, в сторону ловушки, между щитков) (рис. 188). Например:

г -игроки располагаются веером на расстоянии 10 м от ворот, выполняют броски поочередно, справа-налево и наоборот, раз­ной силы и в различные сектора ворот;

- два игрока за воротами передают шайбу друг другу, затем сле­  
дует неожиданная передача партнеру, располагающемуся перед  
воротами, который незамедлительно выполняет бросок в ворота;



373

-игроки располагаются на расстоянии 12 м от ворот в трех точках - по центру и на бортах и поочередно выполняют броски в разные сектора ворот. Два игрока, вкатываясь в площадь во-

рот, закрывают видимость вратаря и могут подправить и доба­вить шайбу.

Большое многообразие подобных упражнений проводится с це­лью совершенствования техники ловли и отбивания шайбы (ловуш­кой, щитками, клюшкой, «блином», туловищем), оперативного и рационального выбора позиции в зависимости от того, откуда летит шайба, как и в каком направлении.

В процессе выполнения упражнений тренер дает задание игро­кам как и куда бросать, а вратарям - как перемещаться и выби­рать позицию, как ловить и отбивать шайбы. Упражнения следу­ет выполнять в определенной методической последовательности: сначала слабые по силе из одной точки в одну точку (например: серия бросков с 7 м в ловушку, затем также в «блин» и другие сектора); из одной точки в разные сектора ворот; из разных точек зоны в разные сектора ворот, разные по силе; из разных точек с загораживанием видимости вратарю; с передач, идущих из-за во­рот; после передач и обводки, в сложных игровых ситуациях со­ревновательной деятельности.

В ходе этих упражнений внимание вратарей обращается не толь­ко на технику выполнения разных приемов ловли и отбивания шай­бы, но и также на рациональный выбор позиции, своевременный выход (и на оптимальное расстояние) на игрока, бросающего шай­бу, и оперативное и точное возвращение в ворота.

**9.9. Материально-техническое обеспечение**

Дальнейшее развитие хоккея, повышение эффективности подго­товки хоккеистов высокой квалификации и юных хоккеистов во многом зависят от материально-технического обеспечения. В него входят: строительство специализированных спортивных сооружений (дворцов спорта и хоккейных площадок с искусственным льдом, спе­циализированных «городков» и залов по атлетической подготовке), производство специального спортивного инвентаря (коньков, клю­шек, защитного инвентаря), производство и оснащение мест заня­тий современным специальным оборудованием, тренажерными ус­тройствами, техническими средствами, научной аппаратурой.

В современной системе подготовки хоккеистов особое значе­ние приобретает поиск новых, нетрадиционных, более эффектив­ных средств и методов тренировки, основанных на использова­нии различных тренировочных приспособлений (специального оборудования), тренажерных устройств и технических средств. Они позволяют значительно интенсифицировать тренировочный процесс, повысить его продуктивность за счет целенаправленно­го и специализированного воздействия на двигательный аппарат, органы и системы, преимущественно лимитирующие игровую де­ятельность хоккеиста.

Специальное оборудование, тренажерные устройства и техни­ческие средства можно использовать в следующих направлениях:

-для развития специальных физических качеств хоккеистов в структуре двигательных навыков;

* для совершенствования технических приемов сопряженно с раз­витием специальных физических качеств;
* для совершенствования тактической подготовки;
* для оценки уровня подготовленности, используя их как изме­рительные стенды;
* для проведения научных исследований, применяя их как инст­рументальные методики.

Применение специального оборудования и различных тренажер­ных устройств позволяет строго индивидуализировать тренировоч­ный процесс и тем самым повысить его эффективность.

*Специальные устройства по физической подготовке*

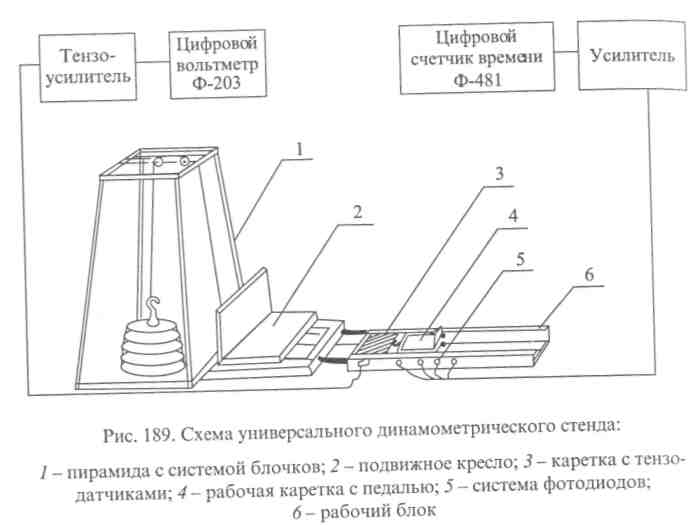
Физическая подготовка - это основа технико-тактического ма­стерства. Эффективное выполнение технико-тактических приемов игры во многом зависит от уровня развития специальных физичес­ких качеств. В настоящее время все большее значение приобретает использование различных тренажерных устройств, дающих воз­можность развивать специальные физические качества и двигатель­ные способности не вообще, а применительно к отдельным техни­ко-тактическим приемам, т. е. в структуре двигательных навыков.

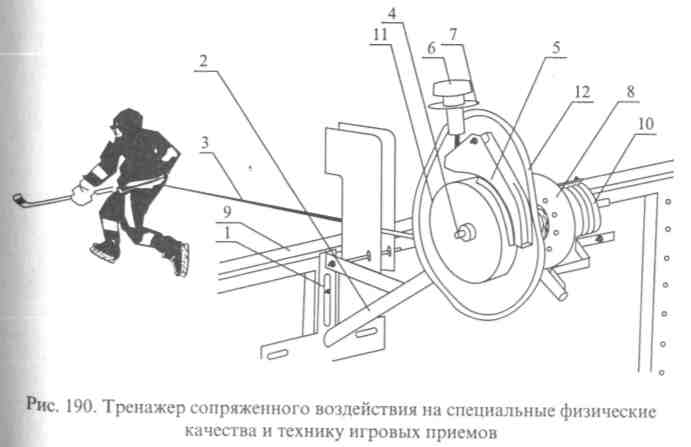
Универсальный динамометрический стенд (УДС-4) предназна­чен для развития и измерения силовых и скоростно-силовых ка­честв (рис. 189). Он представляет собой конструкцию, состоящую их 4 основных блоков:

1. *Металлической пирамиды* с системой блочков, предназна­ченных для удержания и направленного движения груза (диски от штанги).
2. *Подвижного кресла* для принятия спортсменом удобного по­ложения при выполнении модельного движения и для оперативно­го выставления стандартной величины угла коленного сустава, ин­дивидуально для каждого спортсмена в связи с различиями в их росте и длине конечностей.
3. *Рабочего блока,* состоящего из корпуса прямоугольной фор­мы размером 100 х 20 х 10, двух подвижных кареток, передвигаю­щихся на шарикоподшипниках по «рельсам» в процессе выполне­ния движения спортсменом. Внутри корпуса размещена система фо­толучей. В первой каретке вмонтировано тензометрическое коль­цо для измерения величины усилий, во второй - педаль, на кото­рую давит спортсмен. Каретки шарнирно соединены между со­бой через тросик и систему блоков с дозируемым отягощением. (Для измерения и развития специальных скоростно-силовых спо­собностей кистей рук используется дополнительное устройство, основанное на шарнире Гука.)

374

375





4. *Регистрирующая аппаратура* состоит: из тензоусилителя ТУ­КИ, альтметра Ф-203 и интегратора интервалов времени Ф-481.

При выполнении модельного, отталкивающего движения нога­ми спортсмен из положения сидя на кресле давит на педаль карет­ки ногой, согнутой под углом 110° в коленном суставе. Регистри­руются следующие параметры: максимальная изометрическая сила (.Ртах), максимальная динамическая сила *(Рцш),* время достижения максимума изометрической силы (гтах), время достижения усилия, равного весу собственного тела спортсмена *(1Р).* Кроме этого рас­считываются и анализируются следующие параметры: средняя ско­рость прохождения отдельных участков амплитуды движения *{V- з/С);* градиент силы, т.е. отношение максимума динамическо­го усилия, проявляемого при преодолении сопротивления, равно­го весу тела спортсмена ко времени его достижения *(I* = *ГЛш/1р);* мощность - произведение динамической силы на скорость

**Прыжковая тумба** используется для развития взрывной силы ско­ростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости. Ее конструкция обеспечивает установление различной высоты. Для развития взрывной силы ног используют упражнения в прыжках «в глубину» с последующим максимальным выпрыгиванием вверх-

Для развития скоростно-силовых качеств и скоростно-силовой выносливости выполняют упражнения в напрыгивании толчком

376

одной или двумя ногами и спрыгивании с последующим отталки­ванием одной ногой, имитирующим толчок в беге на коньках.

Для избирательного воздействия на разные мышечные группы с целью повышения силовых и скоростно-силовых качеств приме­няют отдельные разновидности конструкций **тренажера «Геркулес»,** основанные на преодолении сопротивления в виде груза или ос­тальных пружин.

**Эспандер поясной** используется для развития скоростно-сило­вых способностей и силовой выносливости хоккеиста в процессе выполнения технико-тактических приемов. Для этого резиновый амортизатор длиной 4 м одним концом крепится к борту хоккей­ной арены, другим - к поясу хоккеиста. Упражнения в беге на конь­ках, ведении, обводке, бросках и передачах шайбы выполняются при преодолении усиливающегося сопротивления растягивающе­гося амортизатора. В современном хоккее, когда в игровой дея­тельности хоккеисту приходится постоянно преодолевать сопро­тивление противоборствующего противника (толчки, прижима­ния, «зацепы», «задержки»), эти упражнения приобретают особую значимость.

377

**Тренажер сопряженного воздействия на технику и физические ка­чества. В** основе его конструкции заложен принцип дозированно­го сопротивления в стартовом беге на коньках с клюшкой и шай­бой, что отвечает специфике соревновательной деятельности, ког­да хоккеисту в ходе матча приходится преодолевать сопротивле­ние, создаваемое противником, в виде «зацепов» и «задержек» клюшкой, руками. Тренажер состоит из механизма крепления (1,2) его к борту хоккейной коробки (9) и рабочего блока (рис. 190).

Рабочий блок включает в себя два основных механизма:

механизм задаваемых сопротивлений;

механизм обратного действия.

Оба механизма и катушка со шнуром (10) расположены на од­ном несущем вале (4), что обеспечивает синхронность их работы.

Механизм задаваемых сопротивлений состоит из корпуса (12), тормозного диска (11), тормозной колодки (5), винта напряжений (6) и шкалы величины напряжений (7).

Механизм обратного действия (8) представляет блочок с систе­мой пружин, обеспечивающих обратное наматывание шнура на ка­тушку.

Тренажер используется следующим образом: спортсмен с поясом и пристегнутым к нему шнуром (3) располагается в стартовом поло­жении. Винтом по шкале напряжений ему задаются нагрузки. По сигналу спортсмен стартует и стремится пробежать отрезок 10-15 м с предельной скоростью (с ведением или без ведения шайбы), пре­одолевая заданное сопротивление. При возвращении спортсмена назад механизм обеспечивает наматывание шнура на катушку.

Данный тренажер позволяет успешно моделировать различные «задержки» и «зацепы» путем изменения величины сопротивления в ходе выполнения упражнения. Тренажер одновременно является и измерительным стендом, причем критериями оценки выполне­ния хоккеистом упражнения могут быть стартовая скорость и\*ве-личина динамических усилий, измеряемых фотодиодным и тензо-метрическим устройствами.

Для развития скоростно-силовых качеств при использовании метода сопряженных воздействий применяются **различные виды отягощений для всего тела и его звеньев. В** качестве отягощения для воздействия (преимущественно) на мышцы нижних конечностей ис­пользуются утяжеленные пояса (10-12 кг), вес которых можно из­менять, вкладывая или вынимая из имеющихся в них карманов свинцовые пластины. Упражнения с утяжеленными поясами мож­но применять как на льду хоккейного поля, так и в безледовых

условиях.

Отягощения для звеньев тела используют для избирательного воздействия на отдельные мышечные группы, так как они способ­ствуют усилению напряжения мышц в процессе выполнения раз­личных технико-тактических приемов. Для воздействия на мышцы плечевого пояса и кистей рук применяют утяжеленные шайбы (300— 500 г) и клюшки (1,8-2,5 кг). Для воздействия на группы мышц ниж­них конечностей, участвующих в работе при беге хоккеиста на конь­ках (особенно приводящих мышц), применяют отягощения на ко­нек или голеностоп (1,0-1,5 кг).

В последнее время в практике хоккея широкое распространение получила *круговая тренировка.* Ее эффективность во многом зави­сит от использования на отдельных «станциях» (точках) различ­ных тренажерных устройств.

378

При организации круговой тренировки, расстановки тренажер­ных устройств и снарядов по «станциям» следует руководствоваться следующими принципами:

1. Последовательное воздействие на отдельные мышечные группы. Сначала проводятся упражнения на мышцы плечевого пояса и рук, затем мышц ног и туловища и наоборот. Этого прин­ципа обычно придерживаются при развитии силовых и скорост­но-силовых качеств.
2. Комплексное воздействие на основные физические качества. Сначала проводятся упражнения на скоростные и скоростно-си-ловые качества, затем на ловкость **и** гибкость, и заканчивается круг упражнениями на выносливость. (В первом и втором случаях упражнения на станциях чередуются с определенными интерва­лами отдыха.)
3. Воздействие на скоростную и скоростно-силовую выносли­вость. В этом случае упражнения скоростного **и** скоростно-сило-вого характера выполняются на станциях слитно, без интервалов отдыха с максимальной и субмаксимальной мощностью. Обычно для развития анаэробных способностей хоккеист проходит один круг с околопредельной интенсивностью за 40-50 с. Упражнение выполняется серийно. В каждой серии 3-4 повторения (круга). Ин­тервал отдыха между повторениями 1,5-2 мин, между сериями -10-12 мин. Всего 3-4 серии.

Придерживаясь этих принципов, следует оборудовать атлети­ческие залы и «хоккейные городки».

***Специальные устройства по технико-тактической подготовке***

Специальные устройства по технико-тактической подготовке используются как тренажеры и приборы срочной информации для



379



повышения эффективности обучения и совершенствования техни­ко-тактических приемов.

**Щит-мишень** применяется для совершенствования точности по­падания шайбы в цель при выполнении бросков и ударов и пред­ставляет собой щит размером 210 х 130 см с четырьмя концентри­ческими мишенями (диаметр 70 см), расположенными в углах

(рис. 191).

Кроме этого для освоения техники и точности выполнения брос­ков и передач шайбы полезно использовать набор различных по величине и конфигурации мишеней, развешивая их на борту хок­кейной площадки на разной высоте.

**Баллистический маятник** позволяет определять скорость поле­та шайбы (силу) в бросках и ударах и применятся как тренажер и прибор срочной информации для их совершенствования.

Он представляет собой деревянный щит размером 950x700x35 мм, подвешенный посредством соединительных труб на конических осях на станину (рис. 192). Вверху на станине в 30 мм от оси подве­са крепится индикатор биений. При ударе шайбы щит отклоняется по радиусу относительно оси подвеса и толкает щуп индикатора, с циферблата которого считывается величина отклонения маятника, соответствующая определенной скорости полета шайбы.

Для освоения техники передвижения на коньках по ломаной ли­нии, ведения шайбы и обводки применяются различной конструк­ции **стойки** или покрышки от автомобильных колес.

**Тренировочные подвесные мешки\*** предназначаются для углуб­ленного освоения скоростного маневра на коньках, ведения шаи-

\* Тренировочные мешки аналогичны применяемым в тренировке боксеров. 380

бы и силовой обводки, а также для освоения техники силовых при­емов воздействия на соперника грудью, плечом и верхнезадней по­верхностью бедра.

Тренировочные мешки в количестве 3-5 шт. подвешиваются на тросах к потолочной консоли вдоль борта хоккейного поля на рас­стоянии 3 м (по прямой линии). Расстояния между мешками 3-5 м. Посредством блочного устройства их можно поднимать на различ­ную высоту от поверхности льда и опускать.

Для совершенствования тактической подготовленности хокке­истов в настоящее время используются видеоаппаратура, компью­терная техника и другие технические средства. Электронные уст­ройства позволяют моделировать различные ситуации. Хоккеист, находясь в условиях дефицита времени, должен оперативно нахо­дить рациональные решения в предъявляемых ему игровых ситуа­циях. Учитываются правильность решения тактических задач и за­траченное время. Такие занятия способствуют развитию у игроков оперативного тактического мышления и имеют положительный перенос на практику.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Каковы место и значимость хоккея в отечественной системе физическо­го воспитания?
2. Охарактеризуйте структуру соревновательной деятельности хоккеиста.
3. Дайте характеристику хоккею как виду спорта и средству физического воспитания.
4. Каковы истоки возникновения и развития хоккея с шайбой?
5. Дайте краткую характеристику основным этапам развития хоккея в на­шей стране.
6. Какие основные факторы определяли успехи отечественного хоккея?
7. Расскажите о классификации техники хоккея и назовите признаки, ее оп­ределяющие.
8. Опишите основные приемы техники передвижения хоккеиста на коньках.
9. Дайте краткий анализ приемам техники владения клюшкой и шайбой.
10. Охарактеризуйте основные приемы техники силовых единоборств.
11. Объясните функции хоккеистов в зависимости от игрового амплуа.
12. Сформулируйте основные принципы атакующих действий при атаке **с** хода и позиционной атаке.
13. Сделайте краткую характеристику малоактивным и активным оборо­нительным системам.
14. Покажите особенности игры в численном неравенстве.
15. Раскройте средства, методы и методические подходы к обучению при­емам техники передвижения хоккеиста на коньках.
16. Опишите методику обучения отдельным приемам техники владения клюшкой и шайбой (ведению и обводке, передачам и броскам шайбы, финтам и отбору шайбы).
17. Расскажите об особенностях методики обучения технике силовых приемов.

381

1. Сформулируйте основные задачи тактической подготовки.
2. Раскройте основные формы, средства и методы тактической подготовки.
3. Покажите на конкретных примерах особенности методики обучения индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям в обороне

и нападении.

1. Сформулируйте задачи физической подготовки.
2. Покажите значимость физической подготовки.
3. Раскройте сущность основных средств и методов физической подготовки,

24. Покажите особенности структуры соревновательной деятельности

вратаря.

1. Раскройте особенности техники и тактики игры вратаря.
2. Покажите особенности методики технической, тактической и физичес­кой подготовки вратаря.
3. Сформулируйте основные направления материально-технического обес­печения процесса подготовки хоккеистов.
4. Приведите примеры использования тренажеров по физической и тех­нической подготовке.
5. Дайте характеристику измерительным стендам и покажите их значи­мость в учебно-тренировочном процессе.

Литература

*Боген М. М.* Обучение двигательным действиям. - М., 1985. *ГорскийЛ.* Тренировка хоккеистов. - М., 1981. *Горский Л.* Игра хоккейного вратаря. - М., 1974.

*Донской Д. Д., Зациорский В. М.* Биомеханика: Учебник для институтов фи­зической культуры. - М., 1979.

*Колосков В. И., Климин В. П.* Подготовка хоккеистов. - М., 1981. *Костка В.* Современный хоккей. - М., 1976.

*Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры.- М., 1991. *Платонов В. Н.* Теория и методика спортивной тренировки. - Киев, 1984. *СавинВ. П.* Хоккей: Учебник для институтов физической культуры.-М., 1990. *Тарасов А. В.* Тактика хоккея. - М., 1963.

**Глава 10. ФУТБОЛ**

**10.1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания**

Футбол - одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается более 3 млн чело­век. Коллективный характер футбольной деятельности предопре­деляет проявление игроками своих лучших морально-волевых ка­честв: ответственности и дисциплинированности, уважения к парт­нерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, на­стойчивости и инициативности.

Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство фут­болистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каж­дом участке футбольного поля, физическое совершенство игро­ков и радость, горечь, боль у многих миллионов болельщиков.

Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям фи­зических качеств тактического мышления часто используются в дру­гих видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное сред­ство подготовки.

Футбол широко используется в различных звеньях системы фи­зического воспитания.

В общеобразовательных школах, при РЭПах, в ПТУ и технику­мах дети и подростки занимаются в секциях по футболу.

Подготовка квалифицированных футболистов проводится в сек­циях по футболу коллективов физической культуры, ДЮСШ, СДЮ-ШОР, спортинтернатах.

Футбол как учебный предмет включен в программу физической культуры в высших учебных заведениях в виде факультативных за­нятий.

Футбол широко используется как основное средство физкуль­турно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, пар­ках, походах, на пляжах,, в домах отдыха и санаториях, детских оз­доровительных лагерях.

**10.2. История развития футбола в России**

Футбол в Россию завезли иностранные рабочие и моряки в кон­це XIX в. Футбол получает распространение в таких городах, как Москва, Петербург, Киев, Одесса, Орехово-Зуево. Проводятся пер­вые матчи между сборными командами городов.

Сборная команда России приняла участие в Олимпийских иг­рах 1912 г., но выступила неудачно.

После революции 1917 г. российские футболисты на международ­ных соревнованиях защищали честь СССР. В состав сборной коман-

383

ды СССР в разные годы входило большое количество российских футболистов. Сборная команда СССР добилась неплохих результа­тов на международной арене. В 1956 и 1988 гг. советские футболисты становились олимпийскими чемпионами. В 1960 г. сборная коман­да СССР выиграла европейское первенство, а в 1964, 1972 и 1988 гг. завоевывала серебряные медали на этом престижном турнире.

В 1966 г. сборная СССР добилась наивысшего успеха в своей истории. На чемпионате мира она завоевала четвертое место.

Успешно выступали юношеские сборные СССР, которые нео­днократно становились чемпионами мира, Европы.

Клубные команды СССР 3 раза выигрывали Кубок (обладателей) кубков - «Динамо», Киев (1975 и 1986) - «Динамо», Тбилиси (1981). В 1992 г. после распада СССР в России был проведен первый чемпионат России по футболу.

На чемпионате мира по футболу в 1994 г. и на чемпионате Ев­ропы в 1996 г. сборная России по футболу выступила неудачно -наши футболисты не смогли выйти из группы.

На чемпионат мира в 1998 г. и европейское первенство в 2000 г. российские футболисты не попали, неудачно выступив в своих от­борочных группах.

На клубном уровне наивысшим достижением российских клу­бов является выход московских команд «Спартак» и «Локомотив» в полуфиналы Кубка УЕФА и Кубка кубков соответственно.

На сегодняшний день перед сборной командой России постав­лена задача войти в число участников финальной части чемпиона­та мира в 2002 г.

**10.3. Структура управления футболом в России**

Общее руководство футболом в нашей стране осуществляет Рос­сийский футбольный союз (РФС).

РФС разрабатывает текущие и перспективные планы развития футбола в стране, организует подготовку сборных команд России различного возраста.

РФС объединяет территориальные федерации футбола и регио­нальные объединения (в настоящее время 10 объединений), фут­больные клубы, имеющие статус общественных организаций, спортивные школы по футболу.

Для решения задач по развитию футбола в стране РФС тесно со­трудничает со спортивными комитетами областей, краев, республик.

Высшим органом РФС является конференция, которая избира­ет Президента РФС и Исполнительный комитет на срок 5 лет.

Исполнительный комитет руководит работой РФС между кон­ференциями.

Для более эффективного решения задач по развитию футбола в РФС созданы необходимые департаменты (спортивный, финан­совый, по международным связям и т.д.).

384

С целью повышения эффективности организации и проведения соревнований совершенствования системы подготовки футболис­тов в различных звеньях российского футбола РФС передал часть своих полномочий специализированным объединениям: Профес­сиональной футбольной лиге (ПФЛ), Ассоциации женского фут­бола (РАЖФ), Ассоциации мини-футбола (РАМФ) и др.

РФС тесно взаимодействует с Международной федерацией фут­больных ассоциаций (ФИФА), которая была создана в 1904 г. и объ­единяет в настоящее время более 190 национальных Федераций.

РФС является правопреемником Федерации футбола СССР, ко­торая была принята в ФИФА в 1946 г.

**10.4. Характеристика игровой деятельности футболистов**

Футбол - это игра, проводящаяся на поле длиной от 90 до 120 м, шириной 45-90 м. Игры чемпионата России и международные мат­чи проходят на полях длиной 105-110 м и шириной 65-70 м. На поле находятся 2 команды, состоящие из 11 футболистов каждая. Основное время игры 90 мин (2 тайма по 45 мин). Между таймами -перерыв продолжительностью 10 мин с момента, когда футболи­сты вошли в раздевалки. Время игры включает в себя не только чистое игровое время, когда мяч находится в игре, но и многочис­ленные остановки в игре. Чистое игровое время за матч составляет в среднем 55-60 мин.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активнос­тью футболистов, проявляющейся в различных формах перемеще­ний (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления).

В среднем футболист за матч пробегает от 8 до 12 км, а объем скоростной работы составляет 1800-2200 м.

Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за бо­ковой линии и техника игры вратаря. Основу тактических взаимо­действий составляют передачи мяча. Они определяют стиль коман­ды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются уда­ры по воротам, которые обусловливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовлен­ности футболистов.

**10.4.1. Физиологические особенности деятельности футболистов**

Деятельность футболистов во время игры во многом зависит от Индивидуальных психофизиологических особенностей каждого иг-

385

рока, от способности футболистов переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Одним из основных показателей, характеризующих интенсивность в футболе, считает­ся уровень расхода энергии игроком в процессе игры. Интенсив­ность при этом выражается либо в калориях, либо в количестве потребляемого кислорода.

Исследования ученых и специалистов в области футбола показа­ли, что футболисты во время игры 60-80% времени работают в ре­жиме 80-100% от величины максимального потребления кислоро­да (МПК).

Средняя величина потребления кислорода у футболистов состав­ляет в пределах от 3,3 до 4,5 л/мин. Энергозатраты за матч состав­ляют 1500-2000 ккал.

Высокие величины энергозатрат приводят к увеличению рабо­ты сердечно-сосудистой системы организма футболиста в 8-12 раз по сравнению с ее деятельностью в состоянии покоя.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) у футболиста во время игры колеблется от 130 до 200 уд./мин, а в тренировочных заняти­ях может достигать и 220-230 уд./мин. Пульсовая стоимость игры футболистов составляет 14500-16000 сердечных сокращений.

При этом границы зон мощности, в которых работают футбо­листы, весьма широки.

Кроме того, во время игры значительно усиливается работа ды­хательной системы кровообращения.

Во время матча происходят и другие изменения: футболисты теряют в среднем 2,5-3 кг веса, наблюдается большая потеря жид­кости организмом.

Футбольный матч вследствие высокой интенсивности вызыва­ет в организме у футболистов значительные изменения и нормали­зация всех функций у игроков наблюдается после 48-72 ч после окончания игры.

**10.4.2. Психологические особенности деятельности футболистов**

Большая напряженность соревновательной деятельности, мно­гообразный характер игровых действий определяют психологичес­кие особенности деятельности футболистов. При этом необходи­мо учитывать следующие факторы:

* Высокую скорость полета мяча, изменение его траектории и направления.
* Быстроту силы ситуаций.
* Необходимость выполнения ответных действий в условиях де­фицита времени.
* Дискретность восприятия (выбор наиболее значимых приемов

и действий).

• Определение оптимального способа решения возникающих

ситуаций.

386

• Большую значимость каждого действия.

• Необходимость высокой помехоустойчивости по отношению  
к различным раздражителям.

Таким образом, можно с уверенностью заключить, что харак­тер соревновательной деятельности футболистов, ее физиологичес­кие и психологические особенности предъявляют к спортсменам разносторонние и высокие требования.

**Контрольные вопросы и задания**

**1.** Что представляет собой структура управления футболом в России?

1. Что понимается под игровой деятельностью футболистов?
2. Назовите основные физиологические показатели деятельности футбо­листов.

4. Какие факторы определяют психологические особенности деятельности  
футболистов?

5. Подготовьте реферат по истории футбола в России.

**10.5. Характеристика соревновательной деятельности футболистов**

Соревнования в футболе являются не только способом опреде­ления победителя, но и главным средством подготовки футболис­та, совершенствования его спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т. д. Соревновательная деятельность оказывает большое воздействие на рабочие потенциалы организ­ма футболистов. Только в соревновательной деятельности наблю­даются максимальная скорость движений и действий, проявление 1[аксимальной силы и выносливости, координационная сложность. Соревнования связаны с большими нервно-эмоциональными воз-ействиями (статус и престижность соревнований, груз ответствен-ости, притязания футболиста и т.д.). Участие в соревнованиях озволяет футболистам сравнивать свои силы с силой соперника, тренерам определять наиболее подготовленных игроков, кото-ых необходимо использовать в командных матчах. Соревновательная деятельность предъявляет высокие требова­ния к принятию решений, позволяющих достигнуть оптимальный результат. Основными закономерностями принятия решений в фут­боле являются: 1) восприятие информации в условиях противодей­ствия соперника; 2) принятие решения в условиях жесткого лими­та времени и дефицита пространства; 3) реализация принятого ре­шения в условиях противодействия со стороны соперника, факто­ров внешней среды, деятельности партнеров, судей и т.д.

В последние годы резко выросло внимание к модельным ха­рактеристикам соревновательной деятельности. Это связано с опре­делением общей стратегии подготовки - выбора средств и мето­дов тренировки, параметров тренировочных нагрузок, внетрени-

387

ровочных факторов и т. д. В футболе к *модельным характеристи­кам* относятся:

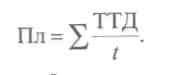
эффективность атакующих и защитных действий;

активность атакующих и защитных действий;

разнообразие атакующих и защитных действий.



Активность футболиста, отнесенная ко времени (/) его нахожде­ния на поле, характеризует плотность технико-тактических действий:



В футболе регистрируются 12 технико-тактических показате­лей: передачи мяча - короткие, средние и длинные (вперед, попе­рек и назад); ведение, отбор, обводка, перехват; игра головой; удары по поворотам - ногой и головой. По всем технико-такти­ческим показателям целесообразно рассчитать коэффициент точ­ности, который определяется отношением удачных приемов ко всем попыткам:

В настоящее время в нашей стране разработана стройная сис­тема соревнований по футболу, включающая в себя поэтапность, последовательность и чередование соревнований различного уровня и ранга. Соревнования планируются и проводятся исходя из оптимального качества календарных игр для каждой возрас­тной группы.

Соревнования в зависимости от решаемых задач можно подраз­делить на основные и вспомогательные.

К *основным видам соревнований* относятся:

чемпионаты или первенства;

розыгрыши кубка;

официальные отборочные соревнования.

К *вспомогательным соревнованиям* относятся:

показательные игры;

учебные двусторонние игры;

контрольные игры;

товарищеские игры.

Контрольные игры в футболе проводят с целью подготовки ко­манды к предстоящим календарным соревнованиям и проверки го­товности футболистов к этим соревнованиям.

Контрольные игры следует проводить с соперниками из своей лиги (дивизиона) или с более сильными командами.Также целесо­образно участие в турнирах с командами, использующими различ­ные системы построения игры. При проведении контрольных игр желательно делать видеозапись игры, что позволит при разборе детально проанализировать недостатки и достоинства как отдель-

388

*\* ных игроков, так и команды в целом. В контрольных играх делает­ся упор на пользование ранее изученных групповых и командных действий в зависимости от тактического построения соперников. В ходе контрольных игр совершенствуются различные комбинации как в игровых эпизодах, так и при стандартных положениях (угло­вые удары, выполнение штрафных и свободных игр). В контроль­ных играх совершенствуются те взаимодействия, которые будут ис­пользоваться в ходе календарных матчей. Проведение контрольных игр с командами из своей лиги (дивизиона, группы) позволяет:

более тщательно изучить слабые и сильные стороны будущего соперника;

наметить тактический план на будущие игры;

проверить степень готовности как отдельных футболистов, так и команды в целом к предстоящим соревнованиям;

внести необходимые коррективы в подготовку своей команды;

опробовать новые тактические задумки;

ввести в заблуждение будущего соперника, используя различ­ные тактические варианты построения игры и т. д.

В контрольных играх целесообразно большую часть игрового времени проводить тем составом футболистов, который тренер планирует использовать в календарных матчах, тем самым совер­шенствуя взаимодействия игроков в условиях, максимально при­ближенных к соревнованиям официального уровня.

В футболе календарный сезон для команд различного возрас­та и квалификации неодинаков. Лучшие игроки проводят за се­зон в среднем 50-60 матчей. Каждый календарный матч требует от футболиста максимального проявления физических, мораль­но-волевых и других качеств. Подготовка к календарному матчу начинается с изучения соперника. Тренер из различных источни­ков (средства массовой информации, мнения специалистов, рас­сказы очевидцев, результаты проведенных матчей и т.д.) собира­ет, систематизирует и анализирует сведения о сопернике. Особое внимание уделяется построению игры, действиям лучших игро­ков, способам организации атаки и обороны. Для составления плана на игру тренеру необходимо знать степень подготовленно­сти своих футболистов', наметить основные направления в выби­раемой тактике командной игры. Исходя из изучения соперника, тренер включает в план игры игровые и стандартные комбина­ции, определяет способы нейтрализации атакующих действий противника. При определении заданий отдельным игрокам учи­тываются возможности противостоящих им соперников. Такти­ческий план на предстоящую календарную игру целесообразно обсудить со всеми игроками, каждый из которых может внести предложения и поправки. Далее на тренировках проигрываются основные моменты плана на игру, совершенствуются взаимодей-I ствия между футболистами в условиях, максимально приближен-I Ных к игровым (группа игроков выполняет роль соперника).

389

Обычно в день игры тренер дает установку на нее. Проводится она за 1,5-2 ч до начала игры и продолжается 15-20 мин. На уста­новке тренер говорит о значении предстоящей игры, о положении команд в турнирной таблице, объявляет состав команды. Он изла­гает также тактический план на игру, дает задания отдельным иг­рокам и звеньям. В зависимости от предполагаемых действий со­перника тренер уделяет внимание возможным изменениям в плане на игру в процессе матча.

Разбор прошедшей игры проводится обычно через день после матча. В ходе разбора тренер анализирует действия своих футбо­листов как в отдельных эпизодах игры, так и в групповых и ко­мандных взаимодействиях. Тренер должен отметить положитель­ные моменты в ходе игры, оценить степень выполнения футболи­стами установки на игру. При разборе тренер заостряет внима­ние игроков на причинах невыполнения ими предложенных зада­ний. Для достижения значимого эффекта при разборе игры тре­нер должен сделать все возможное, чтобы футболисты принима­ли непосредственное участие в разборе игры. В конце разбора тренер делает выводы и намечает пути для совершенствования подготовки футболиста.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Дайте краткую характеристику соревновательной деятельности в футболе.
2. Какие виды игр используются в подготовке футболистов?
3. Что представляет собой установка на игру?
4. Проведите разбор одной из предложенных игр.

**10.6. Техника игры в футбол**

**10.6.1. Общие понятия**

*Техника футбола* представляет собой *совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достиже­ния поставленной цели.*

*Технические приемы -* это средства ведения игры. От того, на­сколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для реше­ния конкретных тактических задач в вариативных условиях игро­вой деятельности, при противодействии игроков команды сопер­ника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зави­сит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой - неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно от­нести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т.е. общее количество используе­мых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризуемую рациональным и безоши­бочным применением технических приемов, что обеспечивает оп­тимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемую постоянством выполнения техни­ческих приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое проти­воречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основным фактором появления, ис­пользования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленности футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следую­щему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внеш­ней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бед­ром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширил­ся круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики специализированной системой одновременных и последовательных движений, направ­ленных на рациональную организацию взаимодействия внутрен­них и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело фут­болиста, относятся: сила тяжести собственной массы, сила реак­ции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорно-двигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и свя­зок, сопротивление костей и т.д.), а также реактивные силы, воз­никающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и си­ла инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно-структурный анализ дает возмож­ность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают под­готовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они име­ют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью *подготовительной фазы* является создание наибо­лее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основ­ной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного поло­жения, создания необходимой инерции, использования предвари-

390

391

тельного растяжения мышц и т.д. *Основная фаза* направлена на ре­шение двигательной задачи данного технического приема, спосо­ба. В *завершающей фазе* футболист стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к раз­личным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы дви­жений. Однако техника у большинства футболистов имеет инди­видуальный характер, на который влияют две особенности: те­лосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звень­ев тела, величина массы тела и их распределение (моменты инер­ции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, ока­зывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образ­цовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в трени­ровочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотноше­ние меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства все больше сказывается влияние индиви­дуальных особенностей и возможностей, которые часто носят ус­тойчивый характер и называются *стилем.* Стилевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и коман­дам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рас­сматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совер­шеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется ав­томатизировано, механически. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоян­ных сбивающих помех эффективное и надежное применение тех­нических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощу­щений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достиже­ние цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз систе­мы движения.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Меж­ду техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями фут­болистов - с другой, существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их от­ношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации. И наоборот, чем выше техническое мас­терство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необхо­димо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся об-

становку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффектив­ными действиями соответственно тактической обстановке.

Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от после­дней и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике фут­бола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

**10.6.2. Классификация техники**

Классификация техники футбола - это распределение техничес­ких приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвиже­ния и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкрет­ных технических приемов, которые выполняются различными спо­собами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и спо­собы имеют свои разновидности. Сохраняя общим основной ме­ханизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей де­лают технику футбола еще более многообразной.

Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

Характеристика техники футбола начинается с техники передви­жения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

**10.6.3. Техника передвижения**

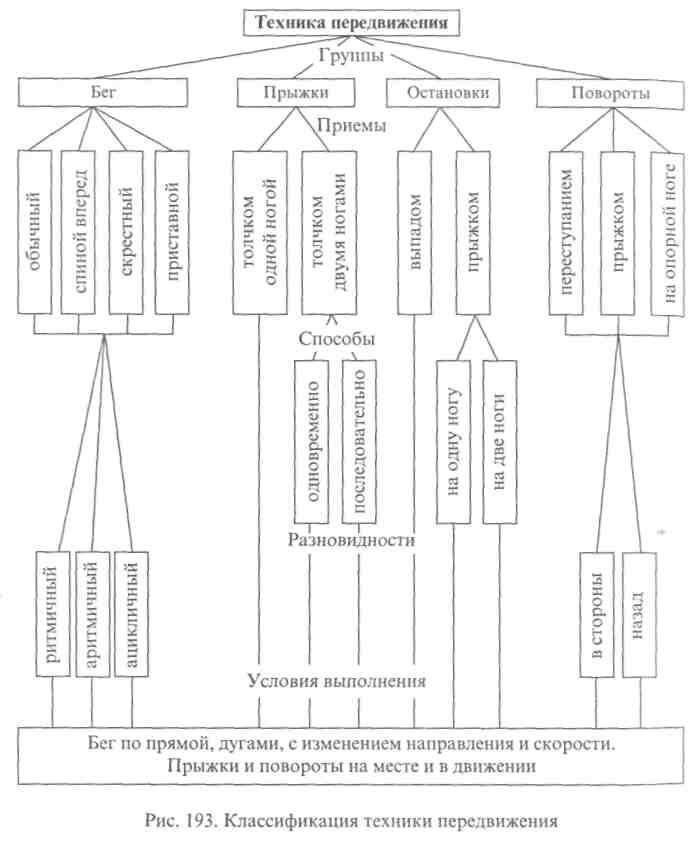
Техника передвижения включает в себя следующую группу при­емов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рисунке 193.

В процессе игровой деятельности приемы техники передвиже­ния используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с макси­мальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направ­ление. Особенностью передвижения футболиста является сочета­ние различных приемов бега с прыжками, остановками, поворота-Ми, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие так-

392

393



тические задачи (открывание для получения мяча и отвлечения про­тивника, выбор позиции, закрывание игрока и т.д.).

Бег. Бег - основное средство передвижений в футболе.

В футболе используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

*Обычный бег* применяется игроками, продвигающимися в ос­новном по прямой для выхода на свободное место, преследова­ния противника и т.д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетическо-

394

го. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте ша­гов, их ритме.

*Бег спиной вперед* используется главным образом занимающи­мися игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг) Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

*Бег скрестным шагом* применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов Он является специфическим средством передвижения и использу­ется главным образом в сочетании с другими приемами бега

Ьег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами вы­полняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) ма­ховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза по­лета в беге очень короткая.

*Бег приставным шагом* используется, чтобы принять тактичес­кое целесообразное положение (например, при закрывании) Его применяют как предварительную фазу передвижения, после кото-рои в зависимости от игровой ситуации выполняют различные пои-емы техники передвижения.

Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы  
остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в тех­  
нику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью  
головой и некоторых финтов. '

Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и при­  
земления. н

Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами  
*Прыжки толчком одной ногой* характеризуются активным оттал­  
киванием^ которое сопровождается маховым движением ноги и пе­  
реносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыж­  
ка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну  
или обе ноги. *3*

*При прыжке толчком двумя ногами* с места перед отталкивани­ем игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровож­дается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится сто­порящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быст­ро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и при­земления осуществляются, как и в прыжке с места. I Остановки. Остановки являются эффективным средством изме­нения направления движений. Применяются два приема останов­ки: прыжком и выпадом.

395

При *остановке прыжком* выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчи­вости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на

обе ноги.

*Остановку выпадом* осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с после­дующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризу­ется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в раз­личных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

**Повороты.** При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на месте обычно следуют стартовые действия. Повороты входят так­же составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игро­вых условий применяются повороты в стороны и назад. Выпол­няют их как на месте, так и в движении.

*Техника полевого игрока* состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом.

Полевые игроки используют все многообразие приемов, спо­собов и разновидностей техники передвижения, анализ которой

дан выше.

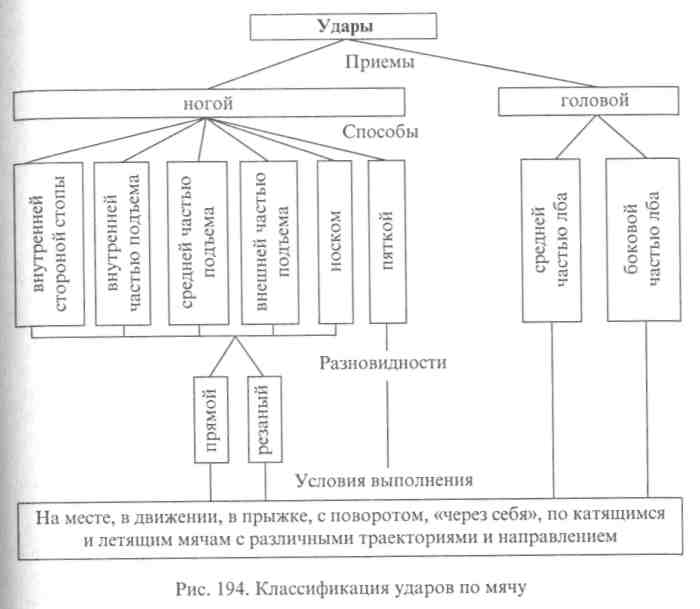
Техника владения мячом включает следующую группу при­емов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специ­фический прием, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии. Функции игроков определяет только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения, то все полевые игроки долж­ны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

**10.6.4. Удары по мячу**

Удары по мячу - основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои раз­новидности. Классификация ударов дана на рисунке 194.

Все способы ударов носят определенную целевую направлен­ность, которая характеризуется необходимой траекторией движе­ния мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) ско­ростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости удар­ного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействую­щих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена.

396



**Удары по мячу ногой** выполняют следующими основными спо­собами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внеш­ней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по не-*;■* подвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в раз­личных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворо­том, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу но­гой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

*Предварительная фаза* - разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и так­тическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следу­ет рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее наме­ченной ногой.

*Подготовительная фаза* - замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза - замах ударной ногой.

Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бед­ра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягивают­ся мышцы передней поверхности бедра.

397

Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине осталь­ные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

*Рабочая фаза* - ударное движение и проводка. Ударное движе­ние начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бед­ра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом от­мечается торможение бедра.

Резким захлестывающим движением голени и стопы выполня­ется удар по мячу.

В момент удара нога закреплена в голеностопном и колен­ном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаи­модействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимает­ся до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Рабочая фаза заканчивается выполнением так на­зываемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом.

*Завершающая фаза -* принятие исходного положения для сле­дующего движения. После удара нога продолжает движение впе­ред-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опо­ры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше тре­бований позволит выполнить удар по мячу различными способа­ми со значительной силой.

Однако нередко из-за тактических соображений возникает не­обходимость изменить время выполнения фаз движения, умень­шить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

**Особенности траектории полета мяча.** Для основных способов ударов по мячу ногой свойственны две разновидности выполне­ния: прямой и резаный.

При прямом ударе направление ударного импульса проходит через ОЦТ мяча или в непосредственной близости от него. Для вы­полнения резаного удара необходимо, чтобы направление удара значительно отстояло от ОЦТ мяча.

Прямой удар практически возможен всеми указанными выше способами. Он несколько затруднен при ударе внешней частью подъема. Резаный удар наиболее эффективно выполняется внутрен­ней и особенно внешней частью подъема.

398



Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место прило­жения удара придется на среднюю часть мяча по горизонтальной плоскости. Если место приложения силы приходится ниже гори­зонтальной оси, то изменяется угол вылета мяча.

Траектория полета мяча существенно меняется при резаных ударах. В этом случае направление удара не проходит через ОЦТ мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе «подсечкой»), вертикаль­ной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при уда­рах верхом).

Знание особенностей полета мяча повышает надежность и эф­фективность действий футболистов.

**Удар внутренней стороной стопы** применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близ­кого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара (рис. 195). Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сги­бания бедра и поворота кнаружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к на­правлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется I и во время проводки. •-

**Удар внутренней частью подъема** используется при средних Ей длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 196).

Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и це­ли. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка со­гнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) сто­пы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, Ш также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют его низ-**вую** траекторию.

399







**Удар средней частью подъема** по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выпол­нения несколько отличны (рис. 197). Линия разбега, мяч и цель на­ходятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит пере­кат опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое по­ложение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволя­ет выполнить удар достаточно точно. Разбег, запах и ударное дви­жение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеха­нически целесообразно используется система движения и удары на­носятся с большой силой по сравнению с другими способами.

**Удар внешней частью подъема** наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах сред­ней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис. 198).

**Удар носком** выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки удар. Кроме того, этот удар эффективен при выби­вании мяча у противника в выпаде или шпагате.

400

**Удар пяткой** существенно отличается от рассмотренных спосо­бов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его

выполнения, незначительной силой и точностью. Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха нога проносится над мячом и выносит­ся вперед. Рабочую фазу - удар выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена парал­лельно земле.

Одним из вариантов является удар пяткой «секретно». При вы­полнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар произво­дится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной провод­ки движение ноги затормаживается.

Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

**Удары по неподвижному мячу.** При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

Отмеченные выше структурные особенности техники выпол­нения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьиру­ются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

**Удары по катящемуся мячу.** Все основные способы и их разно­видности используют и при ударах по катящемуся мячу.

Технические действия при данных ударах не отличаются от дви­жений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заклю­чается в том, чтобы скоординировать скорость собственного Движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяют­ся следующие основные направления движения мяча: от игрока, Навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения Подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катяще-

**В Железняк 401**



муся от игрока, опорная нога ставится сбоку - за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее вы­полнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, что­бы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

**Удары по летящему мячу.** Траектория движения мяча определя­ет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низколетящим мячам струк­тура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. На­правление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полулета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности. **Удар с поворотом** используется для изменения направления по­лета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающим­ся или низколетящим навстречу мячам (рис. 199).

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколь­ко согнутая в коленном суставе, развертывается в сторону предпо­лагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Тулрви-ще отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.

**Удар через себя** выполняется средней частью подъема по летя­щему и прыгающему мячам, когда необходимо произвести неожи­данный удар в ворота или передачу через голову назад.

Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке «ножницами» (рис. 200).

**Удар с полулета** обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внеш-

ней частью подъема (рис. 201). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно бли­же к этому месту.

Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в мо­мент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз.

**Удары по мячу головой** используются в процессе игры, как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще все­го применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

*Подготовительная фаза* - замах. Для выполнения замаха туло­вище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мыш­цы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

*Рабочая фаза* - ударное движение и проводка. Выполнение удар­ного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Не-





402

403



посредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом по­ложении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

*Завершающая фаза* - принятие исходного положения для пос­ледующих действий. После проводки движение туловища затор­маживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как пос­ле удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений. Исходным положением при **ударе сере­диной лба без прыжка** является стойка, при которой ноги располо­жены в небольшом шаге (50-70 см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис. 202).

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением го­ловы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

**Удар серединой лба в прыжке** выполняется толчком вверх дву­мя или одной ногой (рис. 203). Прыжок является предваритель­ной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднима­ются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высо­ты прыжка.



Непосредственно после отталкивания выполняется замах (ту­ловище отклоняется назад). Ударное движение начинается **а** мо­мент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыж­ка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыж­ка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.



Приземление происходит на носки, ноги для амортизации не­сколько сгибаются.

**Удар серединой лба с поворотом** применяется, когда нужно из­менить траекторию полета мяча.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад (рис. 204). Дальнейшие действия схожи с уда­ром серединой частью лба в прыжке.

**Удар боковой частью лба** используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар сере­диной лба с поворотом.

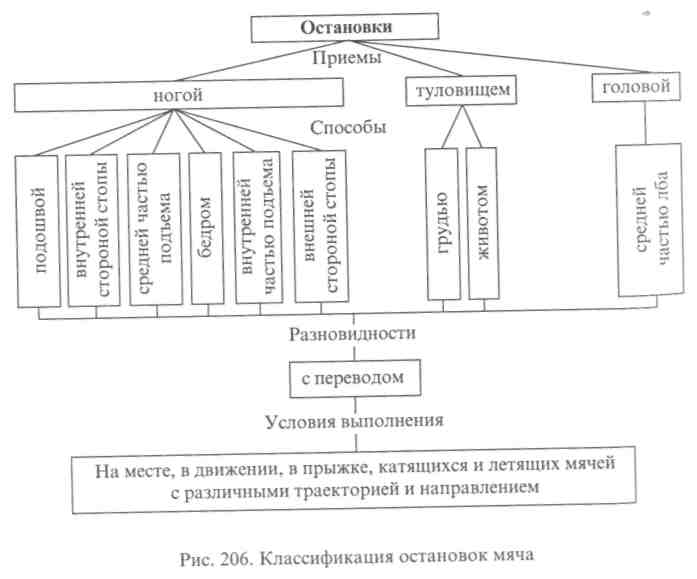
**Движения при ударе по мячу головой в падении** существенно от­личаются от описанных выше ударов головой (рис. 205).

Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза по­лета. На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется нет-сколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону пред­полагаемой встречи с мячом.



404

405





Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу.

Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза - приземление - происходит на слегка со­гнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекат на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на вы­соте 60-100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3-4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

**10.6.5. Остановки мяча**

Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий.

Термин «остановка мяча» следует понимать как употребляемые иногда названия «обработка мяча», «прием мяча». Поэтому, рас­сматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспосабливает (пе­реводит) его для выполнения последующих действий.

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой. Их клас­сификация представлена на рисунке 206.

**Остановка мяча ногой** - наиболее часто применяемый техничес­кий прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

*Подготовительная фаза -* принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и развертывается к нему останав­ливающей поверхностью.

*Рабочая фаза* - уступающее (амортизирующее) движение оста­навливающей ногой, которая несколько расслаблена.

В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхно­сти (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

*Завершающая фаза -* принятие исходного положения для после­дующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно уда­ры (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

**Остановка мяча внутренней стороной стопы** используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной ос­танавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надеж­ности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу (рис. 207).

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько рань­ше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавлива­ющая поверхность приходится на середину внутренней поверх­ности стопы.

Движения при остановке низколетящих мячей, т. е. мячей, летя­щих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 208). Тол-

чком одной или двух ног выпол­няется прыжок вверх. После ос­тановки приземление проис­ходит на одну ногу.

**Остановка мяча подошвой** используется при остановке ка­тящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мя­чей исходное положение - лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останав­ливающая нога, несколько со­гнутая в коленном суставе, вы-

406

407





носится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30-40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется не­большое уступающее движение назад (рис. 209).

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления.

Остановка производится в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.

**Остановка мяча подъемом,** получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения.

При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Усту­пающее движение производится вниз-назад (рис. 210).

**Остановка мяча бедром** часто используется в современном фут­боле. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опус­кающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика, а аморти­зирующий путь значителен.

408

В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сги­бания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со сред­ней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.



**Остановки мяча с переводом. В** современном футболе все реже используют остановки без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно использовать игровую ситуацию.

Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальней­ших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не толь­ко погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенап­равленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям.

Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

**Перевод мяча внутренней частью подъема.** Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное по­ложение - вполоборота к опускающемуся мячу (рис. 211).

**Перевод мяча внешней частью подъема.** Исходное положение -лицом к опускающемуся мячу (рис. 212).

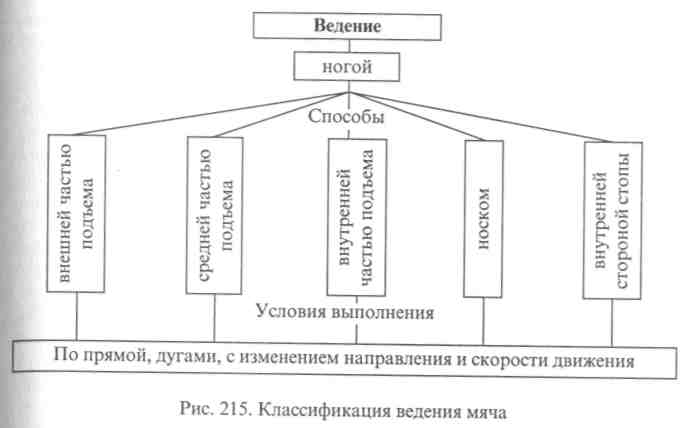
**Остановка мяча грудью.** Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.



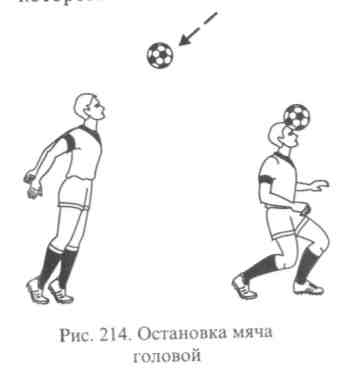
409

В *подготовительной фазе* принимается целесообразное для ос­тановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стой-









ка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевых сус­тавах, опущены вниз. *Рабочая фаза* характеризуется уступаю­щим движением. При прибли­жении мяча туловище отводит­ся назад, плечи и руки выдвига­ются вперед. В *завершающей фазе* ОПТ переносится в сторо-

ну предполагаемых действий с мячом.

Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основной меха­низм действия при остановках мячей, летящих с различной траек­торией, одинаков. Различия только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок распола­гается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага, вес тела на впереди стоящей ноге (рис. 213).

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется на­зад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь долж­на быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амор­тизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное вы­полнение уступающего движения.

Рассмотрим особенности перевода мяча назад. При переводе мяча правой (левой) частями груди уступающее движение выполняется за счет поворота туловища соответственно вправо или влево. Останав­ливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаб­лены. Поворачиваясь на 180°, футболист контролирует мяч, скорость котопого заметно погашена.

Подобным ооразом осуще­ствляются переводы в сторону (вправо или влево).

Меньшее уступающее движе­ние (поворот на 40-60°) позво­ляет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию.

Высоко летящие мячи оста­навливаются грудью в прыжке.

**Остановка мяча головой.** Этот технический прием (рис. 214) довольно редко используется в игре, так как он труден по вы­полнению и менее надежен по сравнению с другими приемами и способами.

**Ведение мяча.** С помощью ведения осуществляются всевозмож­ные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоян­ным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и вы­полняют в различной последовательности и разном ритме удары по мячу ногой. Классификация ведения мяча дана на рисунке 215.

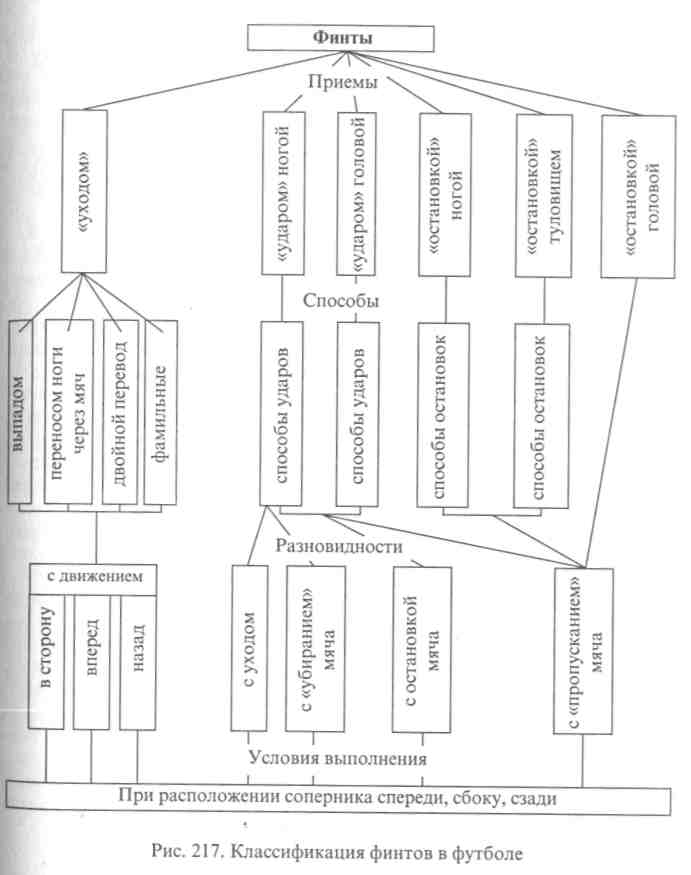
**Ведение мяча ногой.** Это основной прием ведения, который пред­ставляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу но­гой различными способами (рис. 216). Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении вы­полняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть зна­чительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При



410

411



противодействии соперника возникает возможность потери мяча поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1 -2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использо­вать специальные маховые движения для выполнения ударов. Зад­ний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и про­изводится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключа­ются только в способе нанесения ударов.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением на­правления.

При ведении прыгающих мячей используют удары средней час­тью подъема или бедром. Применяя эти два способа ведения, мож­но продвигаться с держанием мяча в воздухе.

**10.6.6. Обманные движения (финты)**

Обманные движения составляют группу приемов техники футбо­ла, которые выполняются в непосредственном единоборстве с со­перником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ве­дения игры. Использование финтов позволяет успешно решать мно­гие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обман­ных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются раз­личные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Классификация представлена на рисунке 217.

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных дей­ствий в *подготовительной фазе* направлена на вызов ответной реак­ции соперника для противодействий. Естественность выполнения дан­ной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализу­ются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. *Фазе реализации* свойственна значительная вари­ативность, которая обусловливается различными ситуациями и так­тическими соображениями. При выполнении финтов используются различные варианты «уходов» с мячом (вперед, вправо, влево, назад)\* убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

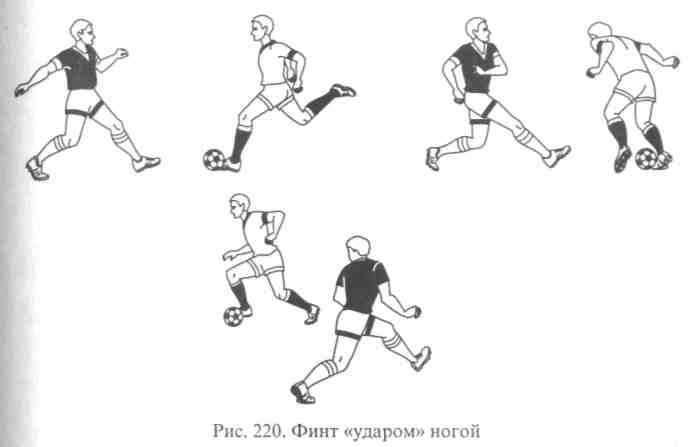
Скорость первой обманного движения определяется временем» необходимым для естественного выполнения подготовительной

412

фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализации диктуется тактической обстановкой и преимуще­ственна близка к максимальной.

**Финт** «уходом» - технический прием, выполняемый различны­ми способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе иг­рок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от Противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе

413







реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду дви­жения, а также быстроту его изменения.

**«Уход» выпадом.** При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева (рис. 218).

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении впра­во и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5 -2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается пере­крыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда рез­ким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает ши­рокий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посы­лается влево-вперед.

414

**«Уход» с переносом ноги через мяч.** Финт применяется преиму­щественно при атаке сзади (рис. 219). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это

движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мя­чом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней час­тью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия соглас­но игровой ситуации.

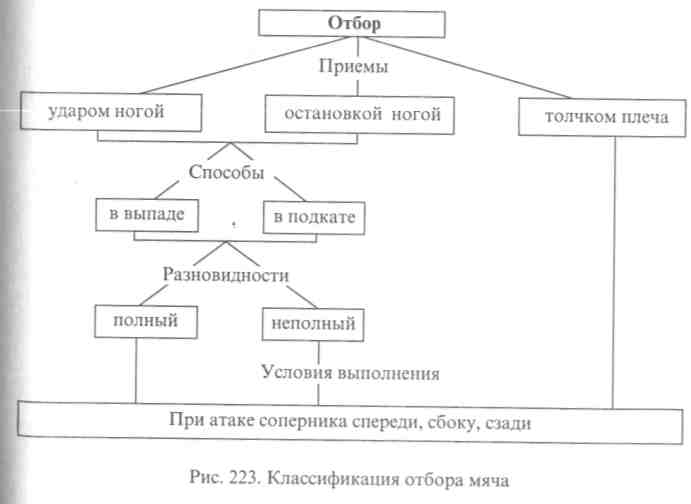
**Финт** «ударом» **по мячу ногой.** Обманные движения «ударом» крайне разнообразны как по способу выполнения подготови­тельной фазы, так и разновидностью реализации истинных на­мерений. Различны и условия выполнения финта: во время веде­ния (рис. 220), после ведения.

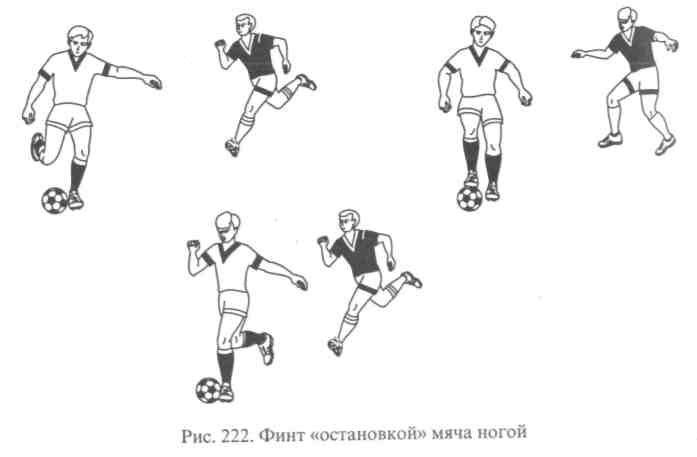
Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.



415

**Финт «ударом» по мячу головой. В** подготовительной фазе при­меняется исходное положение для удара головой по мячу, тулови­ще отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис. 221).





Среагировав на замах, соперник, который находится перед игро­ком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в пер­вом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара вы­полняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево и назад) или пропускает мяч с последующим пово­ротом на 180° и овладевает им.

**Финт «остановкой» мяча ногой.** Обманное движение на останов­ку выполняется различными способами во время ведения (рис. 222) и после передачи мяча партнером.

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку-сзади применяется финт «остановкой» с наступлением и без наступ­ления на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, иг­рок ставит опорную ногу на мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка ос­тановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент посылает вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располага­ет стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое дви­жение в первоначальном направлении.

**Финт «остановкой» грудью и головой.** Подготовительная„фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей гру­дью и головой соответствует подготовительной фазе техники вы­полнения остановок мяча данным способом, которые уже анали-

зировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

**10.6.7. Отбор мяча**

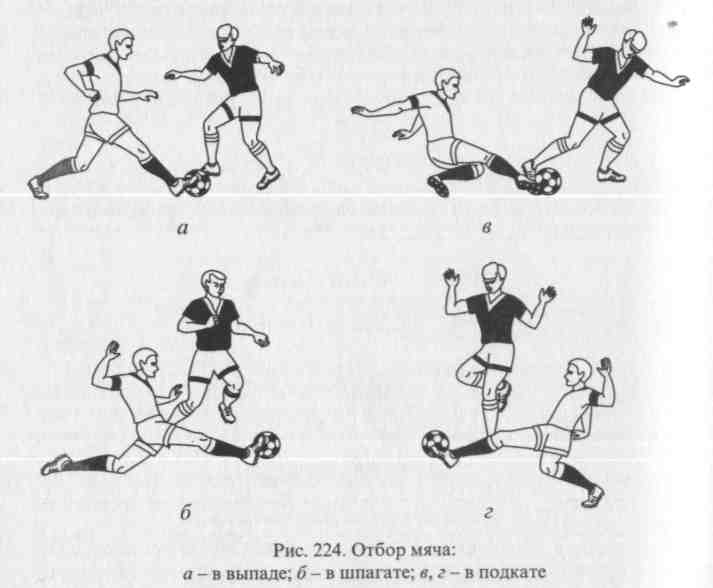
Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или во время его ведения. Эффективность ис-' пользования отбора обусловливается ситуационными способнос­тями футболиста, т. е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение иг­роков и т.д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он несколько отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом но­гой, остановкой или толчком плеча выполняет отбор.

Существует две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то что мячом ов­ладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют спе­циальные способы: в выпаде, в подкате. Классификация отбора мяча представлена на рисунке 223.

416

417



**Отбор мяча в выпаде** позволяет опередить соперника и провес­ти отбор на расстоянии 1,5-2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Быстрым перемещени­ем в сторону мяча осуществляется выпад. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодостигаемые мячи отбираются в полу­шпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «ос­тановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности про­толкнуть мяч по ходу движения (рис. 224, *а, б).*

**Отбор мяча в подкате** позволяет овладеть мячом, который на­ходится на значительном расстоянии - более 2 м от игрока (рис. 224, *в, г).* Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку.

418

**Отбор толчком плеча** должен выполняться в соответствии с пра­вилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстояния плечом и только в плечо. Толчок осуще­ствляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использова­ния данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) по­ложении.



**10.6.8. Вбрасывание мяча**

Вбрасывание мяча - единственный технический прием, выпол­няемый полевыми игроками руками. Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил фут­бола и не представляет особой сложности.

Вбрасывание мяча показано на рисунке 225. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение - стойка ноги врозь на ширине плеч или в положении шага. Руки с мячом, несколько со­гнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туло­вище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, мас­са тела на сзади стоящей ноге (при положении шага).

Рабочая фаза - бросок - начинается с энергичного выпрямле­ния ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обусловливается требовани­ем правил о том, что в момент броска футболист должен касать­ся земли обеими ногами. И наконец, завершающей фазой может быть падение.

**10.6.9. Техника вратаря**

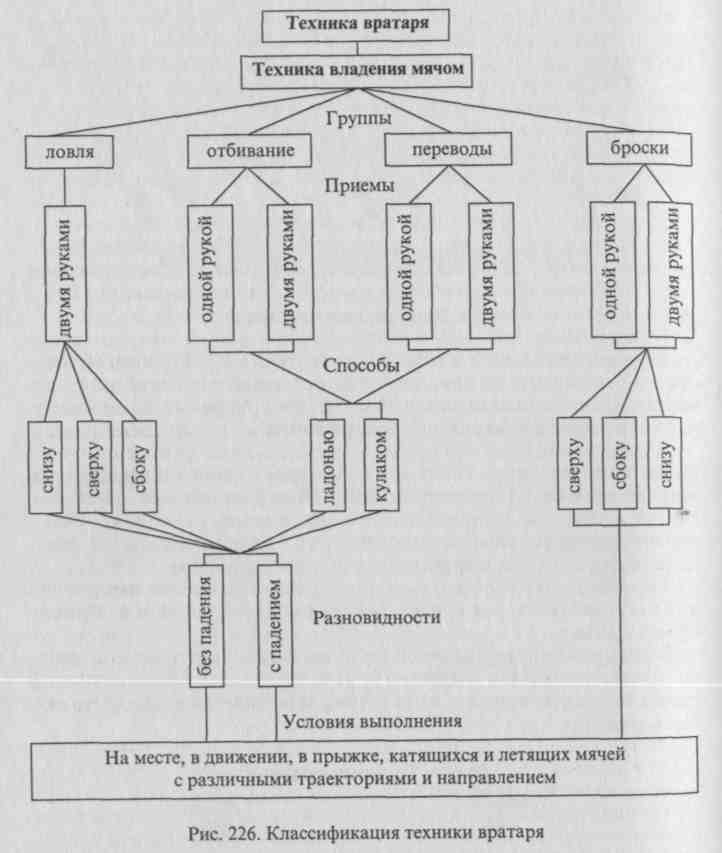
Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно прави­лам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков коман­ды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разно­видности действий вратаря. Классификация их дана на рисунке 226.

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

**Ловля мяча** - основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости

419



от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном рассто­янии от вратаря, ловят в падении.

**При ловле мяча снизу** вратарь овладевает катящимися, опускаю­щимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В *подготовительной фазе* при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 227).

*Рабочая фаза* характеризуется тем, что в момент соприкосно­вения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются

420



в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В *завершающей фазе* вратарь выпрямляется.

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис. 228). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, ко­торая развертывается примерно на 50-80°. Вторая нога, значитель­но согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также развер­тывается.

Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредствен­ная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.

При ловле низколетящих (до уровня живота) и опускающихся | перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 229). Паль­цы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно тулови­ще незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величи­на их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент со­прикосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу *\* и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.



421

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катя­щихся и низколетящих в стороне от вратаря (рис. 229), а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом







случае вратарь предварительно пе­ремещается в сторону направления движения мяча беговым пристав­ным или скрестным шагом, а также прыжком-преимущественно толч­ком одной ноги вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны.

**Ловлю мяча сверху** применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколе­тящими и опускающимися мячами (рис. 230).

Для овладения мячами, летящими

с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 231). В зависимости от направления полета мяча тол­чком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх-в стороны. Прыжок толчком одной ногой выпол­няется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами - с места. В момент отталкивания руки маховым движени­ем выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

**Ловля мяча сбоку** применяется для овладения мячами, летящи­ми со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону-вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколь­ко расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.



**Ловля мяча в падении** - эффективное средство овладения мяча­ми, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторо­ну от вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета. Первый вариант применяется для ловли катящих­ся и низколетящих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мя­чей (рис. 232).

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном рассто­янии от вратаря, используется падение с фазой полета (рис. 233). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быст­рых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков.

При ловле высоколетящих мячей отталкивание производится I в сторону-вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, -в сторону.

**Отбивание мяча.** Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т. д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, : с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, пре­рывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вра­тарь не овладевает.

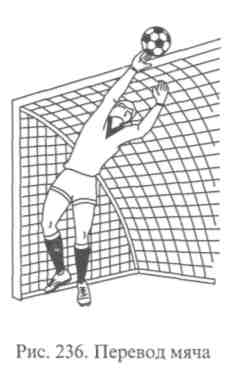
Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Пер­вый прием более надежен, так как преграждающая площадь боль­ше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Предварительная и подготовительная фазы движения при от­бивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движе-



422

423





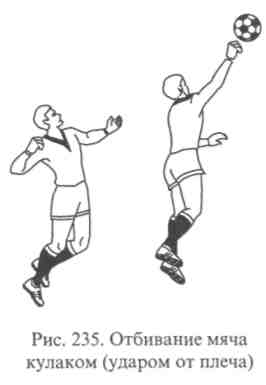
ниями при ловле мяча сверху и сбо­ку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выно­сит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. При от­бивании мяч желательно направ­лять в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следу­ет отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной ру­кой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 234).

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в еди­ноборстве с игроками противника должен отбить мяч на значи­тельное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним (рис. 235) или двумя кулаками.

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполня­ют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку. В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение на­чинается с поворота туловища в исходное положение и заканчива­ется резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки.

Случаются ситуации (например, если мяч мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положе­ние перед ударом руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжа­тые в кулаки и обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных



рук выполняется удар по мячу ку­лаками.

**Перевод мяча.** Направление вра­тарем летящего в ворота мяча че­рез верхнюю перекладину называ­ется переводом (рис. 236). Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действия­ми при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или дву­мя руками.

424

**Броски мяча. В** современном футболе вратари довольно часто ис­пользуют броски мяча, так как они позволяют более точно направить

мяч партнеру по сравнению с ударом но­гой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической под­готовленности и отличном владении ра­циональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное рассто­яние (35-40 м).

Данный технический прием осуще­ствляется обычно одной и реже - двумя руками.

Бросок мяча одной рукой выполня­ется сверху, сбоку и снизу.

Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Их использование в движении строго регламентируется правилами.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Что представляет собой техника футбола?
2. Какие показатели являются критериями технического мастерства?
3. Что понимается под техническим приемом?
4. Что включает в себя техника передвижений?
5. В чем состоит техника полевого игрока и техника вратаря?
6. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам.
7. Проанализируйте один из технических приемов с учетом анатомо-физи-ологических особенностей футболиста.

**10.7. Тактика игры**

**10.7.1. Общие понятия и классификация тактики**

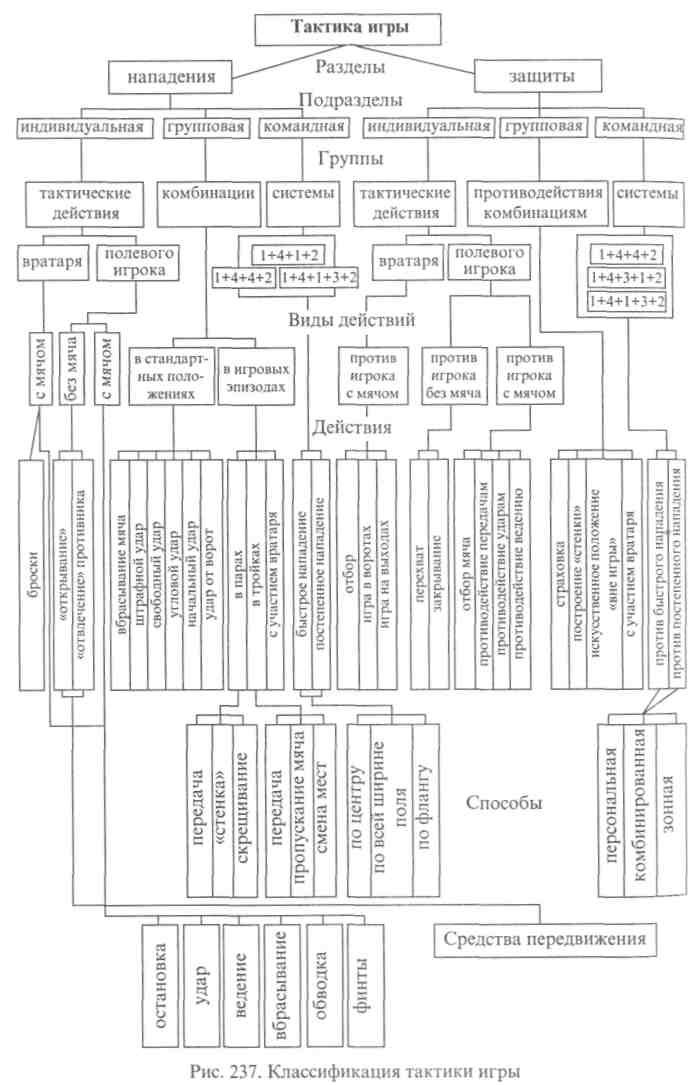
Тактика является основным содержанием деятельности футболи­стов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них.

Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед в сорев­нованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных перехо­дов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что ата­кующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными.

Под ***тактикой*** следует понимать *организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником,* т.е. взаимодействие футболистов команды

425



по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и ус­пешно использовать свои возможности в атаке и в обороне харак­теризует тактическую зрелость команды в целом.

Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, они осуществляются действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немыслимо прове­дение четких групповых и командных тактических действий, кото­рые придают игре стройность и слаженность. Классификация так­тики представлена на рисунке 237.

В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Ре­шая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целе­сообразно взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следо­вательно, техника является средством претворения в действие так­тических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка *I* позволяет применять разнообразные тактические действия, т. е. тех­ника служит основой тактического мастерства.

Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате посто­янной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба - главная движущая сила развития тактики футбола.

**10.7.2. Функции игроков**

Умелая организация атакующих и оборонительных действий команды достигается четким распределением функций между от­дельными футболистами и группами игроков.

В современном футболе игроки делятся по функциональным обя-анностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения.

В то же время игровая специализация футболиста предъявляет повышенные требования к универсальности его подготовки. Это не значит, что все умеют одинаково выполнять все.

Но каждый футболист обязан умело выполнять все технические приемы игры и грамотно действовать в атаке и обороне в зависи­мости от игровой ситуации.

Рассмотрим кратко требования к игрокам каждой линии и их основные функции.

**Вратарь**

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие тре­бования к его физической, технической и тактической подготов­ке, к устойчивости его психики.

427

Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реак­цией, высокой стартовой скоростью. Он должен быть смелым и ре­шительным, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью, отлично владеть всем арсеналом техники вратаря.

Современный футбол требует от вратаря не только умелой за­щиты ворот, но и активных действий в пределах штрафной пло­щади, а также руководства игроками линии обороны. Само рас­положение вратаря (позади всех) позволяет ему видеть все пост­роения атакующих, их намерения, которые порой скрыты от игро­ков, расположенных на отдельном участке поля. Поэтому умелая и своевременная «подсказка» партнерам по обороне может ока­зывать самое существенное влияние на прочность защитных дей­ствий. Больше того, вратарь является тем игроком, который на­чинает значительное количество атак своей команды (при овла­дении мячом или выполнении удара от ворот). Следовательно, от его мастерства во многом зависит сохранение инициативы и строй­ности в атакующих порядках.

В тактике вратаря можно различать:

действия в обороне;

действия в организации атаки;

руководство действиями партнеров.

Действия в обороне. Основной задачей вратаря является непос­редственная защита своих ворот. При этом можно выделить дей­ствия в воротах и действия на выходах.

Действия в воротах. При непосредственной защите ворот от за­вершающих ударов соперника вратарю необходимо выбрать пра­вильную позицию (место), которая позволит с наименьшей затра­той сил обеспечивать надежный прием ударов соперника. При этом надо учитывать:

положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, т. е. угол, под которым может быть выполнен удар;

знание излюбленных направлений ударов данного игрока;

сильные и слабые стороны своей игры.

При выборе соответствующего технического приема для нейт­рализации удара вратарь принимает во внимание: свою позицию в воротах; траекторию полета мяча (верхом, низом, близко или далеко в сторону и т.д.); силу удара, т.е. скорость полета мяча (от этого зависит, перемещаться к месту приема мяча или использо­вать падение); расположение своих и чужих игроков (при этом решает: ловить мяч, отбивать или переводить за линию ворот); качество грунта (мокрый или сухой) и поверхность мяча.

Действия на выходах. Довольно часто игровая обстановка вы­нуждает вратаря покидать ворота и действовать в пределах штраф­ной площади. В этих случаях вратарь либо перехватывает пере­дачи, направленные в пределы штрафной площади (подачи или

«прострелы»), либо вступает в единоборство с соперником за ов­ладение мячом.

*Вратарь может покинуть ворота в случае,* если:

выход из ворот крайне необходим;

вратарь уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;

соперник выполнил прострельную передачу и мяч идет вблизи ворот.

*Нельзя покидать ворота,* если:

вратарь не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладевания мячом;

кто-либо из партнеров ведет единоборство с нападающим, вла­деющим мячом, или за «нейтральный мяч»;

в пределах штрафной площади - большая скученность игроков, которая может помешать вратарю выйти на нужную позицию.

Надо помнить, что, покинув ворота, вратарь оставляет их от­крытыми для соперника, и поэтому обязан во что бы то ни стало овладеть мячом, лишив атакующих возможности выполнить удар.

Действия в организации атаки. Важной задачей вратаря являет­ся организация начальной фазы атакующих действий своей коман­ды, после того как он овладел мячом в ходе игрового эпизода или получил право на выполнение удара от ворот.

**Организация** атаки **при** ударе от ворот. При ударе от ворот вы­полняется передача мяча одному из открывшихся партнеров.

Вратарь обязан помнить общие законы применения различных по длине передач. Чем короче передача, тем меньше процент поте­ри мяча. Короткие передачи целесообразно посылать игроку, от­крывшемуся на фланге, так как в случае перехвата соперник не смо­жет непосредственно угрожать воротам. И наоборот.

Чем длиннее передача, тем быстрее сможет развиваться атака, так как при этом ряд игроков соперника отрезаются от активного участия в обороне. Однако в этих случаях увеличивается риск потери мяча.

**Организация** ответной атаки. Овладев мячом в ходе игрового эпизода, вратарь начинает ответное атакующее действие переда­чей мяча рукой или выполняет удар ногой. При этом надо учиты­вать, что рукой мяч можно направить партнеру более точно, а при ударе ногой увеличивается расстояние, но одновременно снижает­ся точность передачи.

Выбирая способ организации ответной атаки, вратарь руковод­ствуется:

* тактическим планом организации атакующих командных дей­ствий;
* игровой ситуацией и мгновенной оценкой позиции каждого партнера;
* результатами единоборств своих нападающих с соперниками за «нейтральные мячи» (особенно в воздухе);

428

429

• задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (осо­  
бенно при передаче мяча рукой).

**Руководство действиями партнеров.** Трудно представить сей­час вратаря, который бы не руководил организацией атаки и осо­бенно обороной всей команды. Оценивая игровую ситуацию, вра­тарь обязан кратко и внятно давать указания партнерам о направ­лении развития атаки противника, о перестроениях на страховку. И все это надо делать, не теряя контроля за мячом, даже в момен­ты, когда сам вратарь находится в борьбе. От взаимопонимания вратаря и защитников во многом зависят действия в обороне, ее стабильность и надежность. Следует добавить, что вратарь едино­лично руководит построением «стенки» при штрафных и свобод­ных ударах в непосредственной близости от ворот, а также действи­ями партнеров при угловых ударах.

**Игроки линии защиты**

**Крайние защитники. В** современном футболе расширились обязанности крайних защитников, т.е. фланговых игроков, ко­торые из прежних «разрушителей» атак соперника стали игро­ками, сочетающими надежную игру в обороне с активными вклю­чениями в атакующие действия своей команды. Значительное увеличение объема работы и разнообразие действий потребова­ли повышения уровня физической и технической подготовки за; щитников.

*Основные требования к крайним защитникам в обороне:*

* умело действовать в зоне, персонально и комбинированно;
* при приближении соперников к воротам переходить на плот­ную опеку (умело действовать в единоборствах);
* успешно вести борьбу в воздухе (при верхних передачах мяча);
* правильно осуществлять страховку партнеров и в случае необ­ходимости вратаря;
* своевременно противодействовать передачам и ударам сопер­ников.

*Основные требования к крайним защитникам в атаке:*

* умело открываться в случаях, когда мячом овладел вратарь или партнер по команде;
* своевременно и точно передавать мяч или продвигаться впе­ред после того, как отобран мяч у соперника;
* неожиданно подключаться к активным действиям на фланге, осуществляя взаимозаменяемость с другими игроками.

**Центральные защитники.** Игроков, действующих на централь­ном участке обороны, по праву называют ключевыми игроками в обороне, так как они единоборствуют с соперником на наиболее опасном для взятия ворот пространстве.

*Центральный защитник* должен быть высокого роста и обла­дать отменной прыгучестью для успешного ведения единоборств в воздухе.

*Передний центральный защитник* должен умело сочетать пер­сональную игру по заданию с действиями в зоне. Он внимательно контролирует действия одного из нападающих, а в случае необ­ходимости меняется местами с задним центральным защитником и страхует своих партнеров по обороне.

Овладев мячом, центральный защитник быстро продвигается вперед, подключаясь к атакующим действиям, либо выполняет пе­редачу своим партнерам. В отдельных эпизодах он поддерживает атаку во втором эшелоне и при возможности использует удар по воротам.

*Задний центральный защитник* обязан тонко понимать тактичес­кую обстановку, уметь «читать» возможные тактические ходы со­перника и правильно занимать позицию в обороне для овладения мячом и страховки партнеров. Главное для него - координация всех действий обороняющихся и игра в зоне, взаимодействие с врата-| рем и партнерами. Больше других отвечает он и за правильную организацию искусственного положения «вне игры».

При переходе к нападению задний центральный защитник от­крывается для получения мяча от вратаря или партнеров, а затем точными и разнообразными передачами продолжает развитие ата­ки. Эпизодически сам подключается к нападению, стремясь макси­мально использовать относительную свободу для создания острых положений, а порой и завершает атаку ударом с дальней или сред­ней дистанции.

Функции защитников развиваются в сторону универсализации и сближения их действий с действиями игроков средней линии.

**Игроки средней линии**

Действия игроков средней линии рассматривают как один из ос­новных факторов, от которого зависит успех команды. Игроки этой специализации должны обладать отличной функциональной подго­товкой, обеспечивающей высокую работоспособность на протяжении всего матча, быть активными в атакующих и оборонительных дей­ствиях, создавать и поддерживать высокий темп игры. К игрокам средней линии предъявляются повышенные требования и по такти­ческой подготовленности, умению быть гибкими, изобретатель­ными в выборе средств и методов ведения командной игры. Они ко­ординируют взаимодействие всех партнеров как в нападении, так и **в** защите. Игроки средней линии должны одинаково хорошо овладеть созидательными, завершающими и оборонительными функциями, которые базируются на высоком уровне исполнительского мастер­ства. Для них характерно использование большого числа разнооб­разных передач, обводок и т. д. Как правило, игроки средней линии высокого класса владеют сильным, отлично поставленным ударом. *Основные требования к игрокам средней линии в атаке:* • организовывать переход от обороны к нападению и дальней­шее развитие атаки;

430

431

* контролировать середину поля и обеспечить команде длитель­ное владение мячом, а следовательно, и инициативу;
* активно участвовать в завершении атак;
* взаимодействовать как с ближайшими, так и с дальними парт­нерами;
* создавать внезапность в развитии атаки с помощью длинного перевода мяча и скоростного открывания в освободившиеся зоны.

*Основные требования к игрокам средней линии в обороне:*

* препятствовать быстрому развитию ответной атаки соперни­ка правильным расположением по ширине и глубине поля;
* осуществлять контроль за ближним соперником в данной зоне или персонально прикрепленным соперником;
* противодействовать передачам и ударам по воротам;

• страховать партнеров и взаимодействовать с ними.  
Среднюю линию команды следует укомплектовывать футболи­  
стами, действующими в различном тактическом плане.

**Игроки линии нападения**

Главным для игроков линии нападения является беспрерывный поиск острых продолжений атаки.

Нападающие должны обладать быстротой, силой и прыгучес­тью для эффективного ведения единоборств на земле и в воздухе.

В их арсенале: умелое маневрирование без мяча и выполнение на высокой скорости разнообразных технических приемов - уда­ров, обработки мяча, ведения и обводки в условиях единоборства и дефицита времени и пространства. Они обязаны умело взаимо­действовать с партнерами в комбинационной игре, сочетая ее с ин­дивидуальной импровизацией.

*Основные требования к игрокам линии нападения в атаке:*

•уметь выбирать активную позицию вблизи ворот соперника в сочетании с отходами назад и поперек поля для получения мяча от игроков задней или средней линии;

* осуществлять скоростной индивидуальный маневр на фланге с последующей передачей или «прострелом» мяча в штрафную пло­щадь соперника;
* взаимодействовать с партнерами, подключившимися в атаку;
* активно участвовать в завершении атаки.

Игроки линии нападения фактически не имеют конкретной по­зиции на футбольном поле. Они, развивая свою игру, выбирают направления действий по своим возможностям, не нарушая при этом командной тактики.

При переходе в оборону после срыва своей атаки нападающие вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом, или перекрывают определенную зону.

**Тактика нападения.** Основная цель атакующих действий - со­здание возможности для взятия ворот соперника. Чем быстрее развивается атака, тем труднее действовать обороняющемуся со-

пернику. Различные формы построения нападающих действий, ва­рьирование темпами развития атаки, направлениями основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единобор­ства - все это создает крайне трудные условия для защитников, ко­торые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, груп­повые и командные.

Индивидуальная тактика. Под индивидуальной тактикой напа­дения следует понимать целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой си­туации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно -выиграть борьбу с защитником.

Индивидуальные действия в нападении подразделяются на дей­ствия без мяча и с мячом.

Действия без мяча. К действиям без мяча относятся «открыва­ние», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

*«Открывание»* - это перемещение игрока с целью создания вы­годных условий для получения мяча от партнера.

Во всех случаях при выборе позиции игрок должен руководство­ваться следующим:

1. «Открывание» надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволит *«отрываться»* от соперника и со­здавать определенный запас пространства для получения мяча.
2. «Открывание» не должно затруднять действий других парт­неров без мяча.
3. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владею­щим мячом, - это тормозит ход развития атаки.
4. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в поло­жении «вне игры».

*Отвлечение соперника* - это сложное перемещение в определен­ную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам.

При отвлекающих действиях необходимо помнить, что переме­щения должны быть убедительными, т. е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за переме­щающимися. Целесообразно иметь несколько вариантов отвлека­ющих действий, что крайне затруднит действия защиты.

*Создание численного преимущества на отдельном участке поля* -это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зо­ну, где находится партнер с мячом. Тем самым создается числен­ное преимущество на определенном участке поля, которое мож­но использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинаций. Чаще всего это тактическое действие при-

432

0 Железняк

433



меняется при постепенном нападении с включением в атаку зна­чительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных здесь тактических приме­ров дает возможность эффективно использовать большее количе­ство вариантов различных комбинаций при развитии и заверше­нии атак.

**Действия с мячом.** Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приемы.

**Ведение** как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнеры игрока, владеющего мячом, закры­ты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок дол­жен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля.

**Обводка** - это действия игрока, владеющего мячом, с целью вы­играть единоборство с соперником. Это важнейшее средство ин­дивидуального преодоления обороны. Чем разнообразнее и эффек­тивнее приемы обводки, тем опаснее становится атака.

Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения; с изменением направления движения; обманные движе­ния (финты).

*Обводка за счет изменения скорости движения* наиболее выгод­на при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональ­ном перемещении игрока с мячом. Можно варьировать этот спо­соб обводки, уменьшая или увеличивая скорость на каком-то учас­тке движения.

*Обводка за счет изменения направления движения* имеет два ос­новных варианта: первый применяется в тех случаях, когда защит­ник находится впереди игрока, владеющего мячом; второй вари­ант используется тогда, когда защитник находится сзади или сза­ди-сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом, причем догоняет его.

*Обводка с помощью обманных движений (финтов)* - наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относитель­но небольшого игрового пространства (действия в штрафной пло­щади соперника и т.п.).

Обводка никогда не должна быть самоцелью. Она всегда явля­ется средством тактики, позволяющим создать выгодные условия для удара, передачи, создания численного превосходства на отдель­ном участке поля и т. д.

**Удары по воротам** - главное средство завершения всех атакую­щих действий. Без умелого тактического применения этих «конеч­ных» действий все усилия команды, направленные на достижение успеха, будут бесплодными.

**Передачи** являются своеобразным промежуточным звеном меж­ду индивидуальными и групповыми действиям в футболе. Решая, кому какую передачу и когда надо делать, а также осуществляя при­нятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастер-

434

ство. В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

Варьируя различными видами передач (рис. 238), атакующие вызывают перемещение игроков соперника, заставляя их то выд­вигаться вперед (при поперечных передачах), то смещаться бли­же к флангам (при продольных передачах), а также быстро пере­водя с фланга на фланг направление атаки (при длинных диаго­нальных передачах).

Каждая из передач может быть эффективной в определенных слу­чаях (быстрый или медленный соперник; активен ли он на перехва­тах или предпочитает отбор мяча; хорошо или слабо играет голо­вой и т.п.), которые должны учитываться игроком, выполняющим передачу.

Более надежны короткие и средние передачи поперек поля. Однако эти передачи затрудняют осуществление скоростного ма­невра в атаке, позволяют соперникам перегруппировать свои силы на самом опасном участке завершения атаки.

В то же время длинные продольные и диагональные передачи, а отчасти и средние, позволяют осуществлять атаку на высокой скорости, вносят элемент внезапности, что затрудняет действия обороняющих и создает выгодные условия для выхода игроков на ударную позицию. Конечно, передачи подобного рода связа­ны со значительным риском потерять мяч. Но этот риск вполне оправдан, так как в случае успеха создается непосредственная угроза воротам.

*Факторами, влияющими на эффективность передач,* являются:

1. Техническое мастерство футболиста.
2. Умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции).

435

3. Тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его уме­ние быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наи­более целесообразно выполнить в данной игровой ситуации.

4.Маневренность партнеров и, следовательно, количество «предложений», сделанных игроку, владеющему мячом.

**10.7.3. Групповая тактика**

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футболь­ного матча, решаются именно групповыми действиями, т. е. посред­ством комбинаций. По существу, вся игра состоит из цепи комби­наций и противодействия им. При этом комбинации бывают зара­нее подготовленными в процессе тренировок и импровизирован­ными, т. е. возникшими в ходе самого матча.

Каждая команда состоит из звеньев, т.е. тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Совершенно очевидно, что только уве­ренные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. Вот почему особое значение приобретает взаи­мопонимание, или, как иногда говорят, «чувство партнера», при выборе и осуществлении конкретной комбинации. Только спорт­смены с единым пониманием игры могут однопланово решать по­ставленную задачу и, выбрав комбинацию, успешно ее осуществить.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стан­дартных положениях и в ходе игрового эпизода.

**Комбинации при стандартных положениях** (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот) позволяют заранее расположить игроков в наибо­лее выгодных для осуществления комбинаций зонах поля. Каждая комбинация имеет свои варианты.

Не надо думать, что комбинации при стандартных положени­ях всегда шаблонны. Команда высокого класса должна уметь из одинакового исходного положения разыгрывать различные ком­бинации.

**Комбинации в игровых** эпизодах возникают после того, как ко­манда овладела мячом. Очевидно, что игроки этой команды, не имея возможности занять позиции до овладения мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот почему комбинации этого рода всегда имеют оттенок импровизации. Уме­ние изменить содержание конкретной комбинации в зависимости от возникшей игровой ситуации (сохраняя при этом основные принципы комбинации данного вида) доступно лишь футболис­там с высоким уровнем тактического мастерства.

Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на вза­имодействия в парах, тройках и т. д.

***Комбинации*** *в* ***парах.*** К взаимодействию двух партнеров относятся комбинации «в стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание».

*Комбинация «в стенку» -* один из наиболее эффективных спосо­бов обыгрывания защитника с помощью партнера. Ее сущность состоит в том, что игрок, владеющий мячом, сблизившись с парт­нером (или партнер сблизился с ним), неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитни­ку. Партнер в одно касание изменяет скорость и направление дви­жения мяча с таким расчетом, чтобы первый игрок мог овладеть мячом, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему поме­шать или перехватить мяч.

Этот вид комбинации требует от партнеров отличного взаимопо­нимания и технического мастерства. Игрок, выполняющий роль «стен­ки», может занимать позицию впереди, по диагонали, сбоку и даже сзади партнера с мячом. Комбинацию «в стенку» можно с успехом применять на любом участке поля, но особенно она эффективна при прорыве обороны соперника непосредственно вблизи ворот.

*Комбинация «скрещивание»* чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Она заключается в том, что в определенной точке игрок, владеющий мячом, встреча­ется с партнером, оставляет ему мяч и продолжает движение в пер­воначальном направлении. Дальнейшая инициатива принадлежит игроку с мячом.

*Комбинация «передача в одно касание»* обычно используется с це­лью выигрыша времени, при этом предусматривается быстрый вы­ход одного из партнеров на новую позицию. При помощи «пере­дач в одно касание» нападающие затрудняют защитникам возмож­ность определения дальнейшего направления развития атаки и, про­двигаясь вперед, сокращают расстояние до ворот соперников и в то же время не позволяют защитникам сблизиться с одним из атакую­щих для отбора мяча.

*Комбинации в тройках.* К взаимодействию трех партнеров от­носятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «про­пускание мяча» и «передача в одно касание».

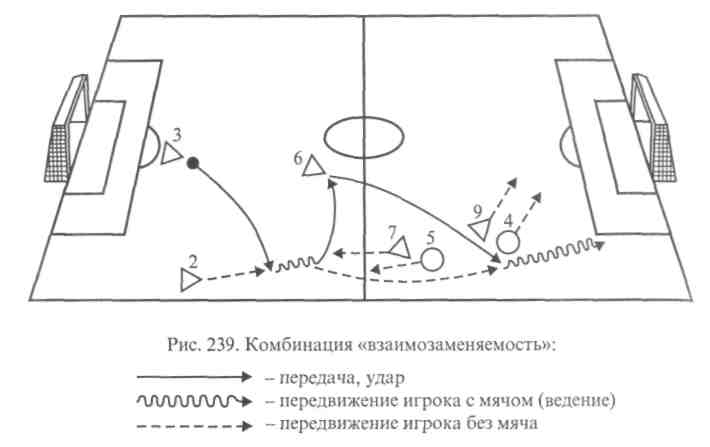
*Комбинация «взаимозаменяемость»* наиболее эффективна и имеет самые большие перспективы. Основной ее целью является обыг­рывание соперников за счет перехода игрока из своей линии в ли­нию своего партнера, после того как тот «увел» оттуда противо­действующего ему соперника.

На рисунке 239 показана комбинация «взаимозаменяемость». Ее Цель - подключить в атаку одного из крайних защитников. Защит­ник, владеющий мячом (3), передает его партнеру (2), который на­чал передвижение навстречу нападающему (7). В тот момент, ког­да защитник соперника (5) пытается атаковать своего подопечно­го, игрок, получивший мяч, отдает его своему партнеру по коман­де (6), который незамедлительно делает передачу подключившему­ся (на высокой скорости) по правому краю фланговому игроку (2). Взаимозаменяемость произошла между нападающим (7) и фланго­вым игроком (2). С таким же успехом взаимодействуют игроки за-

436

"-\* Железняк

437



щитной линии с игроками средней линии. В результате комбина­ции было образовано игровое пространство для игрока, который включился в атаку со своей половины поля.

Эти комбинации с успехом можно применять на любых участ­ках поля. Более того, несколько комбинаций этого вида позволя­ют длительное время продвигаться, обыгрывая соперников за счет численного преимущества на том или ином участке поля.

*Комбинация «пропускание мяча»* успешно применяется при завер­шении фланговых атак непосредственно в штрафной площади со­перников.

Завершая атаку по краю, нападающие часто применяют силь­ную поперечную (прострельную) передачу вдоль ворот. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя попытку выполнить удар по воротам, футболист скрытно пропускает мяч партнеру, который получает возможность для выполнения удара по воротам, так как все внимание защитников, как правило, сосредоточено на игроке, находящемся ближе других к мячу.

*Комбинация «передача в одно касание»* при трех партнерах выпол­няется с соблюдением тех же принципов, что и при двух партнерах.

***Общие указания по комбинационной игре***

1. В процессе тренировок следует усвоить структуру комбина­ции, ее смысл и основные принципы выполнения. Только в этом случае футболисты смогут осуществлять комбинации применитель­но к конкретной игровой ситуации.
2. Тактическая комбинация является синтезом индивидуально­го тактического мышления и группового взаимопонимания. Глав-

438

ным в осуществлении комбинаций является не механическое зау­чивание той или иной структуры группового действия, а творчес­кое применение своих знаний и умений в ходе матча.

1. Футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигран­ных до высокого уровня, и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством игроков, участвующих в их осуществлении. К многоходовым комбинациям довольно трудно готовиться: они возникают в ходе самой встречи и являются в боль­шинстве своем импровизированными. Качество их выполнения во многом будет зависеть от умения футболистов свободно владеть простыми, хорошо наигранными комбинациями.
2. При изучении различных вариантов комбинаций нужно по­мнить, что чем больше частей одной, ранее разученной комбина­ции входит в новую, тем быстрее происходит ее освоение. Очень полезно знать различные варианты развития комбинаций с одним и тем же стандартным началом. Такое разнообразие концовок ком­бинаций сильно затрудняет организацию обороны.
3. При осуществлении комбинаций особое значение имеют отвле­кающие действия партнеров по команде. Своими перемещениями они создают потенциальную угрозу воротам соперников и отвле­кают внимание обороняющихся.

**10.7.4. Командная тактика**

Командная тактика объединяет усилия всех игроков, придает стройность и организованность игре. Без четкой организации ата­кующих и оборонительных действий всей команды игра будет хао­тичной, нецеленаправленной, а игроки будут просто бегать по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

В ходе встречи каждой команде приходится многократно ата­ковать, когда она владеет мячом, или защищаться, когда мячом владеет соперник, применяя при этом различные методы и сред­ства борьбы, которые и составляют тактику игры.

Главное в тактике - определение оптимальных средств, спосо­бов и форм ведения атаки и оборонительных действий.

Выбор тактики в каждом отдельном случае будет зависеть от стоящих перед командой задач, соотношения сил и единоборству­ющих пар игроков, состояния поля, климатических условий и т.д.

Рассмотрим основные принципы командной ***тактики нападения.***

При любых тактических системах командная тактика осуществ­ляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенно­го нападения.

**Быстрое нападение.** Наиболее эффективным способом атакую­щих действий команды является быстрое нападение. Преимуще­ство быстрого нападения состоит в том, что у соперников в этом случае нет достаточного времени на перегруппировку сил в обо-

•

439



роне. Действия атакующих предельно насыщены элементами вне­запности, игроки действуют на высоких скоростях. Они много ма­неврируют по полю и создают возможность в кратчайшее время, с помощью большого числа передач вывести одного из партне­ров на ударную позицию. Наиболее эффективно быстрое нападе­ние при ответных атаках.

После того как команда овладела мячом в ходе игрового эпизо­да, можно различать три фазы быстрого нападения:

*начальная фаза* - переход от обороны к атаке: возвращение иг­роков, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки, бы­страя передача мяча находящемуся впереди;

*развитие атаки -* осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейт­рализации атаки;

*завершение атаки -* создание голевой ситуации и удар по воро­там.

На рисунке 240 показан вариант быстрого нападения после того, как команда выиграла единоборство в своей штрафной площади, куда был направлен мяч после атаки по правому краю. Один из центральных защитников (3) выиграл борьбу за верховой мяч и пос­лал его игроку средней линии (6). Тот незамедлительно делает пе­редачу на свободного от опеки нападающего (9) и на высокой ско­рости передвигается вперед.

Игрок, получивший мяч, имеет два варианта последующих дей­ствий: используя отвлекающий маневр партнеров, выйти на удар­ную позицию или, продвинувшись вперед и «вытянув» на себя од­ного из защитников, передать мяч освободившемуся партнеру для дальнейших действий.

*Основные требования к организации быстрого нападения:*

1. Быстро выполнить передачу вперед и отрезать атакующих со­перников, чтобы они не успели вернуться в оборону.

440

2. При развитии и завершении атаки использовать на высокой  
скорости хорошо наигранные комбинации.

3. Осуществлять скоростной маневр прорыва по флангу, по  
I центру или по всему фронту. Главное - выбрать кратчайший путь

к выходу на ударную позицию.

4. Игрокам передней линии атаки хорошо владеть искусством  
вести единоборства, т. е. уметь в одиночку обыгрывать соперника.  
Используя кратчайшие пути для выхода на ударную позицию, при

\* первой возможности выполнять удар по воротам или создавать ус­ловия для взятия ворот партнером.

5. В команде иметь несколько игроков, которым адресуется пер-  
I вая передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюб­  
ленную позицию этих игроков, чтобы с наименьшей затратой вре-

> мени адресовать им мяч. Именно в максимально быстром пере­воде мяча на передний край атаки кроется внезапность команд-

*'(* ного действия. Первую передачу часто получает «диспетчер» ко-

| манды. Он лучше других способен продолжить стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает

*I.* игровую обстановку.

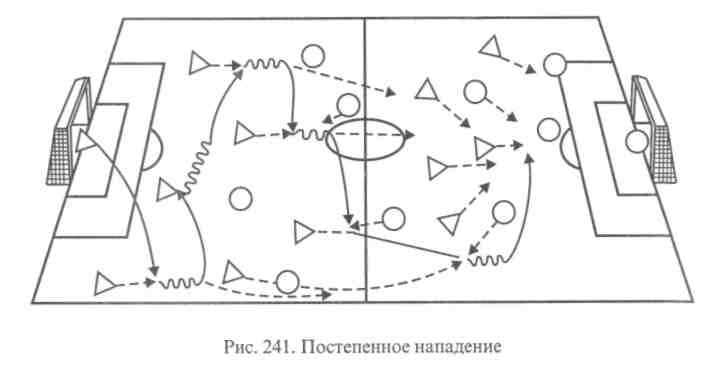
6. Игроки средней линии должны на максимальной скорости  
перемещаться к штрафной площади соперников, создавая вто­  
рой эшелон атаки на тот случай, если быстрое нападение не при-

| несет желаемого результата и соперники сумеют организовать оборону.

**Постепенное нападение.** Наиболее распространенным видом » организации атакующих действий команды является постепенное нападение. Оно создает возможность длительного контроля над I мячом, так как комбинации осуществляются с помощью корот­ких и средних передач. При этом часть передач выполняется по-I перек поля, особенно при подключении к атаке игроков защит-1 ной линии. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся перегруппировать свои силы и надеж­но перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Органи-[ зованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выпол-; нения серии комбинаций (в расчете на прорыв защитных постро-5 ений в одном из звенеев). Совершенно очевидно, что преодолеть ' массированную оборону малыми силами удается крайне редко, [; **а** значит, в атаку необходимо включать значительное число иг­роков для создания численного преимущества на отдельном уча­стке поля.

Маневрирование по длине и ширине поля позволяет увеличить плацдарм атаки, усложнить ее. Без всего этого команда не может рассчитывать на успех при осуществлении постепенного нападения. На рисунке 241 показана атака, начатая вратарем с подключе-. нием игрока средней линии. Вследствие многоходовых комбина­ций при постепенном нападении на ударную позицию выводится I ряд игроков середины поля и линии защиты.

441



При постепенном нападении выделяют следующие фазы:

*начальная фаза -* переход от обороны к атаке: возвращение игро­ков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и передача мяча одному из открывшихся крайних защитников;

*развитие атаки -* постепенное продвижение к воротам соперни­ков, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индиви­дуальных действий атакующих. Эти действия происходят в усло­виях хорошо организованной обороны соперников;

*завершение атаки* - создание голевой ситуации с тем, чтобы вы­вести одного из атакующих на ударную позицию.

*Основные требования к организации постепенного нападения:*

1. Выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего эту передачу делать к боковой линии, так как там нет большой насыщенности игроков, да и в слу­чае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам.
2. Активно маневрировать по фронту и длине поля всем игро­кам передней и средней линии. Особенно важно умелое «открыва­ние» ближайших от игрока с мячом партнеров.
3. Предусматривать возможность быстрой продольной или ди­агональной передачи непосредственно на переднюю линию атаки, т. е. переход к скоростному прорыву.
4. Умело пользоваться чередованием быстрых и медленных ско­ростей (умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия все­гда до предела усложняют организацию обороны.
5. Изменять направления атаки с одного фланга на другой за счет длинных, поперечных или диагональных передач. Это обеспе­чивает развитие атаки по всей ширине поля и растягивает оборону соперников.

442

1. Применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков. Эти командные действия творчески осуще­ствляются группами игроков, которые могут порой импровизиро­вать, как это им подсказывает складывающаяся ситуация.
2. Подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго.
3. Вести атаку эшелонированно. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент безадресно отбить мяч.

**Тактика защиты** предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Общекомандный метод игры в защите мо­жет быть персональным, зонным и комбинированным. Однако прак­тиковать только один метод игры в защите, учитывая, что в каж­дом из них есть элементы другого, было бы ошибочно, так как обед­нило бы тактику обороны, лишило ее гибкости и ослабило. Мето­ды ведения игры в защите следует строить с учетом индивидуаль­ных качеств игроков и их возможностей.

Игра в обороне многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и органи­зацию ответных действий.

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

**Индивидуальная тактика.** Постоянное стремление игроков ата­кующей команды уйти из-под контроля соперников, найти и со­здать свободное пространство затрудняет действия последних, ко­торые стремятся нейтрализовать атакующих, не нарушая при этом гармонии в обороне.

Успех действий в обороне зависит не только от правильной страховки и согласованных действий групп игроков. Во многом зависит он и от умения игроков индивидуально действовать про­тив игрока, владеющего мячом, и без него.

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относит­ся противодействие игроку, владеющему и не владеющему мячом.

*Действия против игрока без мяча.* Действуя против игрока, не владеющего мячом, обороняющийся игрок стремится:

воспрепятствовать сопернику в получении мяча («закрывание»);

овладеть мячом, сыграв на опережение («перехват»).

*«Закрывание»* - это перемещение игроков обороняющейся ко­манды с целью занятия правильной позиции, затрудняющей со­пернику возможность получения мяча.

При «закрывании» игрок должен руководствоваться следующи­ми положениями:

1. «Закрывание» осуществляется, когда соперник своей непос­редственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот.

443

1. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его «закры­вать».
2. В зависимости от игровой ситуации и расположения игроков обороняющиеся могут создать искусственное положение «вне игры».

*«Перехват»* - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При игре на перехват игрок должен руководствоваться следующими положениями:

1. В зависимости от места нахождения мяча или соперника, по­лучающего мяч, надо сохранить нужное расстояние.
2. Правильно оценивать обстановку и момент осуществления действия.
3. Выбрать наиболее целесообразное техническое средство пе­рехвата мяча.

*Действия против игрока с мячом.* Индивидуальная игра против игрока с мячом строится на тактике подвижной обороны, т.е. на наблюдении за игроком в игре с ним.

Игрок должен стремиться отобрать мяч у соперника в момент приема мяча, так как в основном внимание атакующего игрока на­правлено на выполнение технического приема.

Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится:

* отобрать мяч;
* воспрепятствовать передаче мяча;
* воспрепятствовать выходу с мячом на острую позицию;
* воспрепятствовать нанесению удара.

*Отбор мяча.* Для отбора мяча очень важны быстрота, владение чувством дистанции и времени, а также умение оценивать всю иг­ровую ситуацию в целом.

*Противодействие передаче.* В игровой ситуации, когда партнер атакующего игрока с мячом находится в более выгодной позиции, действия обороняющегося игрока направлены главным образом на то, чтобы воспрепятствовать острой передаче мяча этому парт­неру. Основная цель при этом - выигрыш времени для «закрыва­ния» его защищающимися игроками.

*Противодействие выходу с мячом на острую позицию.* Если иг­рок не успел сыграть на перехвате либо отобрать мяч у соперни­ка в момент приема, он всеми своими действиями или занятой по­зицией стремится воспрепятствовать быстрому продвижению впе­ред соперника с мячом. Если сопернику все же удалось начать дви­жение, необходимо пристроиться к нему параллельным курсом, стараясь при этом оттеснить его к боковой линии, где он будет лимитирован пространством и лишен непосредственной помощи партнеров.

*Противодействия ударам.* Когда атакующий ведет мяч или по­лучает его вблизи штрафной площади и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен вос­препятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нуж-

444

но сконцентрировать все свое внимание на ногах соперника, не упускать момента замаха бьющей ноги с тем, чтобы выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

**Групповая тактика в обороне.** Основным содержанием группо­вой тактики игры в обороне являются организованные действия игроков защиты против атакующих соперников. Обороняющиеся помогают или готовы помочь каждому своему партнеру, едино­борствующему с соперником. Четкому взаимодействию способству­ет умелый выбор места.

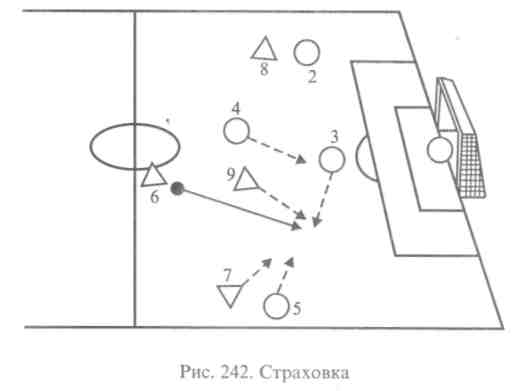
К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинации в «стенку» и «скрещи­вание».

К способам взаимодействия нескольких игроков относятся спе­циально организованные противодействия, а именно построение > «стенки» и создание искусственного положения «вне игры».

*Страховка* - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих дей­ствий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущен­ную партнером по обороне.

На рисунке 242 показан один из вариантов осуществления стра­ховки. Игрок 6 делает острую передачу открывающемуся игроку 9. Защитник 4 опаздывает закрыть опасную зону. В этой ситуации его страхует игрок 3.

*Противодействие комбинации «в стенку».* Главным моментом в противодействии этой комбинации является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует за­нять место возле соперника с таким расчетом, чтобы выбить мяч, [■ затруднить его передачу или заставить его изменить первоначаль-;, ное решение.



445

*Противодействие комбинации «скрещивание».* Комбинация «скрещивание» в смысле угрозы воротам не является таким опасным тактическим средством, как комбинация «в стенку». Обычно она применяется на довольно далеком расстоянии от ворот и направ­лена в основном на сохранение инициативы. В момент «скрещи­вания» защитникам целесообразно сосредоточиться на действиях опекаемых ими игроков, особенно на действиях игрока, оказав­шегося с мячом, с тем чтобы преградить путь к воротам.

*Противодействие комбинации «пропуск мяча».* Комбинация «про­пуск мяча» наиболее эффективна в пределах штрафной площади. Она построена на неожиданности, и поэтому обороняющиеся иг­роки должны быть очень внимательны. Как правило, один из иг­роков линии обороны, находящийся ближе к сопернику, которому адресуется мяч, стремится опередить нападающего или не дать ему возможности нанести удар по воротам.

В то же время партнер по обороне должен быть готов к тому, что нападающий делает ложный замах на удар и пропустит мяч. В этой ситуации он обязан подстраховать игрока, вступившего в единоборство, и перехватить пропускаемый мяч.

*Создание искусственного положения «вне игры».* Осуществляет­ся, как правило, при следующих обстоятельствах:

а) команда соперника, захватив инициативу, настойчиво атаку­  
ет и стремится вперед;

б) нападающие пытаются остро открыться и выйти на свобод­  
ное место в глубь обороны;

в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуж­  
дены обороняться, оставляя впереди одного-двух игроков, кото­  
рым длинными передачами адресуются все мячи.

Создание положения «вне игры» зависит прежде всего от согла­сованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия для организации положения «вне игры» возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам.

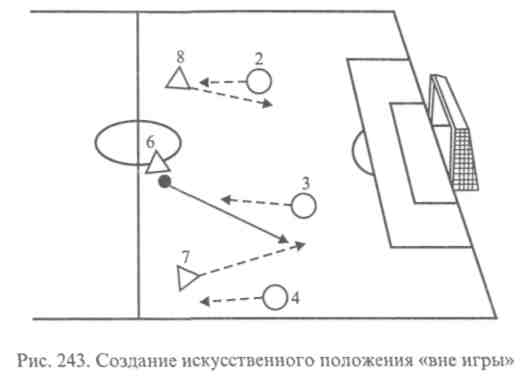
На рисунке 243 показана примерная организация положения «вне игры». Игрок средней линии (6) длинной передачей передает мяч нападающему (7). Пресечь быструю атаку может игрок (3), на­ходящийся сзади всех, выходом вперед перед самым ударом, ос­тавляя за собой нападающих в положении «вне игры».

*Построение «стенки».* К этому тактическому средству прибе­гает команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью пре­градить путь мячу при ударах в непосредственной близости от ворот.

Обычно главная цель обороняющихся - обезопасить от прямо­го удара ближний угол своих ворот.

**Командная тактика в обороне. В** основе командной игры в обо­роне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отра-

446



жать атаки и выходить из состояния обороны с последующим пере-| ходом в наступление. В своей оборонительной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, к перегруп­пировке игроков защитных линий и надежной страховке.

В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстро­го нападения и защиту против постепенного нападения.

*Защита против быстрого нападения.* Если соперники делают главный акцент при переходе в нападение на быструю атаку, при­няв за основу в качестве тактического средства пас по центру или по краю, то в начальной фазе атаки ближайшие к мячу игроки за­щищающейся команды должны решительно атаковать соперника,

\* владеющего мячом, стремясь:

воспрепятствовать первой передаче, которая во многом может

• определить успех или неудачу атаки;

заставить ошибаться, делать лишние передачи ближайшим партнерам.

При развитии атаки, когда соперник активно маневрирует, | надо плотно закрыть своих подопечных, внимательно наблюдать , за их перемещениями в свободные зоны и пресекать попытки по-I лучения мяча.

*Основные требования к организации защиты против быстрого нападения:*

1. Обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть  
им или помешать сделать первую передачу.

1. Четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной | маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за *\* счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля.
2. Нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется I первая передача.

447

*Защита против постепенного нападения.* Если соперник исполь­зует постепенное нападение, приняв в качестве тактических средств короткие и средние передачи, обороняющаяся команда в начальной фазе обороны предпочитает отходить назад преиму­щественно без активной борьбы. Несмотря на то что отдается ини­циатива, организованные и согласованные оборонительные дей­ствия на своей половине поля лишают соперника такого важного фактора, как пространство на пути к воротам.

При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направ­лении атаки или рассредоточиваются по фронту и активно участву­ют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки и взаимостраховки.

По мере приближения соперника к воротам увеличивается не только скорость действия игроков с мячом и без мяча, но и количе­ство игроков в атаке. Игроки обороны должны создать на опас­ном участке плотный заслон с тем, чтобы затруднить выход сопер­ников на ударную позицию.

*Основные требования к организации защиты против постепенно­го нападения:*

1. Осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации ос­трых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи.
2. Активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и про­странство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды.
3. Сохранять стройность оборонительных линий при страхов­ке, концентрироваться и перемещаться в направлении атаки.

**Способы организации командных действий.** Несмотря на то что существуют общие тактические закономерности ведения игры в за­щите против быстрого и постепенного нападения, можно выделить различные способы организации командных действий в обороне, которые определяют основные задачи и обязанности отдельных иг­роков или группы игроков.

В зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной задачи эти способы подразделяются на персональ­ную, зонную и комбинированную защиты.

*Персональная защита -* это организация обороны со строгой от­ветственностью каждого обороняющегося игрока за порученного ему соперника.

Основная цель персонального «держания» игрока заключается в том, чтобы сковать его действия и затруднить взаимосвязь с парт­нерами.

К недостаткам этого способа следует отнести то, что атакую­щие имеют возможность с помощью маневров «увести» опекунов и освободить определенные зоны для острого развития и заверше­ния атаки. При строгой персональной защите нарушается взаимо­действие между линиями и затрудняется возможность страховки.

Персональная опека требует от игроков точного тактического понимания игры, быстроты действий и умения выполнять смеж­ные функции. В современном футболе способ персональной игры в защите не применяется в чистом виде, но по-прежнему сохраня­ется в арсенале тактических средств защиты.

*Зонная защита -* это тактический способ игры в защите, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившим­ся в его пределах.

Необходимым элементом при зонной защите является взаимо­помощь партнера в виде четкой страховки и своевременной «пере­дачи» подопечных игроков друг другу.

Зонная система игры в защите имеет преимущество перед пер­сональной опекой в том, что ни один из участков поля не оставлен без контроля обороняющихся. Однако и эта система не лишена не­достатков. Атакующим предоставляется относительная свобода перемещений, что позволяет им без особых помех принять мяч, со­здать численное преимущество и т.д.

*Комбинированная защита* является в современном футболе наи­более распространенной и рациональной тактикой игры в защите. Она гармонично сочетает принципы персональной и зонной игры. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

Сочетание этих двух методов возможно также в игре одного игрока. Такое умение обогащает арсенал оборонительных дей­ствий команды и усиливает их, разнообразя методы ведения игры в защите.

*Основные требования для игроков в обороне*

1. Обороняться всей командой. В обороне в разных стадиях игры принимают участие все игроки команды. Нападающие должны ве­сти активные оборонительные действия, принимать меры, способ­ствующие возврату потерянного мяча.
2. Закрывать всех игроков атакующей команды в опасной зоне. Если игроки нападающей команды находятся на дистанции корот­кой или средней передачи от партнера, владеющего мячом, и мо­гут получить мяч в ноги или на свободное место, они должны быть закрыты персонально.
3. Строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда мог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к сво­им воротам.
4. Широко применять подсказ в обороне. Как правило, игрок, находящийся ближе к своим воротам, руководит действиями парт­неров, и это способствует укреплению обороны. Особая роль в этом плане принадлежит вратарю. Его позиция позволяет внимательно

448

449

наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партне­ров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевре­менным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки.

1. Использовать искусственное положение «вне игры». Если по­пытки противника «прорвать» оборону становятся особенно на­стойчивыми, а его нападающие пытаются остро открыться, выйти на свободное место, вполне возможно применение искусственного положения «вне игры». Наиболее широкие полномочия для при­менения данного тактического приема имеет последний, т. е. нахо­дящийся ближе других к воротам, полевой игрок.
2. Идти на свои ворота в момент удара соперника. Сделать это раньше, чем соперник, чтобы лишить его возможности поразить их ударом по отскочившему мячу.

**10.7.5. Эволюция тактики игры**

Одной из движущих сил развития футбола является тактика игры. Оставаясь неизменным по форме, по духу, футбол претер­пел, и не один раз, серьезные изменения технического и особенно тактического порядка.

Основным фактором, влияющим на развитие любой спортив-„ ной игры, является борьба между нападением и защитой. Именно эта борьба и стимулирует постоянное развитие тактики игры.

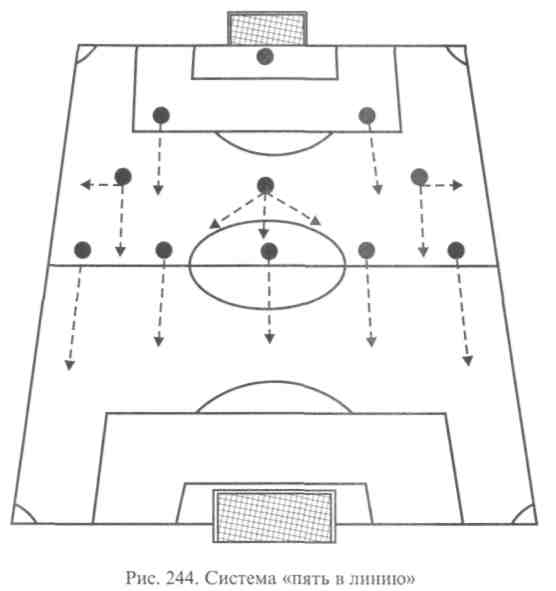
Наиболее подвижна в своем развитии индивидуальная тактика. Постоянно уточняются новые способы выполнения технических приемов, которые становятся средствами индивидуальной такти­ки. Смена средств осуществления решений происходит здесь отно­сительно часто. Иное дело с командной организацией игры, выра­жением которой являются тактические системы, которые возника­ли по мере обогащения футбола новыми техническими приемами и тактическими действиями.

Каждая тактическая система имеет свои более или менее посто­янные признаки, к которым относятся расположение игроков, спо­собы и формы ведения игры, а также функции и обязанности игро­ков. Но если новое в индивидуальных тактических действиях появ­лялось довольно часто, то смена тактических систем, полностью зависящих от развития игры, происходит через значительные пе­риоды времени.

**Система «пять в линию».** Классическая расстановка игроков впервые была разработана английским клубом «Ноттингем Фо-рест» в 80-х гг. прошлого века. Ее название произошло от формы расстановки игроков передней линии.

При этой системе в команде было два защитника, три полуза­щитника и пять нападающих (рис. 244). Такое построение игроков сзади давало возможность одному из защитников перемещаться

450

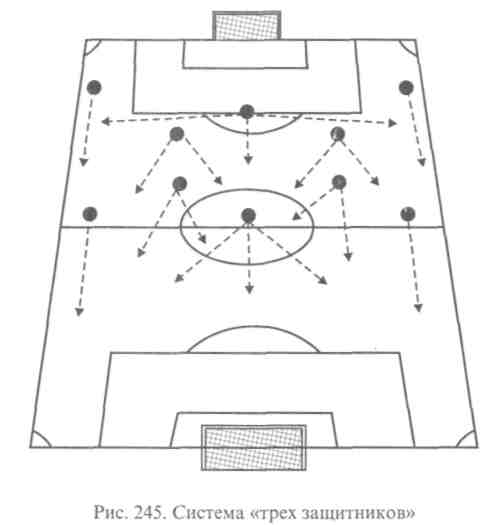


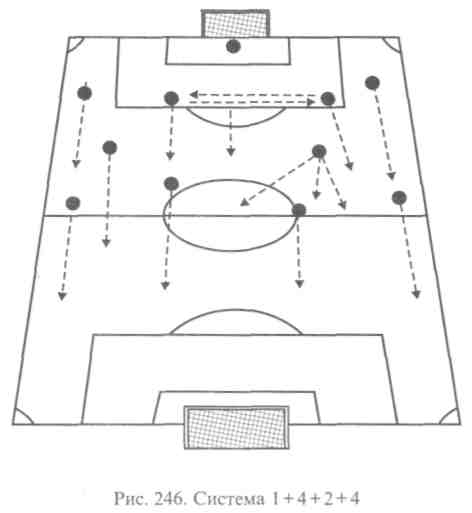
вперед с целью «разрушить» игру, или, точнее, создать искусст­венное положение «вне игры». Однако постепенно футбол начи­нал терять свою привлекательность из-за того, что большая часть встреч заканчивалась безрезультатно. Нужны были радикальные меры, чтобы оживить футбол. В 1925 г. Международная федера­ция футбола внесла изменения в трактовку пункта правил о поло­жении «вне игры». Теперь уже атакующему игроку в момент пе­редачи ему мяча достаточно было иметь перед собой не трех со­перников, а двух.

Первые годы после изменения правил прошли под знаком пол­ного превосходства нападения над защитой. Получив свободу ма­невра по длине поля, нападающие стали довольно легко проходить к штрафной площадке и забивать большое количество голов. Не­обходимо было искать эффективные средства защиты ворот.

**Система «дубль-ве». В** 1932 г. тренер английского клуба «Арсе­нал» Чэпмэн оттянул назад центрального полузащитника, чтобы укрепить оборону наиболее опасной зоны перед воротами, превра­тив его в центрального защитника. Это, естественно, повлекло за собой изменения в расположении остальных игроков и послужило основой для разработки новой тактической системы, получившей

451





всеобщее признание под названием «дубль-ве», или система трех защитников (рис. 245).

Так в середине поля появился «магический квадрат», включаю­щий в себя двух полусредних и двух полузащитников. Именно это четверка организовывала как атакующие, так и оборонительные действия команды.

На некоторый период времени установилось сбалансированное соотношение сил атаки и обороны. Однако в связи с тем, что раз­рушать всегда легче, чем созидать, через некоторое время перевес оказался на стороне защиты.

**Система** 1 + 4 + 2 + 4. Шведский чемпионат мира 1958 г. завершил-1 ся убедительной победой сборной команды Бразилии и как бы под­вел итог эволюции тактики футбола 50-х гг. Своим успехом бра­зильцы во многом были обязаны новой тактической системе: ко­манда, играющая по этой системе, имеет три твердые линии (рис. 246). Игроки каждой линии наделены более четкими такти­ческими функциями.

Быстро уяснив преимущества новой тактической системы, все команды начали тактическое перевооружение. На чилийском чем­пионате мира 1962 г. все участники играли по бразильской систе­ме. Все, кроме одной команды, - Бразилии.

**Система 1+4** + 3 **+** 3. К очередному чемпионату мира бразиль­цы существенно перестроили организацию своей игры. Сохра­нив прежним построение линии защиты, они переукомплекто­вали две остальные линии, переведя одного из нападающих в сред­нюю линию (рис. 247). Правильно определив важнейшую роль средней линии в организации как атакующих, так и оборонитель­ных действий, бразильцы укрепили именно это звено. Однако эту систему не следует рассматривать как оборонительную. На­личие трех игроков в средней линии позволяет активно вклю­чать в атаку не менее двух из них. Увеличивает возможность за­мены и страховки фланговых игроков. Эти и другие преимуще­ства сделали систему 1+4 + 3 + 3 одной из часто применяемых в со­временном футболе.

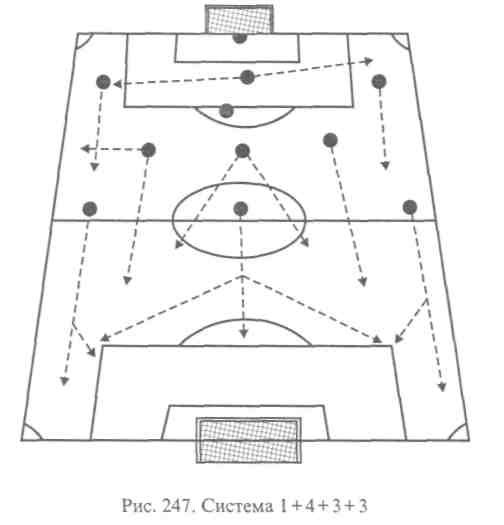
**Система 1 + 4 + 4 + 2.** Эта система игры широко известна и прак­тикуется с большим успехом.

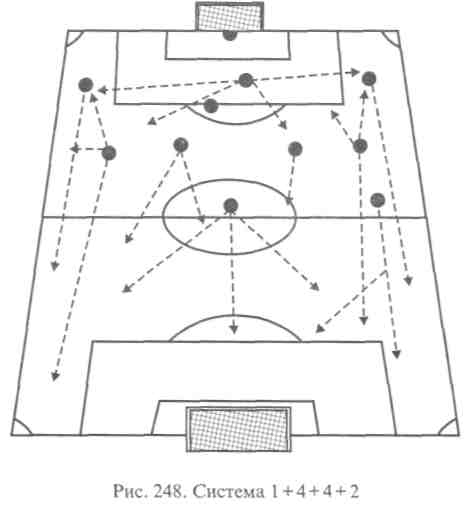
Игроки располагаются в три линии: линия защиты из четырех иг­роков, средняя линия также из четырех и линия нападения - из двух (рис. 248).

**Современные тактические системы.** Одним из главных направ­лений развития современного футбола является тенденция усиле­ния наступательной мощи команды за счет повышения мобильно­сти игроков, их универсализации и более четкой организации игры.

На X чемпионате мира по футболу (1974) получили признание новые принципы построения игры, т.е. принципы тотального фут­бола. Под тотальным футболом понимаются организованные дей-*I* ствия всех игроков, их большая активность в любом наступатель-

453





**454**

ном и оборонительном эпизодах. Существенная черта тотального футбола - универсализм игроков. Как и прежде, все игроки зани­мают определенные игровые позиции. Однако, играя в рамках оп­ределенной тактической системы, футболисты осмысливают и раз­вивают свою игру, выбирая районы действий по своим возможно­стям. Они находятся в непрерывном движении, действуют импро­визированно и способны изменить характер игры в нужном для ко­манды направлении неожиданно и быстро.

Высокая скоростная техника, умение варьировать темп игры (аритмия), маневренность - вот индивидуальные технические и так­тические качества игроков, которые способствуют стиранию раз­личий между отдельными линиями, позволяют осуществлять взаи­мозаменяемость игроков.

Характерным для современного футбола является то, что ата­ка и оборона носят массированный характер и хорошо сочетают­ся с индивидуальными методами игры. Четкая взаимозаменяемость игроков различных линий позволяет без ущерба для обороны ус­пешно использовать в атаке игроков средней линии и фланговых

игроков.

Индивидуальные действия в современном футболе все больше и больше подчиняются коллективной игре. Однако это вовсе не ума­ляет достоинства индивидуально сильных игроков, которые ста­новятся лидерами команды. Да и импровизация носит теперь не только индивидуальный, но и коллективный характер, что делает неожиданными командные действия и дезорганизует соперников. Стремление вести атаку в стиле коллективной импровизации при­носит успех лишь тогда, когда в команде есть соответствующие ис­полнители.

Одной из главных причин появления новых тактических систем игры является поиск такого расположения игроков, когда нагруз­ка на каждого из них распределялась бы равномерно; когда зна­чительно увеличивалась бы оперативная глубина и ширина на­ступательных и оборонительных действий команды; когда атака и оборона плавно переходили одна в другую, усиливая активность игроков в оборонительных и атакующих действиях.

**Командные действия'при системе 1 + 4 + 3 + 3.** Организация кол­лективных действий при системе 1+4 + 3 + 3 характеризуется круп­номасштабным маневром, длинным пасом при преодолении сере­дины поля и быстрыми атаками с использованием тактических ком­бинаций в одно-два касания.

Центральные защитники изменяют свое расположение и зани­мают позицию «уступом», т. е. один выдвигается вперед, а другой остается на прежнем месте «свободным защитником». Передний защитник уделяет большое внимание центральному нападающему, следит за его перемещениями, вступает в единоборство с ним. Зад­ний, перемещаясь по фронту, обеспечивает страховку своих парт­неров и занимает ключевую позицию в центре обороны. По ходу

455

игры, в зависимости от создавшейся обстановки, эти игроки меня­ются ролями.

Игроки средней линии активно участвуют как в оборонитель­ных, так и в атакующих действиях, помогая нападающим проры­вать оборону соперников.

В линии нападения располагаются три игрока, контролируе­мые четырьмя защитниками. Их связь по фронту растянута. Од­нако, сохраняя принцип ломаной линии в наступлении и манев­рируя по фронту и вглубь, нападающие не только находят пути освобождения от защитников, но и обеспечивают глубину атаки и связи в звеньях.

Командные действия **при** системе 1 + 4 + 4 + 2. Особенность дан­ной системы заключается в том, что средняя линия состоит уже из четырех человек. Кроме того, более равномерно распределены на­грузки между игроками средней и защитной линий. Если при систе­ме 1+4 + 2 + 4 была укреплена продольная ось, то при системе 1+4 + 4 + 2 она переместилась, стала поперечной и состоит уже из 4-5 игроков. Действия фланговых игроков, которые могут перей­ти на зонную игру в обороне, становятся подвижными и маневрен­ными. Число «чистых» нападающих уменьшилось до двух, тем не менее увеличилось количество игроков, активно участвующих в атаках, до пяти-шести. Они ведут наступление из разных точек поля.

Линия обороны если не претерпела изменений в количествен­ном отношении, то в тактическом плане сделала шаг вперед. Игро­ки обороны кроме своих обычных действий в обороне участвуют в наступательных акциях команды, причем не от случая к случаю, а постоянно, на протяжении всей игры. При игре в обороне коман­ды чаще придерживаются зонного метода.

Своеобразным стержнем команды является средняя линия. Здесь концентрируется группа игроков, которым в основном принадлежит конструирующая роль. Это обычно универсальные игроки, которые уверенно чувствуют себя в любой точке поля. Их игра основана на длительном владении мячом, многоходо­вых комбинациях, отличном взаимодействии. Подвижность иг­роков средней линии позволяет взять под контроль середину поля. Это не только лишает нападающих соперников поддерж­ки партнеров, но и создает предпосылки для беспрерывных вы­падов в тылу соперников. Они часто практикуют взаимозаменя­емость с нападающими и защитниками, ищут комбинационные возможности, охотно прибегают к обводке и короткому пасу. Го­товя атаку в середине поля, игроки средней линии меняют на­правление развития атаки посредством средних и коротких пе­редач во всех направлениях, выискивая слабые места в органи­зации обороны противника.

Линия нападения составлена из двух игроков, умеющих играть на флангах и в центре. Их перемещения и маневры направлены на то, чтобы создать для партнеров игровое пространство и возмож-

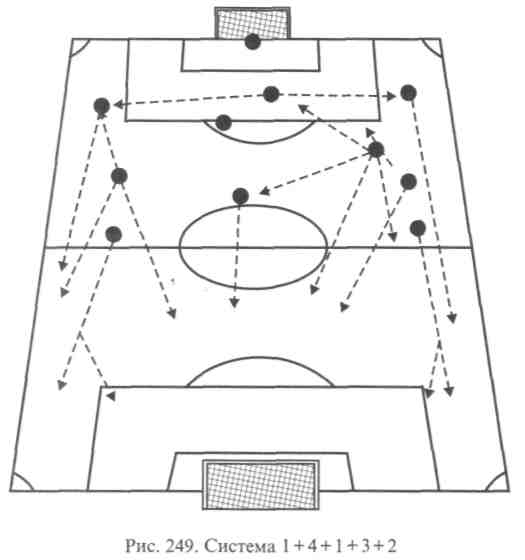
456

ность для неожиданного, заранее наигранного выхода на ударную позицию. На долю нападающих приходится большая нагрузка, так как они действуют на предельной скорости и находятся в постоян­ном движении.

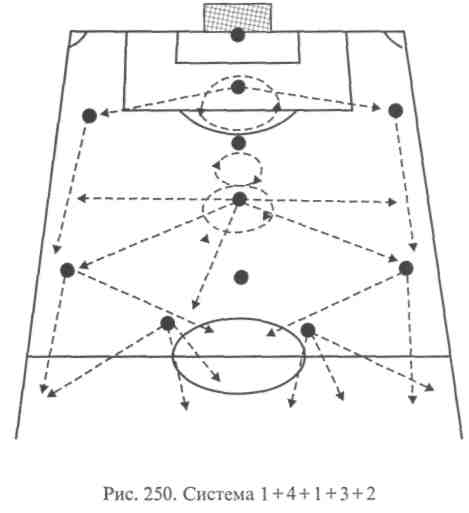
В настоящее время продолжается совершенствование современ­ных тактических систем, и многие команды не без успеха исполь­зуют следующие их модификации: 1+4+1 + 3 + 2; 1+4 + 3+1+2 и1 + 3 + 5 + 2.

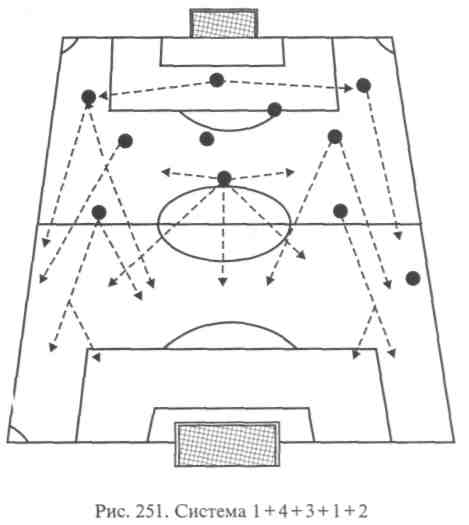
Особенность системы 1+4+1+3 + 2 заключается в том, что один из игроков средней линии оттягивается назад и занимает игровую позицию между линией защиты и средней линией. Основными фун­кциями этого игрока являются: налаживание игровых связей меж­ду игроками средней линии и линии защиты; осуществление взаи­мозаменяемости с ними и надежной страховки на опасном направ­лении развития атаки соперника (рис. 249-250).

При системе 1+4 + 3+1+2 один из игроков занимает промежу­точную рабочую точку между игроками средней линии и нападаю­щими. Главная задача «свободного» игрока - осуществление связи между атакующими игроками. Он активно участвует во всех эпи­зодах игры при развитии и завершении атаки. При переходе к обо­роне этот игрок стремится не допустить начала ответной атаки



457





I соперника с мячом, в зоне, где он находится, чтобы выиграть время | лучшей организации защитных действий своей команды (рис 251) Главная особенность системы 1+3 + 5 + 2 заключается в укреп­лении средней линии еще одним игроком, что создает дополнитель­ные возможности для усиления атак. Игроки середины поля вы­полняют решающие функции в организации игры, стремясь сохра­нить равновесие и сбалансировать действия как в атаке, так и в обо­роне. Перестройка на игру с пятью игроками средней линии требу­ет особой согласованности оборонительных действий при взаимо­заменяемости и страховке.

Существующие схемы расположения игроков на футбольном поле, их функции, методы ведения игры позволяют говорить о стрем­лении к созданию универсальной системы, способной видоизме­няться в процессе игры.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Что понимается под тактикой футбола? Какова классификация тактики?
2. Дайте краткую характеристику основных функций игроков различных линий.
3. Из каких действий состоит индивидуальная тактика в защите и нападении?
4. Что понимается под групповой тактикой в защите и нападении?
5. В чем суть быстрого и постепенного направления?
6. Какие способы организации командных действий в защите вы знаете?
7. Опишите основные принципы игры в защите.
8. Что представляет собой эволюция тактики игры?
9. Расскажите о современных тактических системах.

10. Подготовьте реферат по анализу тактических систем, применяемых  
ведущими сборными и клубными командами.

**10.8. Техническая подготовка футболистов**

На всех этапах многолетней подготовки футболистов идет не­прерывный процесс обучения технике футбола и совершенствова­ния в ней. Техническая подготовка - это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение техникой игры.

Основными средствами технической подготовки являются спе­циальные и соревновательные упражнения. Соревновательная де­ятельность позволяет совершенствоваться во всем многообразии технических приемов в условиях комплексного проявления физи­ческих качеств и тактических действий.

Специальные упражнения позволяют футболистам решать за­дачи обучения и совершенствоваться в отдельных технических при­емах, их различных связках и т.д.

Для решения задач обучения и совершенствования техничес­ких приемов используют следующие методы: словесные нагляд­ные и практические.

459

Обучение и совершенствование техники футбола представляет собой длительный процесс. Оптимизация обучения во многом оп­ределяется использованием методических принципов, естественной взаимосвязи различных технических приемов.

В процессе обучения техническим приемам используют фрон­тальную последовательность. На каждом этапе многолетней под­готовки решаются задачи, определяемые направленностью обуче­ния и совершенствования техники футбола.

На этапе начальной подготовки основной задачей является оз­накомление футболистов с разнообразием технических приемов. Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передви­жений. Далее футболисты знакомятся с основными техническими приемами и способами их выполнения.

На этапе специализации основной задачей является освоение всех технических приемов. В конце этого этапа футболисты долж­ны получить свои игровые амплуа, поэтому совершенствование тех­нических приемов необходимо проводить и индивидуально.

На этапе спортивного совершенствования происходит доводка исполнения технических приемов до высокой степени автоматиз­ма. Занятия носят выраженный тренировочный характер, а техни­ческие приемы выполняются в условиях максимально приближен­ных к соревновательным.

Процесс обучения и совершенствования в различных элементах техники футбола имеет специфические особенности.

**10.8.1. Обучение технике полевого игрока**

**Обучение ударам по мячу.** Обучение ударам по мячу целесооб­разно начинать с ударов внутренней стороной стопы и внешней частью подъема (большинство передач в современном футболе вы­полняются этими способами). Далее осваивают удары по мячу внут­ренней и средней частью подъема.

Обучение технике ударов по мячу начинают с ведущей (силь­ной) ноги, переходя далее к попыткам выполнить удары и другой ногой. Обучение технике ударов начинается с выполнения ударов по неподвижному мячу, далее переходят к ударам по мячу, катяще­муся в различных направлениях по отношению к футболисту, а по­том осваиваются удары по прыгающему и летящему мячу.

Обучение удару по мячу головой необходимо начинать уже на этапе начальной подготовки с изучения удара средней час­тью лба. Далее изучается удар по мячу боковой частью лба. При обучении и совершенствовании удара по мячу головой необхо­димо обращать внимание на положение ног и туловища. При обучении удару по мячу головой целесообразно использовать облегченные мячи.

**Обучение остановкам мяча.** Обучение остановкам мяча и со­вершенствование в них происходит одновременно с ударами. Сна-

460

чала изучают остановки мяча ногой, а затем остановки летящего мяча грудью, головой. В современном футболе все реже пользу­ются полной остановкой мяча, а применяют остановки мяча с пе­реводами, которые позволяют целенаправленно изменить направ­ления движения мяча для выполнения футболистами дальнейших действий.

Обучению и совершенствованию остановкам мяча с перевода­ми необходимо уделять значительное время на этапах специализа­ции и спортивного совершенствования.

При обучении и совершенствовании ударов и остановок мяча необходимо использовать вспомогательное оборудование (трена­жеры, батут, скамейки и т.д.), которое позволяет более эффектив­но овладевать этими техническим приемами.

**Обучение ведению мяча.** Обучение различным способам веде­ния мяча начинают с наиболее универсального ведения мяча внеш­ней частью подъема. Применение этого способа позволяет вести мяч в различных направлениях без изменения структуры движе­ния. Далее осваивают ведения мяча средней и внутренней частью подъема.

Обучение ведению мяча начинается на низкой скорости. После нескольких успешных повторений необходимо перейти к выпол­нению ведения мяча на скорости, близкой к максимальной. Упраж­нения по совершенствованию ведения мяча различными способа­ми обычно включаются в подготовительную часть тренировоч­ного занятия.

**Обучение финтам.** Обучение финтам и их совершенствование тесно взаимосвязано с техникой передвижения, так как успешное выполнение финтов во многом определяется способностью футбо­листа неожиданно и резко изменить направление движения. При обучении и совершенствовании обманных движений применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и огра­ниченным сопротивлением.

**Обучение отбору мяча.** Обучение и совершенствование отбора мяча происходит параллельно с изучением финтов. При обучении отбору мяча и его совершенствованию используются упражнения с единоборствами (друг против друга) и игровые упражнения.

**10.8.2. Обучение технике передвижения**

Обучение технике передвижения начинается с первых занятий, **а** совершенствование продолжается на всех этапах многолетней подготовки.

Упражнения по технике передвижения обычно входят в подго­товительную часть тренировочного занятия, а при решении специ­альной задачи по обучению или совершенствованию - в основную.

Обучение и совершенствование техники передвижения невозмож­но без развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость,

461

выносливость. Поэтому очень важно строго придерживаться соблю­дения методических рекомендаций по развитию этих качеств.

В процессе обучения и совершенствования техники передвиже­ния используются средства и методы общей и специальной физи­ческой подготовки из таких видов спорта, как легкая атлетика, бас­кетбол, гимнастика, а также элементы различных подвижных игр.

Для обучения и совершенствования техники передвижений ис­пользуют бег различными способами в разных направлениях, стар­товые ускорения из различных положений, прыжки в различных направлениях и последовательности и т. д.

**10.8.3. Обучение технике вратаря**

Техника игры вратаря во многом отличается от техники игры полевого игрока, так как вратарь имеет право играть руками в пре­делах штрафной площади.

В процессе игры вратарь также использует арсенал техничес­ких приемов полевого игрока и все многообразие техники пере­движения.

Процесс обучения технике игры вратаря начинается с техники передвижения и приемов и способов владения мячом. Применя­ются упражнения, связанные с беговыми движениями, прыжка­ми, кувырками и т.д. Обучение технике игры начинается с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Затем осва­иваются броски мяча рукой. При обучении и совершенствовании этого приема применяются упражнения с заданиями на точность и дальность бросков.

При обучении и совершенствовании техники игры вратаря це­лесообразно использовать подвижные и спортивные игры (баскет­бол, гандбол). Значительное внимание необходимо уделить обуче­нию и совершенствованию ловли мяча в падении. Сначала приме­няют подводящие упражнения и только потом выполняют техни­ческий прием в целом.

После изучения приемов ловли мяча становится возможным пе­рейти к обучению и совершенствованию отбиваний и переводов мяча различными способами.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Что понимается под технической подготовкой?
2. Назовите средства и методы технической подготовки.
3. Дайте характеристику принципам обучения техническим приемам.
4. Проанализируйте процесс обучения одному из технических приемов.
5. Какова взаимосвязь технической подготовки с другими видами подго­товки футболистов?
6. Представьте 15 конспектов занятий по обучению различным техничес­ким приемам и их совершенствованию.

462

**10.9. Тактическая подготовка футболиста**

**В** современном футболе под тактической подготовкой понима­ется совершенствование рациональных приемов решения задач, воз­никающих в процессе соревновательной деятельности и развития специальных особенностей, определяющих эффективность реше­ния этих задач. Из этого следует, что тактическую подготовку не­обходимо рассматривать и как процесс обучения и совершенство­вания, и как процесс развития качеств, определяющих тактические способности.

Тактическая подготовка футболистов состоит из теоретической и практической подготовки.

*Теоретическая подготовка* включает в себя знания правил игры, основных систем и их вариантов, овладение индивидуальными сред­ствами тактики, знания о влиянии на тактику погодных условий, состояния футбольного поля и других факторов.

*Практическая подготовка* включает в себя обучение и совершен­ствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие творческих способностей у футболистов.

Основным средством обучения тактике и совершенствования в ней являются упражнения, которые подразделяются на игровые (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры) и специальные - подготовительные (проявление быстроты реакции, ориентировки, ответных действий, переключение с одних действий на другие) и основные (технические упражнения, индивидуальные действия и групповые взаимодействия).

Обучение тактике и совершенствование в ней происходит в рам­ках этапов многолетней подготовки футболистов.

На **первом этапе (8-11 лет)** обучение тактике футбола начинает­ся с усвоения футболистами необходимых теоретических познаний. Тренер знакомит футболистов с функциями игроков конкретного амплуа. В практической подготовке обучение тактике начинается с индивидуальных тактических действий.

Необходимо подчеркнуть, что тактическая подготовка нераз­рывно связана с технической подготовкой, так как эффективное применение тактических действий невозможно без выполнения технических приемов, необходимых для решения конкретной тактической задачи. Таким образом, обучение индивидуальным тактическим действиям включает в себя: передачи различными способами, ведение мяча в различных направлениях, отбор мяча. Тренер показывает футболистам все имеющиеся способы выпол­нения этих приемов, подбирает упражнения, в которых совершен­ствуются необходимые умения. На этом этапе важная роль отво­дится обучению игроков таким тактическим действиям, как «от­крывание», одному из основных тактических действий в нападе­нии, и «закрывание» - основному тактическому действию без мяча в защите.

463

**На втором этапе (11-14 лет)** происходит формирование такти­ческих умений. Совершенствование ранее изученных тактичес­ких действий осуществляется путем многократного повторения игровых и специальных упражнений. На этом этапе целесооб­разно использовать упражнения, в которых футболисту предла­гается выполнить конкретное задание, например «закрыть» оп­ределенного игрока, выполнять «открывание» на скорости, при атаке применять обводку соперника и т.д. На втором этапе на­чинается обучение футболиста умению взаимодействовать с пар­тнером с дальнейшим совершенствованием этих действий. Тре­нер подбирает упражнения для разучивания простых взаимодей­ствий: игра «в сетку», «скрещивание». Необходимым средством для обучения тактическим действиям на этом этапе являются про­смотры игр команд мастеров, анализ игр своей команды с помо­щью видеозаписи.

На **третьем этапе (14-17** лет) происходит совершенствование индивидуальных тактических действий и изучение и совершен­ствование групповых и командных тактических действий в напа­дении и защите.

Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении происходит в условиях, максимально приближенных к игровым (противоборство с соперником, скорость выполнения различных тактических действий и т.д.). Целесообразно использо­вать упражнения, в которых каждому игроку дается конкретное за­дание с применением всего арсенала тактических приемов. Упраж­нения проводятся на ограниченных участках поля. При совершен­ствовании индивидуальных тактических действий в защите исполь­зуются упражнения, направленные на умение выбрать позицию при отборе мяча игре на «перехват», опекать соперника персонально. При подборе упражнений тренер должен уделить внимание совер­шенствованию таких тактических действий, как быстрое переклю­чение от одного действия к другому, от технического приема напа­дения - к техническому приему защиты, от одних тактических дей­ствий - к другим.

Групповые тактические действия в футболе - это определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение груп­повым тактическим действиям в нападении и защите целесообраз­но проводить в следующей последовательности:

1. Взаимодействия игроков без соперников.
2. То же с соперником, оказывающим пассивное сопротивление.
3. То же с соперником, оказывающим активное сопротивление.
4. То же с конкретными заданиями и условиями (ограничение вре­мени владения мячом, ограничение касаний мяча, максимальная ско­рость, уменьшение площадки, выбор способа передачи и т.д.).

Совершенствование групповых тактических действий в нападе­нии и защите проводится в игровых упражнениях и учебных играх. Упражнения выполняются как при численном перевесе нападаю-

щих, так и наоборот (3 х2; 4х 3; 5 х 6; 4х 5 и т.д.). При выполне­нии этих упражнений тренер должен обратить внимание на ис­пользование футболистами тех приемов и действий, которые по­зволят с наибольшей эффективностью решить поставленную за­дачу. При выполнении упражнений тренеру целесообразно делать замечания футболистам как по ходу, так и во время остановки выполнения.

Командные тактические действия как в нападении, так и в защите осваивают после изучения индивидуальных и групповых тактических действий. Сначала тренер объясняет футболистам их функции на поле. Затем в учебных играх он обращает пристальное внимание на игру футболистов на своих местах. Большой вес в изучении команд­ных тактических действий занимают игровые упражнения, с по­мощью которых совершенствуют взаимодействия в отдельных зве­ньях и линиях, разучивают тактические комбинации. При при­менении игровых упражнений целесообразно варьировать разме­ры используемых площадок, количество игроков, характер игро­вых заданий.

Главным средством совершенствования командных тактических действий является двусторонняя игра. Перед двусторонней игрой необходимо проводить теоретическое занятие, на котором футбо­листы получают конкретные задания в зависимости от системы игры команды. Конкретное задание на игру крайнего защитника, например, может состоять:

* из количества подключений в атаку (5-7 за тайм);
* количества передач в штрафную площадь соперника (8-10 за тайм);
* игры в «определенной зоне»;
* количества подключений в атаку с входом в штрафную пло­щадь соперника (4-5 за тайм).

При проведении двусторонней игры тренер может несколько раз остановить ее для того, чтобы обратить внимание футболистов на выполнение ими полученного задания, внести необходимые коррективы в повторение комбинации. Однако предпочтительнее не останавливать игру, а" делать замечания и указания в ходе матча. Целесообразно сосредоточить свое внимание на одном футболис­те или отдельной линии или звене, уделив 20-30 мин работе с ни­ми по выполнению полученного задания. Далее следует перейти к другому звену или линии. После проведения игры тренер должен произвести разбор, проанализировав действия игроков. Для того чтобы разбор был более эффективным, тренер должен проводить его при активном участии футболистов.

Дальнейшее совершенствование командных тактических дей­ствий как в нападении, так и в защите происходит в контрольных играх с равным или более сильным соперником. Однако для зак­репления уже изученных командных действий сначала желательно провести несколько игр с менее сильными соперниками.

464

465

**Контрольные вопросы и задания**

1. Что понимается под тактической подготовкой?
2. Расскажите о средствах и методах тактической подготовки.
3. Дайте характеристику обучению и опишите процесс совершенствования тактических действий на различных этапах подготовки футболистов.
4. Какова взаимосвязь тактической подготовки с другими видами подго­товки футболистов?
5. Представьте 15 конспектов занятий по обучению и совершенствованию тактических действий.

**10.10. Планирование спортивной тренировки в футболе**

**В** настоящее время в футболе применяют годовое, этапное, опе­ративное и текущее планирование.

**Годовой план** составляется в соответствии с календарем сорев­нований и включает в себя тематический план учебно-тренировоч­ной работы. Годовой план включает в себя подготовительный, со­ревновательный и переходный периоды подготовки. Однако при подготовке юных футболистов говорить о периодизации нецеле­сообразно, так как учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на овладение и совершенствование умений и навыков, развитие физических качеств с учетом возрастных особенностей юных футболистов. Этот процесс носит непрерывный характер.

В условиях нашей страны следует рассматривать годовой цикл подготовки высококвалифицированных футболистов, состоящий из вышеуказанных периодов.

*Подготовительный период* делится на два этапа (общеподго­товительный и специально-подготовительный) и имеет продолжи­тельность 3 мес. Основная направленность тренировочной работы в подготовительном периоде - приобретение спортивной формы с дальнейшей ее стабилизацией.

*Соревновательный период* продолжается около 8 мес. Главной целью тренировочного процесса в этом периоде является сохране­ние спортивной формы для достижения максимальных результа­тов в соревнованиях.

*Переходный период* длится 1,5 мес. В этот период футболисты в тренировочном процессе поддерживают спортивную форму. Ис­пользуются упражнения из других видов спорта (лыжи, акробати­ка, спортивные игры).

**Этапное планирование** включает в себя составление рабочего плана подготовки команды в одном из периодов. План *подготови­тельного периода* содержит в себе почасовой объем тренировочных занятий различной направленности, уточняет количество конт­рольных игр, раскрывает динамику нагрузки.

466

План подготовки в *соревновательном периоде* включает в себя чередование различных микроциклов в зависимости от календаря соревнований, уточняет содержание и направленность тренировоч­ных занятий в межигровых циклах.

В *переходном периоде* план подготовки составляется с учетом на­грузок прошедшего сезона и включает в себя прежде всего почасо­вой объем восстановительных тренировочных занятий, а также уточ­няет объем и содержание индивидуальных тренировок футболистов.

**Оперативное планирование** включает в себя рабочий план под­готовки команды на срок от одной недели до месяца. В плане кон­кретизируется содержание тренировочных и соревновательных микроциклов, раскрывается динамика нагрузки и т.д.

**Текущее планирование** представляет собой конкретный план на одно тренировочное занятие с учетом возрастных особенностей, индивидуального физиологического состояния, динамики нагруз­ки в соответствующем микроцикле и т.д.

**10.11. Построение тренировочного процесса в годичном цикле**

Построение тренировочного процесса в годичном цикле во мно­гом обусловлено календарем российский и международных сорев­нований по футболу.

Годичный цикл имеет следующие основные разделы:

1. Цель подготовки.
2. Задачи подготовки.
3. Периоды подготовки.
4. Виды подготовки.
5. Содержание процесса тренировки.
6. Распределение времени на разные виды подготовки по пе­риодам.
7. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок.
8. Комплексный контроль.
9. Научно-методическое и материально-техническое обеспечение.

В футболе годовой цикл состоит из подготовительного, соревно­вательного и переходного периодов подготовки футболистов. Про­должительность и содержание периодов определяются структурой подготовки футболистов, системой соревнований в футболе.

Годичный - макроцикл - состоит из мезоциклов, которые, в свою очередь, состоят из микроциклов.

**Тренировочный мезоцикл** в футболе представляет собой струк­турное образование продолжительностью от 2 до 6 микроциклов. Анализ тренировочного процесса в футболе позволил выделить также втягивающие, базовые, специально-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительные мезоциклы.

467

*Втягивающий мезоцикл* применяется в начале подготовки. Тре­нировочная работа в нем позволяет подвести футболиста к выпол­нению специфической тренировочной работы.

*Базовый мезоцикл* служит фундаментом подготовки футболис­тов к предстоящему сезону. Он составляет основу подготовитель­ного периода. В нем проводится основная тренировочная работа по развитию функциональных возможностей организма, которая характеризуется большим объемом нагрузок, широким разнооб­разием средств.

*Специально-подготовительный мезоцикл* является переходным между базовым и соревновательным, он проводится в конце под­готовительного периода. В этом мезоцикле широко применяют­ся упражнения, максимально избирательные и соревновательные, интенсивность тренировочных нагрузок близка к максимальной.

*Предсоревновательный мезоцикл* предназначен для совершенство­вания технико-тактических действий, моделирования режима со­ревновательной деятельности.

Структура *соревновательного мезоцикла* во многом определя­ется особенностями календаря соревнований. В футболе во время сезона может быть проведено 5-6 соревновательных мезоциклов в чередовании с мезоциклами других типов.

*Восстановительный мезоцикл* в футболе аналогичен переходно­му периоду и предназначается для проведения различных восста­новительных мероприятий.

**10.11.1. Построение тренировки в микроциклах**

*Тренировочным микроциклом* называют серию занятий, прово­димых в течение нескольких дней и решающих определенные зада­чи подготовки. Продолжительность микроцикла может колебать­ся от 2 до 10-14 дней.

В практике футбола оптимальным является 7-дневный микро­цикл (6 дней практических занятий и 1 день отдыха), который пол­ностью согласуется с общим режимом жизнедеятельности челове­ка. Микроциклы другой продолжительности (от 3 до 11-14 дней) обычно планируют в соревновательном периоде, что связано с ка­лендарем проводимых соревнований.

*Втягивающие микроциклы* применяются в начале подготовитель­ного периода. Они направлены на подведение организма футболи­ста к предстоящей напряженной тренировочной работе.

*Базовый микроцикл* характеризуется большим объемом нагрузок. Базовые микроциклы составляют основу подготовительного пери­ода. Тренировочное занятие проводится 2-3 раза в день.

*Специально-подготовительный микроцикл* используется на зак­лючительном этапе подготовительного периода и характеризу­ется нагрузками соревновательного характера. В этом микро­цикле проводится работа по совершенствованию технико-так-

тических действий и достижению уровня специальной работос­пособности.

*Подводящий микроцикл* характеризуется невысоким уровнем ин­тенсивности нагрузок. В нем решаются вопросы психологической настройки, могут использоваться средства активного отдыха. Под­водящие микроциклы обычно предшествуют соревновательньм микроциклам.

Структура и продолжительность *соревновательных микроциклов* определяются спецификой соревнований, календарем соревнова­ний. Соревновательные микроциклы могут включать специальные тренировочные занятия различной интенсивности наряду с восста­новительными процедурами.

В практике футбола широко применяют «ударные» микроцик­лы, которые позволяют получить необходимый тренировочный эффект за короткое время. «Ударными» могут быть базовые, спе­циально-подготовительные и соревновательные микроциклы в за­висимости от этапа годичного цикла и его задачи.

В футболе структура тренировочных микроциклов зависит от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей фут­болистов, периода тренировочного макроцикла, типа мезоцикла и микроцикла.

Росту тренированности юных футболистов способствуют мик­роциклы, в которых используются занятия со средними и значи­тельными нагрузками. В подготовке высококвалифицированных футболистов значительную долю составляют занятия с большими нагрузками различной направленности.

В футболе в структуре различных микроциклах тренировочные занятия делятся на занятия избирательной направленности и ком­плексные занятия. К занятиям избирательной направленности от­носятся: занятия скоростной направленности; занятия, способству­ющие развитию скоростно-силовых, силовых, координационных качеств, а также занятия, направленные на совершенствование от­дельных технико-тактических действий.

В настоящее время тренировочный процесс подготовки футбо­листов невозможно представить без планирования нескольких за­нятий в течение одного дня. Временной режим проведения трениро­вочных занятий должен быть по возможности стабильным и уста­навливаться в те же часы, в которые проводятся календарные игры.

Для правильной организации нескольких тренировочных заня­тий в день целесообразно чередовать их по преимущественной на­правленности с выделением основного занятия, которое проводится во второй половине дня. Более двух занятий в день планируют толь­ко в условиях учебно-тренировочного сбора, когда имеются все необходимые условия для восстановления.

Тренировочные занятия в футболе могут иметь разную продол­жительность - от 30-40 мин до 2,5 ч в зависимости от этапа подго­товки, от целей занятия и от поставленных задач.

468

469

**10.12. Комплексный контроль в футболе**

**В** последние годы у тренеров и специалистов в области футбо­ла заметно повысился интерес к проблемам комплексного конт­роля подготовки игроков. Тренеру необходима достоверная ин­формация об уровне подготовленности любого футболиста его команды, на основе которой составляются планы и программы подготовки. Комплексный контроль реализуется в системе тести­рования, и его показатели должны отвечать требованиям стан­дартизации тестов:

1. Соответствие стандартизированной методике измерений ре­зультатов в тестах.
2. Надежность и информативность тестов.
3. Вид контроля.
4. Система оценок.

Комплексный контроль в футболе полностью реализуется при регистрации следующих групп показателей:

1. Критерии соревновательной деятельности (СД).
2. Критерии тренировочной деятельности (ТД).
3. Показатели физического состояния футболиста.

**10.12.1. Контроль соревновательной деятельности**

Контроль соревновательной деятельности позволяет определить уровень подготовленности как отдельных футболистов, так и ко­манды в целом, наметить пути совершенствования индивидуальных и командных действий. В футболе контроль соревновательной дея­тельности включает в себя регистрацию следующих показателей:

* индивидуальные технико-тактические действия;
* коллективные технико-тактические действия;
* двигательные перемещения футболистов по полю;
* биологические и биомеханические критерии.

Контроль индивидуальных технико-тактических действий включает в себя регистрацию точно и неточно выполненных сле­дующих действий: передачи мяча, ведение мяча, отбор и перехват мяча, удары по воротам, игра головой, обводка соперника. По этим показателям рассчитывается коэффициент точности, кото­рый определяется как отношение точно выполненных действий к их общему количеству.

При контроле коллективных технико-тактических действий наи­более информативными являются следующие показатели:

* эффективность атакующих и оборонительных действий;
* активность атакующих и оборонительных действий;
* разнообразие атакующих и оборонительных действий.

Контроль биологических показателей соревновательной дея­тельности во многом позволяет тренеру определить уровень фи­зической подготовленности отдельно взятого футболиста. В ка-

честве информативного показателя используется частота сердеч­ных сокращений (ЧСС), которая регистрируется с помощью «Спорттесторов».

**10.12.2. Контроль тренировочной деятельности**

Контроль за тренировочной деятельностью заключается в ежед­невной регистрации количественных показателей характеристик тренировочных упражнений и позволяет оценить правильность выбора средств и методов учебно-тренировочного процесса.

Информативны следующие *характеристики тренировочной де­ятельности* футболистов:

1. Специализированность - соответствие в большей или мень­шей степени любого тренировочного средства с соревновательным упражнением.
2. Сложность (координационная и психическая).
3. Направленность - воздействие тренировочных упражнений на развитие различных двигательных качеств.
4. Величина - степень воздействия нагрузки на организм футбо­листа.

Оценка специализированности тренировочных упражнений происходит путем исследования структуры тренировочного уп­ражнения относительно структуры соревновательного упражне­ния. Чем больше совпадений при анализе, тем выше мера специа­лизированности. Информативным критерием является *коэффици­ент* специализированности нагрузки, который определяется как отношение времени *выполнения специфических упражнений* к об­щему времени тренировочного занятия. Тренер в своей работе должен планировать динамику коэффициента специализирован­ности на разных этапах подготовки, что позволит оценить каче­ство тренировочной работы.

В футболе к показателям сложности упражнений можно отне­сти: а) соответствие тренировочного упражнения соревнователь­ному; б) скорость выполнения упражнений; в) психическое со­стояние футболистов;т) объем и степень разносторонности тех­нико-тактических действий. Коэффициент сложности определя­ется как отношение времени выполнения сложных специфичес­ких упражнений к времени выполнения всех специфических уп­ражнений.

В футболе направленность специфических упражнений во мно­гом определяется их сложностью, размерами площадки, количе­ством футболистов, выполняющих упражнение.

Величина нагрузки в футболе определяется через величину ме­ханической работы, выполненной футболистами, и по показате­лям функциональных реакций организма футболиста на эту рабо­ту. Величину нагрузки можно оценить, умножив время упражне­ния на интенсивность энергозатрат.

470

471

В практике футбола для получения дополнительной информа­ции о подготовленности футболистов осуществляют этапный, те­кущий и оперативный виды контроля.

**10.12.3. Содержание и организация этапного контроля**

Этапный контроль проводится 2-4 раза в год и позволяет оцени­вать уровень подготовленности футболистов, достигнутый на оп­ределенном этапе годового цикла. При этапном контроле прово­дятся следующие мероприятия: контроль состояния здоровья (осу­ществляется врачами-специалистами), контроль телосложения (рост, масса, состав тела); контроль физической подготовленности с помощью различных тестов (тест Купера, бег 30 м, бег 60 м, Р\УС -170 и т.д.); контроль быстроты и точности тактического мышления.

**10.12.4. Содержание и организация текущего контроля**

Текущий контроль проводится перед тренировочным занятием и позволяет оценить быстроту и характер восстановительных про­цессов после нагрузки тренировочных занятий предыдущего дня. Информация, полученная в результате текущего контроля, позво­ляет корректировать нагрузку тренировочных занятий надень. При текущем контроле измеряют следующие показатели:

1. ЧСС в покое.
2. Давление.
3. Массу тела во время утреннего взвешивания.

**10.12.5. Содержание и организация оперативного контроля**

Оперативный контроль позволяет оценить состояние футбо­листа непосредственно во время выполнения упражнения на тре­нировочном занятии или сразу же после его окончания. В прак­тике оперативного контроля используют неспецифические (работа на велоэргометре, бег на различные дистанции, степ-тест) и спе­цифические (упражнения с мячом) тесты-упражнения. Полученные данные сопоставляются с информацией об уровне физической ра­ботоспособности футболистов и о значении выполненной ими тес­тирующей нагрузки, после чего можно делать выводы об опера­тивном состоянии игроков.

При проведении комплексного контроля у юных футболистов главным является получение данных о функциональных воз­можностях их организма, о технико-тактической, физической и пси­хической подготовленности. Прежде всего оценивается уровень технико-тактического мастерства, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Для этого используются педагогические наблю­дения, метод экспертных оценок, контрольные испытания (тесты), психолого-педагогические методики исследования. Большое вни-

мание должно уделяться контролю за психической устойчивос­тью к сбивающим факторам.

Результаты, полученные в ходе комплексного контроля, необ­ходимо использовать для планирования и коррекции планов тре­нировки. Футболист в любом возрасте должен знать, что вся его деятельность на футбольном поле зависит от данных контроля, по­этому мотивация в тестировании различных показателей у него должна быть максимальной.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Охарактеризуйте основные средства и методы подготовки футболистов.
2. Какие виды планирования в футболе вы знаете?
3. Какие виды контроля существуют в футболе?
4. Какие микроциклы используются в процессе подготовки футболистов?
5. Составьте план учебно-тренировочной работы в недельном цикле в раз­личных периодах подготовки футболистов.
6. Коротко расскажите о способах контроля различных видов подготовки футболистов.

**10.13. Организационное обеспечение подготовки футболистов**

**В** настоящее время в нашей стране действует стройная система подготовки футболистов разной квалификации. Их подготовка осу­ществляется как в секциях по футболу по месту жительства, в общеоб­разовательных школах, в коллективах физической культуры, так и в детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализирован­ных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР), училищах олимпийского резерва (УОР), футбольных интернатах.

Организационной формой функционирования спортивных школ по футболу являются «нормативно-правовые основы, регулирую­щие деятельность спортивных школ». Методической базой деятель­ности спортивных школ по футболу является «Программа и мето­дические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спор­тивных школах» (М., 1996).

Спортивные школы по футболу в настоящее время могут быть созданы при спорткомитетах, органах народного образования, фут­больных клубах. Основной задачей спортивных школ по футболу является подготовка высококвалифицированных футболистов для команд мастеров и сборных команд России. В спортивных школах подготовка футболистов проводится в группах начальной подго­товки, учебно-тренировочных группах и группах спортивного со­вершенствования. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные занятия, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, тестирование, медицинский контроль.

472

473

Наиболее перспективные футболисты привлекаются в сборные команды городов, областей, краев и республик. Для сборных ко­манд существует свой календарь внутрироссийских соревнований. Лучшие игроки собираются в сборные команды России различно­го возраста. Они защищают честь нашей страны в различных меж­дународных соревнованиях.

Подготовка тренерских кадров осуществляется в академиях и ин­ститутах физической культуры, на факультетах физического вос­питания педагогических вузов. Подготовка тренеров для команд высокой квалификации происходит в Высшей школе тренеров.

**10.14. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов**

В настоящее время специалисту в области футбола приходится часто решать многочисленные научно-организационные задачи, возникающие в процессе тренировочной соревновательной деятель­ности. Тренер должен обладать научным мышлением, уметь ана­лизировать разнообразную информацию о средствах и методах спортивной тренировки. Тренеру необходимо проанализировать эволюцию методики тренировки, взяв на вооружение все самое луч­шее из методики тренировки прошлого и настоящего.

Методика тренировки рассматривается в многочисленных иссле­дованиях российских и зарубежных ученых и специалистов в облас­ти футбола. Объем научных исследований в футболе постоянно уве­личивается. В нашей стране защищено около 150 диссертационных работ, в которых рассматриваются актуальные проблемы трениров­ки футболистов различного возраста и квалификации: совершенство­вание двигательных качеств, планирование нагрузок, обучение тех­нико-тактическим действиям и т.д. Результаты исследований по этим и другим проблемам в области футбола изложены в книгах, науч­ных журналах, статьях, они широко обсуждаются на различных на­учных конференциях. Так, в 1997 г. состоялась Международная кон­ференция по футболу, в которой приняли участие представители более чем 150 стран. В 1999 г. в Испании прошла Международная конференция, посвященная медицинским проблемам в области фут­бола. В 2000 г. в нашей стране прошла первая Международная выс­тавка «Футбол-маркет», в рамках которой прошли научные семина­ры по различным проблемам в области футбола: маркетинг в обла­сти футбола, правовое обеспечение футбольной деятельности и др.

При подготовке футболистов тренер должен изучать и анали­зировать:

• газетно-журнальные публикации по вопросам футбола;  
•учебники, учебно-методические пособия, сборники научных

статей и работ, монографии, авторефераты, диссертации;

• опыт работы ведущих тренеров.

Практика футбола постоянно ставит новые вопросы, которые необходимо эффективно решать. Поэтому для тренеров представ­ляется наиболее важным получение и использование новых зна­ний о футболе. Несмотря на значительное количество проведен­ных исследований и полученных данных, в футболе есть много неисследованных проблем. В настоящее время актуальны исследо­вания по следующим проблемам: 1) количественная оценка такти­ки; 2) определение двигательной обучаемости юных футболистов; 3) оценка физической работоспособности с помощью специфичес­ких тестов; 4) изменение физической работоспособности с возрас­том и повышением мастерства и т. д. Решение этих и других про­блем позволит во многом оптимизировать процесс тренировочной и соревновательной деятельности.

**10.15. Материально-техническое обеспечение подготовки футболистов**

В последние годы наблюдается повышение интереса к футболу среди всех слоев населения. С каждым годом растет количество ко­манд различного возраста и квалификации, принимающих учас­тие в соревнованиях. Ведущие промышленные компании и фирмы («Лукойл», «Сибирский алюминий», «Газпром» и др.) вкладывают средства в команды высшей лиги, существенно улучшилась мате­риально-техническая база ведущих российских команд. В нашей стране имеются 36 футбольных полей с подогревом, строятся фут­больные манежи, стадионы, отвечающие самым высоким между­народным требованиям. Однако материально-техническое обес­печение юношеского футбола во многом не соответствует требо­ваниям сегодняшнего дня. Не хватает качественных футбольных полей, государственными органами (спорткомитеты, органы на­родного образования) выделяется недостаточно средств для функ­ционирования спортивных школ по футболу.

В настоящее время спортивный инвентарь, необходимый для занятий футболом, можно разделить на защитный и инвентарь для обеспечения эффективн'ого учебно-тренировочного и соревнова­тельного процесса.

*Инвентарь защитного действия* предназначен для предохране­ния футболистов от различного рода травм. Он состоит из щит­ков, наколенников, голеностопников, налокотников для вратарей, спортивной формы вратарей с защитными прокладками на бедрах, бутс, вратарских перчаток.

К *инвентарю, обеспечивающему учебно-тренировочный соревно­вательный процесс,* относятся: спортивная форма (гетры, трусы, футболки, подтрусники), мячи, бутсы, тренажеры для развития физических качеств и специальной подготовки, оборудование для совершенствования технико-тактического мастерства (стойки,

474

475

фишки, барьеры, переносные ворота, футбольные корзины и т.д.), судейский инвентарь (флажки, свистки, спортивная фор­ма и т.д.).

Огромное значение для футболистов имеет правильный выбор спортивной обуви (бутсы, кроссовки). Наиболее качественную обувь для футболистов производят такие известные фирмы, как «Адидас», «Найк», «Диадора». В настоящее время многие произ­водители спортивного инвентаря обратили свои взоры на футбол. К уже упомянутым фирмам следует добавить такие, как «Лотто», «Умбро», «Пума» и др.

В настоящее время все больше внимания уделяется совершен­ствованию спортивного инвентаря (уменьшается вес бутс, увели­чивается скорость полета мяча и т.д.), футбольных полей и площа­док. Появились футбольные поля со смешанным покрытием (ис­кусственная трава с естественными добавками), которые позволя­ют эффективно проводить учебно-тренировочные занятия и сорев­нования вне зависимости от погодных условий.

Задания для самостоятельной работы

1. Изучение специальной литературы.
2. Анализ правил игры и методики судейства.
3. Просмотр футбольных игр с последующим анализом. •
4. Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.
5. Проведение занятий по футболу.
6. Подготовка рефератов, докладов по предлагаемым темам.
7. Выполнение курсовой работы.

Литература

*Андреев С. Н.* Футбол в школе. - М., 1986.

*Арестов Ю.М., Годик М.А.* Подготовка футболистов высших разрядов: Учебное пособие. - М., 1980.

*Боген М. М.* Обучение двигательным действиям. - М., 1980.

*Варюшин В. В.* Тренировка юных футболистов «ФОН». - М., 1997.

*Голомазов С. В., Чирва Б. Г.* Тренировка вратаря. - М., 1997.

*Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., 1980.

*Зеленцов А. М., Лобановский В. В., Коуэрвер В., Ткачук В. Г.* Уроки футбо­ла. - Киев, 1996.

*Качани Л., Горский Л.* Тренировка футболистов / Пер. со словацк. - Бра­тислава, 1984.

*Качетков А. П.* Управление профессиональной командой по футболу. - М., 1999.

*Левин В. С.* Педагогические параметры тренировочных нагрузок футболи­стов: Учеб. пособие. - Малаховка, 1997.

*Матвеев Л. П.* Основы спортивной тренировки. - М., 1977.

*Романенко А. Н., Джус О. Н., Догадин М. Н.* Книга тренера по футболу. -Киев, 1988.

*Сарсания С. К., Селуянов В. Н.* Физическая подготовка в спортивных иг­рах. - М., 1991.

*Суслов Ф.П., Сыч В. Л., Щустин Б.Н.* Современная система спортивной подготовки. - М., 1983.

*Сучилин А. А.* Футбол во дворе. - 2-е изд., доп. - М., 1983.

Футбол в коллективах физкультуры / Под общ. ред. А. Д. Брейкина. - М., 1979.

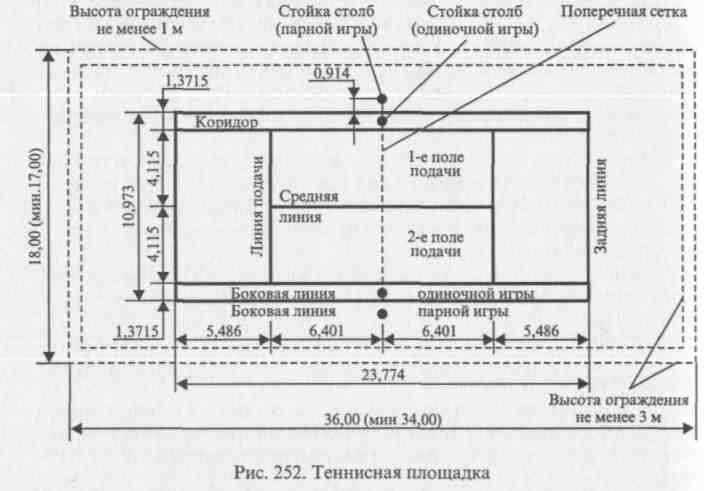
Футбол: Правила соревнований. - М., 1997.

Футбол: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1999.

*Чанади А.* Футбол: Техника / Пер. с венгерск. - М., 1978.

Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / Под. общ. ред. А. П. Лап­тева и А. А.Сучилина. - М., 1983.

476



**Глава 11. ТЕННИС**

**11.1. Характеристика игры в теннис**

У многих народов в далекие времена существовали игры с ма­леньким мячом, который с помощью ладони или различных спе­циальных предметов перекидывался через подобие сетки.

Дань уважения к таким играм отдавалась в Древнем Египте и Карфагене, Китае и Японии, в странах Юго-Восточной Азии, в государстве древних ацтеков, некогда населявших территорию современной Центральной Америки, в античной Греции.

В 1874 г. англичанину Уолтеру Уингфельду был выдан патент на изобретение новой игры «сферистики», которая уже в следую­щем году была опробована в нескольких соревнованиях и затем переименована в «лаун-теннис» (по-английски «лаун» - газон, лу­жайка). Вот почему именно 1875 г. принято считать годом рожде­ния современного тенниса.

У отечественного тенниса есть своя историческая дата - 18 авгус­та 1878 г. В этот день инициативной группой, куда вошли при­верженцы тенниса из Петербурга, Москвы, Харькова и Риги, был принят «Манифест о всемерном развитии лаун-тенниса в России».

478

В теннис играют на площадке (корте) прямоугольной формы, \* разделенной пополам сеткой (рис. 252).

В матче могут участвовать два (одиночная встреча) или четыре (парная встреча) человека. Парная встреча, в которой соперника­ми являются мужчина и женщина, называется микст. Командное соревнование состоит из одиночных и парных встреч. Классичес­ким примером командного соревнования может являться Кубок Дэвиса, который проводится вот уже 100 лет.

Соревнования по теннису проводятся, как правило, по «олим­пийской» системе, т.е. с выбыванием проигравшего игрока. При небольшом числе участников и достаточном количестве кортов возможно использование и «круговой» системы, где все участники играют между собой. Разнообразие соревнований диктует и раз­личные модификации этих двух классических форм.

Гейм начинается с подачи, при которой подающий от средней отметки корта направляет мяч по диагонали в соответствующий квадрат - «поле» подачи. При подаче спортсмен имеет право на две попытки. После удачной попытки происходит розыгрыш очка. Теннисист проигрывает в ситуации, когда мяч дважды ударяется о корт на его стороне до выполнения им удара, посылается за линии площадки или попадает в сетку.

Матч состоит из трех сетов (партий) у женщин и в большинстве соревнований у мужчин. В самых значимых турнирах мужчины иг­рают до пяти сетов. Для победы в трехсетовом матче необходимо выиграть два сета, в пятисетовом - три сета. Сеты состоят из гей­мов (игр). Победа в сете присуждается игроку, первому выиграв­шему шесть геймов, но при обязательной разнице в счете в два гей­ма. Такие правила могут привести к счету в сетах, например 22:20 или даже 64:62, и затянуть матч на неопределенное время. Для бо­лее жесткого регламентирования времени проведения встреч во многих соревнованиях, особенно в закрытых помещениях, матч ог­раничивается так называемым «тайбрейком». При счете 6:6 три­надцатый гейм разыгрывается до семи очков при необходимой раз­нице в два очка.

Внутри гейма счет начисляется, как и многие десятилетия на­зад. Первые два выигранные мяча приносят по 15 очков, следую­щий мяч дает 10 очков. При равенстве счета 40:40 или как обыч­но говорят «ровно», счет ведется на «больше»-«меньше» до раз­ницы в два очка.

На многих официальных соревнованиях введена система розыг­рыша одного очка после счета «ровно». Принимающий выбирает поле приема подачи.

В крупных соревнованиях каждый матч обслуживает целая брига­да судей, но в рядовых встречах обходятся услугами одного судьи на «вышке».

Для повышения зрелищности матчей, особенно в условиях те­левизионного вещания, традиционно белый цвет теннисной фор­мы соседствует с разноцветной стильной продукцией ведущих ми­ровых фирм.

479

Покрытия кортов бывают разных видов. Наиболее распростра­ненными в настоящее время являются так называемые «жесткие», или «хард»-корты, как правило, на бетонной основе с синтетичес­ким покрытием, создающие быстрый отскок мяча, и «мягкие», «мед­ленные», - обычно грунтовые корты. Нельзя не отметить знамени­тые травяные корты, на которых проводится самый престижный тур­нир - Уимблдонский. Они относятся к кортам с быстрым отскоком мяча, но их широкому распространению препятствует очень слож­ная и дорогая технология подготовки и содержания кортов.

Теннисная индустрия идет вперед семимильными шагами. Так, ракетки по классу делятся на любительские, клубные и профессио­нальные, но внешне практически ничем не отличаются друг от друга. Самыми популярными фирмами, снабжающими теннисистов ракет­ками, одеждой, обувью, струнами для натяжки ракеток и различны­ми теннисными аксессуарами, являются \УПзоп, Рппсе, Неа<3, Уопех.

Крупные соревнования проводятся как на специально построен­ных для этих целей стадионах, так и в самых больших спортивных универсальных залах. Примером этому может служить проведение Кубка Кремля в Москве, где на время проведения турнира в распо­ряжение теннисистов отдается самое современное спортивное со­оружение - Дворец спорта «Олимпийский». Большую роль в попу­ляризации тенниса сыграло телевидение, благодаря которому эли-„ тарная игра стала достоянием миллионов людей во всем мире.

Современный теннис, обладая, как правило, широким диапазо­ном технических приемов, придерживается определенной тактичес­кой направленности действий (стиля игры). Выбор стиля игры во многом определяется индивидуальными особенностями психики, организма и подготовленности теннисиста, характером обучения в детском возрасте, необходимости выступать на кортах с разным покрытием.

Различаются следующие, наиболее распространенные виды так­тической направленности действий:

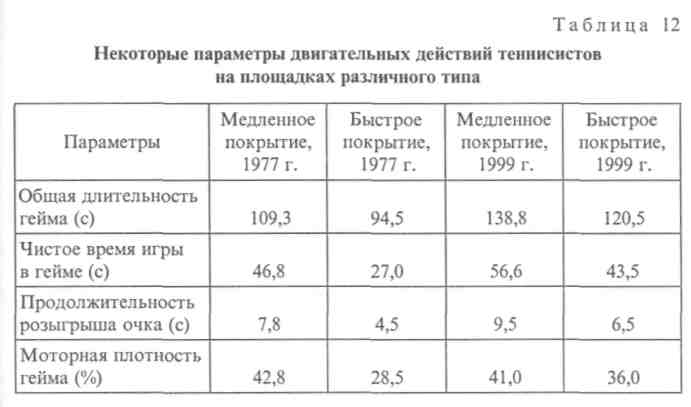
* универсальный;
* остро атакующий с преимущественным завершением розыгры­ша очка у сетки;
* остро атакующий с преимущественным завершением розыгры­ша очка у задней линии;
* контратакующий;
* защитный.

Теннис настолько сложен и многообразен, что, говоря об обес­печении его успешности, было бы целесообразнее судить не об от­дельных, пусть и очень информативных качествах, а выделять фак­торы успеха, т.е. своеобразные группировки качеств и свойств, относящихся к различным сферам личности и организма спортсме­на. Исследования позволили выделить главные из них: факторы «быстродействия», «обеспечения точности действий», «ориентиров­ки» и «стабильности».

480

Введение розыгрыша решающего гейма позволило конкретизи­ровать некоторые параметры матча. Так, максимальное количе­ство геймов в матче из трех партий - 39, а в матче из пяти - 65.

В теннисе невозможно точно предугадать характер, количество и последовательность действий, которые спортсмен должен будет выполнить в течение матча. Это зависит от технической подготов­ленности игрока, уровня его мастерства, а также тактического пла­на, которого будут придерживаться противники во время матча. На кортах с медленным покрытием объем двигательных действий у игроков высокой квалификации составляет в среднем 346 ± 72 уда­ра в час, на быстром покрытии - 468 ± 102. У теннисисток высокой квалификации эти показатели равны соответственно 350 ±52 и 380 ±48. В таблице 12 показаны некоторые параметры двигатель­ных действий теннисистов на площадках различного типа.

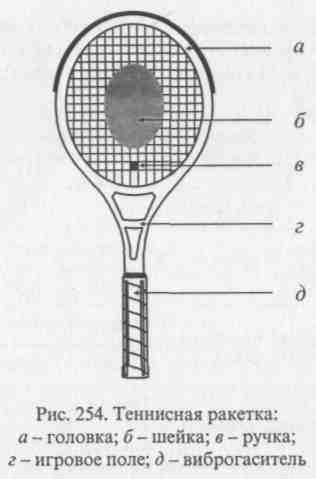


За последнее время темп игры значительно повысился, игроки стали более подвижны, стремятся атаковать с каждого места пло­щадки. Интенсивная физическая деятельность в течение игры тре­бует огромных затрат сил.

Средние данные потребления кислорода после розыгрыша очка относительно уровня МПК (максимальное потребление кислоро­да) составляют 57-82,5% у мужчин и 34,1-95,2% у женщин. Как показывают исследования, уровень ПАНО (порог анаэробного об­мена) у мужчин составляет в среднем 48,7-81%, у женщин - 53,2-8,2% от МПК. Полученные данные подтверждают, что часть рабо­ты в теннисе совершается за счет анаэробных источников энергии.

Важный показатель функционального состояния организма -сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений (ЧСС) является важнейшим кардиологическим критерием, отража-

481



ющим степень физиологической нагрузки. Установлено, что ЧСС у теннисистов может превышать 180 уд./мин. Характеристики со­ревновательных нагрузок приведены в таблице 13.



Величина тренировочной нагрузки отражает степень воздей­ствия тех или иных упражнений, выполняемых игроком, на его орга­низм. Каждому тренеру важно знать тренирующие воздействия ис­пользуемых упражнений и их систематизацию по характеру физи­ологических изменений в организме.

Группировка типовых упражнений по уровню тренировочной нагрузки строится на основе взаимосвязи частоты сердечных со­кращений с характером энергообеспечения и преимущественной на­правленностью на решение определенных педагогических задач.

**11.2. Экипировка теннисиста**

Спортивный костюм теннисиста состоит из шорт (юбки), май­ки (с коротким рукавом), носок и тапочек. Для холодной погоды желательно иметь тренировочный костюм. Основное требование к форме - удобство, чтобы костюм был свободным, не стесняю­щим движения (рис. 253).

Очень важно качество обуви. Общее правило гласит: теннисные тапочки должны быть удобными и хорошо облегать ногу. Выбирайте

482



тапочки с толстой подошвой, чтобы она смягчала удары, особенно при игре на жестком покрытии. Важен рисунок рифления на подо­шве: он должен мешать скользить, ведь игроку приходится быстро срываться с места и внезапно останавливаться. Глубокий рисунок на подошве эффективен для игры на земляном корте. Но при игре в этих тапочках на жестком покрытии торможение становится слиш­ком грубым. Оно может повлечь за собой травмы суставов и мышц.

Чтобы не стереть ноги, избегайте слишком маленькой и слиш­ком свободной обуви. Лучшие носки - шерстяные. Они защища­ют подошву от ушибов при игре на жестком покрытии и хорошо впитывают пот. Чтобы пот не стекал на глаза и ладонь, многие теннисисты надевают вязаные ободки на лоб и напульсники на правую руку.

Свитер и спортивные брюки используются в холодную погоду. В них удобно делать разминку перед игрой. В перерывах между партиями такой костюм предохраняет от остывания.

Следующее, на что следует обратить внимание (помимо фир­мы-изготовителя) - на форму головки ракетки, ее леску, номер руч­ки и баланс (рис. 254).

Наибольшей популярностью как среди любителей, так и про­фессионалов пользуется средний размер головки ракетки (гшсЫге), площадь струнной поверхности 613 кв.см, что соответствует меж­дународной маркировке 95 здлп. (рис. 255). Для новичков реко­мендуют ракетки с большим размером головки (оуегаге), площадь струнной поверхности 715 кв.см, обозначается как 115 ^лп. Есте-

483



ственно, чем больше струнная поверхность, тем легче попасть по мячу. Именно поэтому ракетки с большой головкой наиболее под­ходят для новичков. Профессионалы предпочитают играть ракет­ками со средней площадью обода (85-100 зялп.).

Маркировка современных синтетических ракеток, таким обра­зом, производится не в унциях или граммах, а по первым буквам приведенных градаций.

В международной классификации за основу взяты английские названия: 1л§п1 (легкий) - Ь, МесИит (средний) - М, Неауу (тяже­лый) - Н.

**11.3. Мяч в игре**

Смысл игры в теннис ясен и доступен с первого взгляда: пере­кидка мяча через сетку с целью вынудить противника совершить ошибку.

«В теннисе, в конечном счете, побеждает тот, кто большее чис­ло раз и удачнее перебросит мяч через сетку», - считает пятикрат­ный победитель Уимблдона Бьерн Борг.

Вот один из теннисистов (подающий) подал мяч, т. е. ударил по мячу движением подачи. Противник (принимающий) отбил, т.е. принял его после первого приземления. Завязалась своеобразная перестрелка. Она длится до первой ошибки одного из игроков. Очки начисляются выигравшему.

Итак, розыгрыш каждого очка начинается *подачей.* Подающий встает за задней линией (в «зоне подачи») и подает вначале справа налево (в первое поле подачи). Затем, изменив положение - встав слева от средней метки на задней линии, - направляет мяч слева на­право (во второе поле подачи). Он должен попасть в соответствую­щий прямоугольник, примыкающий к поперечной сетке с противо-

484

положной стороны по диагональному направлению. При *ошибке* (попадание мяча в сетку или вне прямоугольника) подачу разре­шается повторить. Если мяч, попавший в прямоугольник, задел сет­ку, он переигрывается.

Наступать на и за линию (любую) при подаче запрещено. Также запрещено во время подачи делать шаг опорной ногой в направле­нии подачи.

Промахнулись, не попали при подаче по мячу - *ошибка.* Но бывает и так: неудобно подбросили мяч и отказались от удара. Если дадите мячу опуститься на площадку или поймаете его, то можете повторить подачу. Переигрываются и такие подачи: если игрок случайно подбросит два мяча; если поданный мяч, задев сетку, коснется поля подачи или заденет принимающего, когда он не готов к приему.

Подача проигрывается, если мяч заденет подпорку, столб, парт­нера подающего, коснется любого лица (кроме принимающего и его партнера) или предмета, находящегося вне площадки. Если, напри­мер, мяч задел потолок в зале, плафон освещения, ветки деревьев, нависшие над площадкой, электрические провода, то это считает­ся ошибкой. Очко проиграно!

**Упражнения с мячом.** Важной группой подводящих упражне­ний в теннисе являются упражнения с мячом - так называемая школа мяча.

Упражняясь с мячом, начинающий игрок приспосабливается к различной скорости его полета и отскока от земли, от стенки, учится ловить его в различных по высоте точках с отскока и с лета, в простых условиях развивает координацию движений.

Слабым звеном у многих начинающих игроков являются кисть и пальцы. Чтобы пальцы были сильными, многие теннисисты но­сят с собой теннисный мяч и сжимают его по дороге в школу и на работу, в транспорте. Используют любую свободную минуту для тренировки кисти.

Новичок должен научиться очень внимательно следить за мячом и во время его полета, и особенно при ловле, ловить мяч и правой, и левой рукой.

1. Подбрасывание мяча вверх правой (левой) рукой и ловля его двумя руками или той же рукой после отскока (с лета); подбрасыва­ние правой (левой) и ловля левой (правой) рукой. Мяч нужно под­брасывать рукой от плеча, ловить впереди себя на уровне груди по­чти полностью выпрямленной рукой, внимательно смотреть на него.
2. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой впереди несколь­ко на себя и ловля правой (левой) движением, близким к удару спра­ва в средней и высокой точках.
3. То же упражнение, только мяч бросают в стенку, а затем ло­вят после отскока от земли или с лета после поворота кругом.
4. Подбрасывание мяча в стенку движением, близким к подаче, и ловля впереди над головой.

485

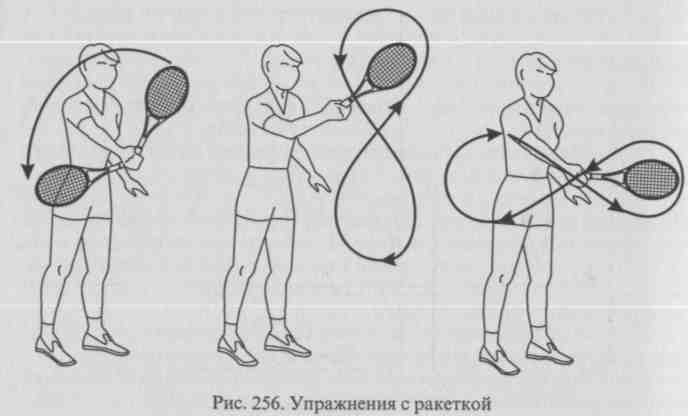
1. Игра о стенку двумя (тремя) мячами (сначала мячи ловят и снова бросают в стенку после отскока, а потом с лета). Жонгли­рование двумя (тремя) мячами.
2. Ловящий игрок располагается в исходном положении у заг­радительной сетки или фона, партнер с расстояния 4-6 м бросает мяч ему под правую (левую) руку сначала с навесной траекторией и в определенном направлении близко от игрока, а затем в произ­вольном направлении, варьируя скорость мяча и высоту его поле­та, расстояние от игрока.
3. Упражнение в паре. Бросив партнеру мяч, игрок поворачива­ется вправо или влево кругом и старается поймать мяч после от­скока от площадки с лета.
4. Партнеры стоят у стенки. Один - впереди на расстоянии 2-2,5 м от стенки, другой - сзади. Задний бросает мяч так, чтобы он, отскочив от пола, ударился в стенку. Передний должен поймать отскочивший от стенки мяч. Задний бросает мяч сразу в стенку, а передний ловит.
5. Передний подходит к стенке и, немного наклонившись впе­ред, касается ее пальцами рук, задний отходит на 3-4 м. Задний с вытянутой руки роняет мяч в пол, передний, повернувшись на звук вправо или влево и сделав рывок к мячу, должен поймать его до касания площадки.

10. Ловец расположен лицом к партнеру. Расстояние между ними^  
3-6 м. Партнер бросает мяч немного вправо, влево, вперед, назад,\*  
а ловец, быстро добежав до мяча, должен поймать его на лету.

**Упражнения с ракеткой** способствуют развитию подвижности в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах и укреплению мышц, участвующих в этих движениях (рис. 256).

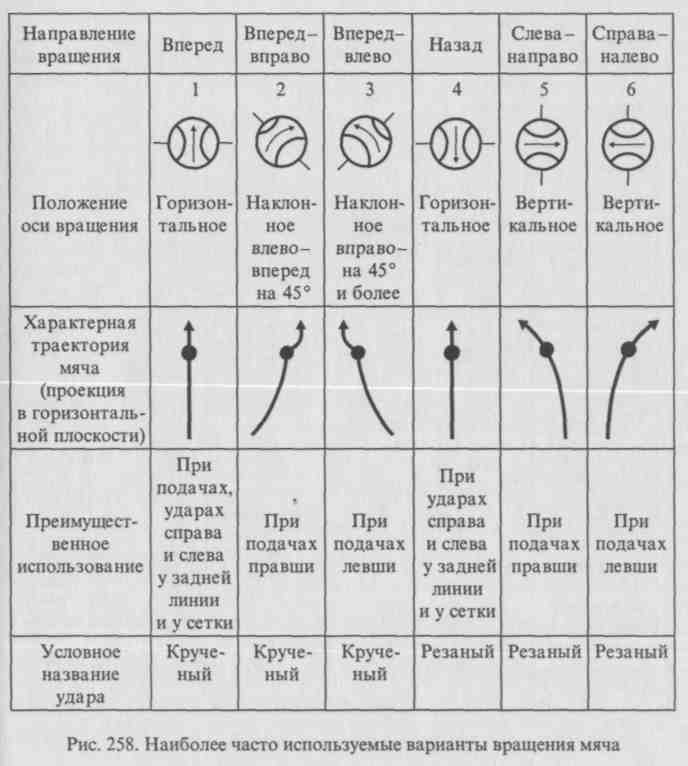
1. Игрок берет ракетку за шейку перпендикулярно продольной оси ракетки и начинает вращать ее перед собой, поворачивая в лок­тевом суставе предплечье вместе с кистью внутрь и наружу. Усло­вия выполнения упражнения усложняют по мере перехватывания ракетки ближе к ручке (см. рис. 256).
2. Ракетку держат за ручку. Игрок делает рукой круги большо­го радиуса (от плеча) перед собой - вправо и влево, сбоку от себя -вперед и назад (правой и левой руками).
3. Игрок отводит опущенную вниз руку с ракеткой и несколько поворачивает ее внутрь в плечевом суставе. Затем начинает пере­мещать ракетку, сгибая и разгибая кисть. При этом продольная ось ракетки движется в вертикальной плоскости.
4. «Восьмерка» - теннисист держит ракетку обычным способом. Из исходного положения отводит и несколько разгибает кисть в лу-чезапястном суставе, как при замахе при ударе справа. Затем он немного поворачивает предплечье в локтевом суставе наружу. При этом головка ракетки поднимается вверх. Получается своеобраз­ный мини-удар справа. После того как ракетка дошла до средней линии тела спортсмена, он продолжает сгибать кисть и повора­чивает предплечье еще немного наружу. При этом головка ракетки поднимается влево вверх. И наконец, поворачивая предплечье внутрь и опуская головку ракетки, теннисист завершает один цикл движения. Таким образом, благодаря движениям кисти и предпле­чья головка ракетки описывает «восьмерку» во фронтальной плос­кости.

**Упражнения с ракеткой и мячом** сводятся к различным подбива-ниям мяча. Используйте при этом универсальную (рис. 257) или западную хватку - для ударов справа и восточную - для ударов





487



слева. Следите, чтобы струнная поверхность была параллельна полу и двигалась с небольшой амплитудой (10-15 см). Кисть должна быть закреплена в лучезапястном суставе. Ракетка выносится на мяч движением всей руки от плеча.

Мяч подбивают на разную высоту вверх (низко на 10-20 см на среднюю высоту и высоко - 1,5-2,0 м) то одной, то другой сторо­ной струнной поверхности. Следите за тем, чтобы струнная повер­хность ракетки перемещалась параллельно полу, мяч встречайте на высоте пояса серединой головки ракетки, подстраивайтесь удоб­нее к мячу с помощью работы ног.

1. Подбивание мяча вверх с одновременным продвижением впе­ред, назад, вправо, влево, двигаясь шагом и бегом.
2. Подброшенный левой рукой мяч подбивают о площадку пе­ред собой движением всей руки от плеча. Кисть закреплена. Мяч встречайте на взлете на уровне пояса. Амплитуда движения голов­ки ракетки 10-15 см.
3. Мяч подбивают сначала одной, затем другой стороной струн­ной поверхности и, наконец, поочередно то одной, то другой сто­роной.
4. То же упражнение можно выполнить с продвижением вперед назад, в сторону, шагом и бегом.
5. Подбивание мяча вверх одной или другой стороной ракетки с одновременным его подрезанием.

При этом бьющая рука ведет головку ракетки справа налево (еле-" ва направо) и немного вверх. Мяч получает вращение по часовой стрелке или против нее. При серии ударов головка ракетки описы­вает как бы эллипс, длинная ось которого несколько наклонена к горизонтали и составляет около 40 см. Можно изменить высоту подбивания мяча и его вращения.

6. Ловля мяча на ракетку так, чтобы он не отскакивал от струн­  
ной поверхности, а как бы прилипал к ней. Мяч подбивают вверх  
на высоту 1-2 м. Ракетка движется за ним вверх, а затем вместе  
с ним опускается. Когда скорость опускающегося мяча и ракетки  
станет одинаковой, нужно быстро повернуть руку (от плеча) нару­  
жу (внутрь) и мяч, прокатившись по струнам, остановится.

Приведенные упражнения можно считать освоенными, если вы можете до 30-40 раз, не роняя мяч, подбивать его.

Предложенные упражнения рекомендуется выполнять, исполь­зуя хватку ракетки для удара справа и слева. Подбивать мячи вверх и вниз нужно как «правой», так и «левой» стороной струнной по­верхности ракетки. Эти упражнения чувствительно нагружают мышцы бьющей руки. Поэтому после каждой серии подбиваний старайтесь, переложив ракетку в другую руку и выполняя ею вра­щательные движения, как описано выше, расслабить мышцы бью­щей руки, «потрясти» ею.

После первых тренировок мышцы предплечья и кисть могут бо­леть. Нагрузка, как правило, непривычная. Постарайтесь после тре-

488

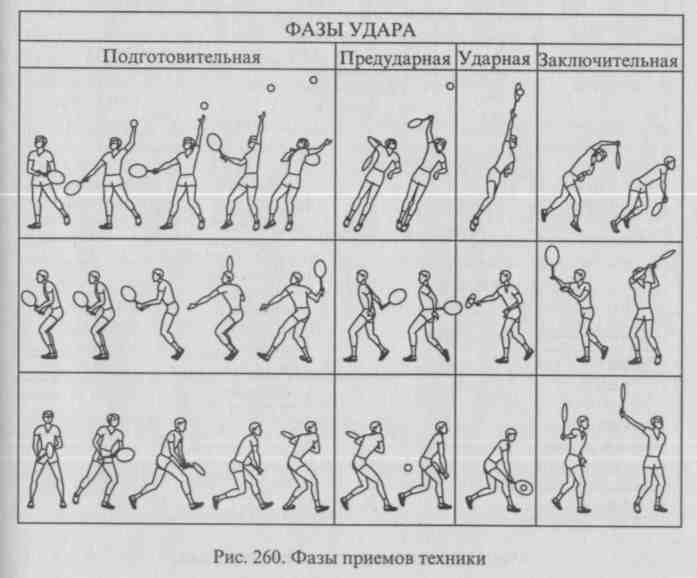
нировки принять душ и под струей горячей воды хорошо промас-сировать мышцы предплечья бьющей руки. На запястья на 2-3 дня повяжите шерстяную нитку. Статическое электричество поможет вам быстро избавиться от болей.

**11.4. Техника теннисиста**

Двигательные действия теннисистов состоят из ударов по мячу и перемещений по площадке.

489

Чтобы успеть вовремя отбить мяч, игрок должен быстро стар­товать к мячу и реагировать на него. Перемещаться приставными, скрестными шагами, делать «рывки» вперед, назад, право, влево,



назад-вправо, назад-влево и т.д. Он должен уметь прыгать впра­во-влево, почти распростершись в воздухе, чтобы достать уда­ром с лета обводящие мячи противника. Умение, отбегая назад, вы­соко выпрыгнуть для удара над головой позволит ему достойно ответить на быструю и высокую свечу. Не случайно говорят: тен­нисиста, как и волка, кормят ноги. Поэтому недооценка важности тщательного и постоянного совершенствования перемещений, правильной работы ног может существенно задержать рост тенни­систа и освоение им эффективной техники ударов.

Известно, что **удары в теннисе** чрезвычайно разнообразны. Они отличаются по виду: по отскочившему мячу (справа и слева), с лета (справа и слева), подача (смэш), прием подачи (свеча), укорочен­ный и некоторые другие. По вращению летящего мяча: плоский,



крученый, резаный. По высоте нанесения удара: в низкой, средней и высокой точках. И по направлению: по линии (вдоль боковой линии), по диагонали (наискось площадки), кросс (по диагонали поля подачи) и обратный кросс и др. (рис. 258).

Из этих и других компонентов слагается техника теннисиста.

Технику теннисиста составляет широкий комплекс двигатель­ных действий - ударов и передвижений (рис. 259). Отдельные уда­ры - технические приемы - представляют собой рациональную си­стему движений.

Наряду с компонентами техники теннисиста целесообразно по­казать основные фазы приемов техники (рис. 260).

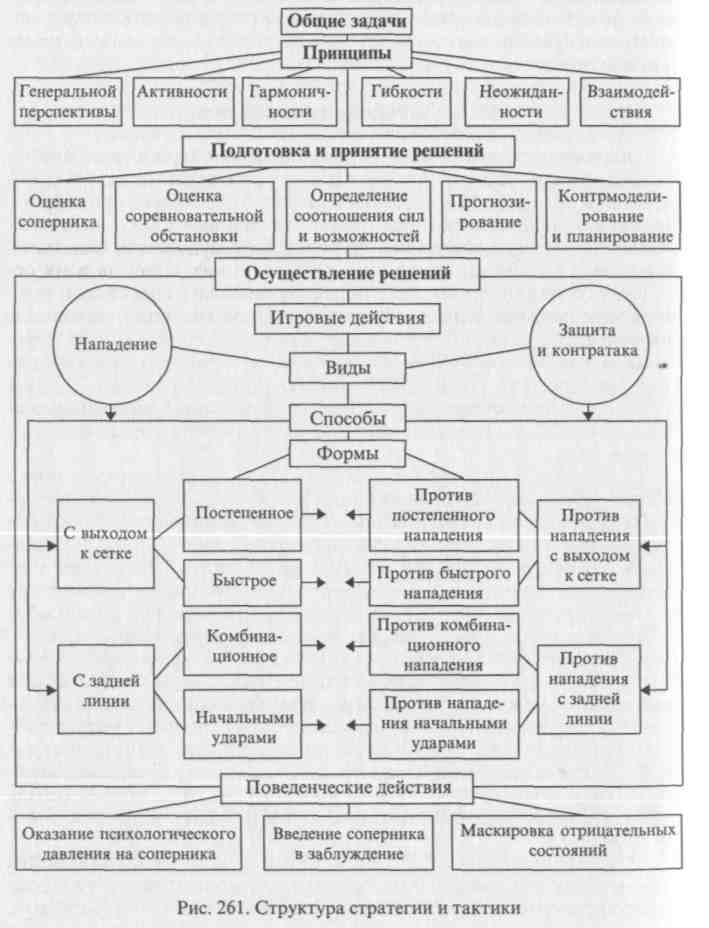
Говоря о слагаемых мастерства, необходимо отразить два ос­новополагающих начала - это стратегия и тактика игры.

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

Структура стратегии и тактики и основывается на таком ком­плексном подходе и предполагает, что в каждом из ее элементов

490

491



492

в той или иной мере может быть отражена стратегическая и такти­ческая направленность действий. На рисунке 261 показаны струк­турные элементы стратегии и тактики. Каждый из элементов этой схемы имеет широкую сферу использования применительно к раз­личным масштабам спортивной борьбы и поэтому может быть обо­снован и использован с позиций как стратегии, так и тактики.

Говоря о слагаемых мастерства, было бы неверно обойти вни­манием те виды подготовки, без которых невозможен рост спортив­ного мастерства как начинающего теннисиста, так и зрелого мас­тера. Речь идет о *физической подготовке.* В физической подготовке спортсменов выделяют воспитание силовых и скоростных качеств, выносливости, координационных способностей и гибкости. Спо­собы диагностики и воздействия на эти чрезвычайно важные каче­ства более подробно описаны в общей части нашего учебника, по­этому авторы считают возможным адресовать читателя к первому разделу книги.

**11.5. Обучение технике игры**

Обучение технике тенниса - процесс длительный и трудоемкий. Как свидетельствует отечественный и зарубежный опыт, для по­становки техники нужно около трех лет.

Успешное проведение начального обучения - одно из главных условий достижения высоких спортивных результатов. Оно наце­лено на освоение занимающимися технических приемов и их ос­новных сочетаний применительно ко всем видам, способам и фор­мам действий теннисиста. Причем основное внимание обращают не только на постановку рациональных движений, но и на неук­лонное улучшение показателей результативности каждого при­ема техники. Это значит, что занимающиеся осваивают приемы техники, отличающиеся вариативностью и стабильностью движе­ний, минимальной тактической информативностью и другими по­казателями.

Особое внимание уделяют развитию *точности.* Следует иметь в виду, что при совершенствовании движений со специальным за­данием добиться высокой точности попадания формируются бо­лее стабильные навыки управления движениями. Точность разви­вают с помощью мишеней. Применение мишеней позволяет ста­вить перед занимающимся одновременно две задачи: технически правильно выполнять удары и попадать мячом в специально обо­значенные участки на площадке или на тренировочной стенке.

Обучение приемам техники осуществляется в тесной взаимосвязи с развитием физических качеств применительно к особенностям выполнения каждого из них, формируется психологическая готов­ность к быстрым действиям, развиваются прогностические способ­ности и быстрое реагирование. Попытки обучать технике в отры­ве от психологических установок вне связи с конкретными игро­выми ситуациями приводят обычно к тому, что теннисисты осваи­вают удары, не отличающиеся высокой результативностью в со­ревнованиях.

В начальный период обучения занимающиеся должны освоить удары с такими движениями, которые позволяют вести разнооб­разную наступательную темповую игру. Было бы грубой ошибкой,

493



например, сначала длительное время обучать ударам справа и сле­ва с места в статическом положении, а потом - ударам с ходу, ко­торые, как известно, составляют основу современной игры. При­вычка выполнять технические приемы с места, прочно закрепив­шись в начальном периоде подготовки, станет серьезным препят­ствием при освоении ударов в свободном движении по площадке.

Аналогично следует подходить и к изучению подачи. Начинаю­щих нужно обучать динамичной подаче, позволяющей свободно выходить к сетке.

В основе обучения технике лежат два принципиально важных методических подхода. Первый подход, характерный для всей на­чальной технической подготовки, получил название *обучение ши­роким фронтом.* Он предполагает параллельное освоение всех ос­новных вариантов приемов техники. Этот подход значительно эф­фективнее применявшегося раньше так называемого ступенча­того подхода, при котором к изучению каждого следующего при­ема техники переходили только после того, как предыдущий при­ем был прочно освоен.

При обучении «широким фронтом» внимание, прежде всего, обращают на параллельное освоение занимающимися приемов техники с пятью основными вариантами ударных движений: махо­вых сверху (применительно к подаче и ударам над головой), ма­ховых справа и слева (для ударов главным образом у задней ли­нии), блокированных (преимущественно при ударах с лета и при­еме подачи).

Второй методический подход, определяющий последователь­ность изучения движений по фазам каждого приема техники, полу­чил название *акцент на главном звене.* Он предполагает акцентиро­вание внимания педагога и занимающегося прежде всего на поста­новке ударного движения и движений в момент непосредственно­го удара. Например, при обучении ударам справа и слева по от­скочившему мячу начинающие сначала с помощью специальных приспособлений изучают процесс ударного взаимодействия, поло­жение теннисиста в момент непосредственного удара, затем - удар­ное движение (причем сначала его завершающую часть, а потом уже - ударное положение полностью). После этого разбирают и опробывают движения подготовительной фазы удара. В дальней­шем их как бы объединяют.

Примером использования этого подхода может служить поста­новка ударного движения в специальных упражнениях с мячом на площадке, при которых удары по мячу выполняют из исходных положений с заранее отведенной назад ракеткой.

*Обучение каждому приему предполагает:*

1. Формирование у занимающихся правильного представления о приеме техники и о собственных движениях при его освоении.
2. Постановку основных движений по фазам и формирование фи­зических возможностей, необходимых для их успешного выполнения.

494

3. Освоение ударов сначала в простейших игровых условиях и прочное закрепление их в сложных условиях, в игре соревнова­тельного характера.

*Специальные приспособления* подразделяют на следующие основ­ные группы:

1. трафаретно-указательные устройства, ориентирующие на оп­ределенные исходные положения и движения (рис. 262);
2. специальные тренировочные стенки (рис. 263);
3. установки для переносных креплений сетки (рис. 264, *а)* и тен­нисные мишени для развития точности ударов (рис. 264, *б, в, г, д);*
4. устройства для изучения ударных движений и развития физи­ческих качеств применительно к этим движениям (рис. 265);
5. устройства для подачи и собирания мячей (рис. 266);
6. зеркальные установки для наблюдения за положениями и дви­жениями.

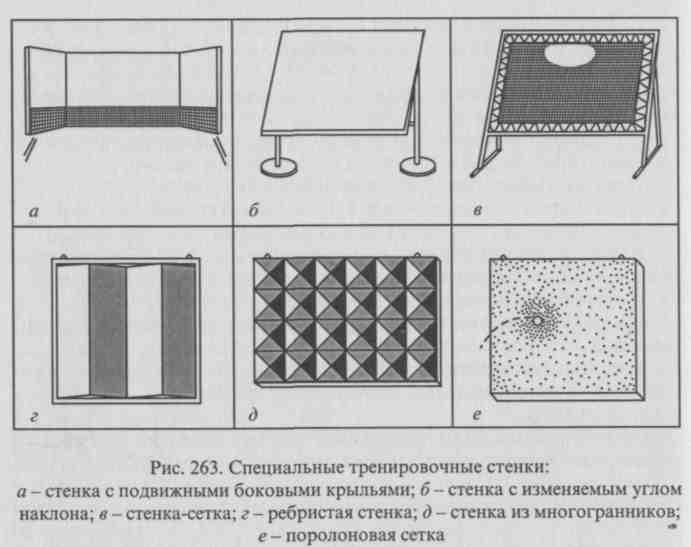
Кроме того, целесообразно использовать *видеомагнитофон­ные записи, киноколъцовки, кинограммы, графические схемы, кон-турограммы.*

495

Следует иметь в виду, что процесс освоения техники строится на основе постоянного мысленного и зрительного сопоставления эта-







лона приема техники с собственной «копией». Использование ука­занных технических и наглядных средств открывает возможности объективно сравнивать этот эталон со своим исполнением приема. Большую помощь здесь оказывает упражнение у большого зеркала. Особенно полезны упражнения у специальной зеркальной ширмы: изменение угла поворота подвижно-соединенных ее звеньев позво­ляет наблюдать за своими движениями как бы с различных точек.

497



Поскольку техника тенниса сложна и разнообразна, обучение ударам должно строиться на тщательном изучении движений по фазам. Прежде всего, нужно обращать внимание на проведение ударного движения, обеспечение оптимального ударного взаимо­действия с мячом. Периодически это движение целесообразно выч­ленять и совершенствовать отдельно. В качестве примера можно привести выполнение удара над головой из положения, при кото­ром рука с ракеткой заранее отведена назад-вверх и находится в положении готовности к проведению ударного движения.

Обучение приемам техники осуществляется в единстве с физи­ческой подготовкой, направленной на развитие качеств примени­тельно к каждому приему. При этом специальное внимание обра­щают на развитие силы применительно к ударным движениям, силы мышц «рабочей» руки теннисиста, проявляемой при динамическом и статическом режиме работы.

Условия выполнения ударов усложняют постепенно. Однако, как только достигнуты первые успехи в освоении главных движений, необходимо особое внимание уделить удару в сложных условиях (когда трудно или даже невозможно выполнить ударное движение, используя движение не только руки с ракеткой, но и туловища и ног).

Успешному освоению техники помогают **упражнения, составля­ющие так называемую школу мяча.** Они развивают умение согла­совывать движения с полетом и отскоком мяча, «чувство мяча». К числу этих упражнений относятся:

1. Метание и ловля мяча различными способами (используют и имитацию различных ударов: например, ловля мяча в высокой точке, имитируя удар над головой).

498

1. Эстафета с ведением и быстрыми передачами мяча.
2. Игры в баскетбол и футбол с теннисным мячом.
3. Подбивание теннисного мяча вверх то одной, то другой сто­роной струнной поверхности ракетки (ее положение меняют быст­рыми поворотами предплечья и кисти; мяч направляют невысоко плоскими и резаными ударами на уровне пояса, головы или совсем у самой земли).
4. Ведение теннисного мяча ракеткой перед собой быстрыми уда­рами о землю с коротким отскоком (удары выполняют то одной, то другой стороной струнной поверхности).
5. Перебивание теннисного мяча перед собой из стороны в сто­рону ударами с лета, ударами с отскока то одной, то другой сторо­ной струнной поверхности.
6. Ловля мяча на ракетку таким образом, чтобы он не отскаки­вал от струнной поверхности, а как бы прилипал к ней.

**Обучение ударам справа и слева по отскочившему мячу.** С этих ударов начинается изучение техники. И от того, насколько быстро осваивают начинающие эти приемы, в основном зависят их воз­можности вести игру.

Обучение отдельным ударам и передвижениям проходит в тесной взаимосвязи. Условия выполнения ударов усложняют постепенно. Использование специальных технических средств, приспособлений помогает значительно ускорить формирование правильных представ­лений о движениях и мышечных ощущениях. Особое значение здесь имеют разнообразные упражнения с закрепленными теннисными мя­чами, помогающие освоить ударные движения и хорошо разобраться в особенностях ударного взаимодействия (мячи «качающиеся» на шнурках, «слетающие» подвесные и «вращающиеся», укрепленные с помощью упругих устройств и другие приспособления) (см. рис. 265).

Значительно ускоряют процесс обучения специальные педаго­гические приемы - активная помощь занимающимся в выполне­нии нужных движений и освоении основных положений, характер­ных для каждой фазы удара (рис. 267).

Удары у заградительной сетки или мягкого фона разучивают следующим образом. Занимающиеся располагаются лицом к загра­дительной сетке, в нескольких метрах от нее, и занимают обычное исходное положение или положение с заранее отведенной назад ракеткой. Двигаясь вперед, подбрасывают мяч рукой вперед впра­во при ударе справа или вперед-влево при ударе слева и затем вы­полняют удар (мяч подбрасывают так, чтобы он имел достаточ­но высокий отскок). Мяч после удара попадает в заградительную сетку или мягкий фон и далеко не отлетает, поэтому занимающие­ся не тратят много времени на сбор мячей. Можно использовать и один из вариантов такого упражнения - удар по мячу, подбрасы­ваемому от фона партнером.

Разучивание ударов в упрощенных условиях не следует рассмат­ривать как самостоятельный длительный период обучения. Эти уп-

499



ражнения рекомендуется сочетать с изучением ударов у трениро­вочной стенки и на площадке.

Тренировочная стенка - это самый безошибочный «партнер», особенности ответных ударов которого занимающийся знает и по­этому имеет возможность целиком сосредоточиться на закрепле­нии правильных движений. Удары выполняют с различных рассто­яний от стенки: от 3-4 до 8-10 м. Рекомендуется систематически работать над ударами с близкого расстояния с очень экономными короткими замахами. Как только наметится стабилизация движе­ния, перед занимающимися ставят задачу развивать точность уда­ров. Для этого на тренировочной стенке размечают специальные мишени.

Опробование ударов на площадке через сетку целесообразно проводить в облегченных условиях. Удары выполняют по мячу, который партнер удобно подбрасывает от сетки. В этих упражне­ниях, а также в первых упражнениях с ответными ударами целесо­образно сначала производить удары со сравнительно близкого рас­стояния от сетки - примерно за 1 м от линии подачи, а затем уже переходить к ударам с задней линии площадки.

Как только занимающиеся научились «держать» мяч в игре, для развития точности нужно использовать в игровых упражнениях специальные мишени (см. рис. 264).

На всех этапах обучения техники особое внимание обращают на закрепление правильных движений применительно к ударам в различных точках, а также на освоение ударов с различными за­махами (короткими, средними, длинными) и разнообразными удар­ными движениями - маховыми и блокированными.

500

**Обучение подаче.** Обучать подаче начинают с первых занятий. Для этого используют подготовительные упражнения, построен­ные на движениях, близких к подаче: метания на дальность обычно­го теннисного мяча, набитого дробью, набивных мячей; метание в цель теннисного мяча на площадке из обычной позиции подаю­щего (задача - попасть в поле подачи); имитация заключительной части ударного движения подающего с использованием утяжелен­ной ракетки, гантели, резиновых амортизаторов; быстрые сгиба-тельные и разгибательные движения кисти и предплечья с макси­мальной амплитудой и преодолением различных сопротивлений.

Широко применяют расчлененный метод, при котором движение разучивают по фазам. При этом с самого начала нужно, прежде всего, обращать внимание на постановку ударного движения. На­чинающему трудно сочетать это движение с точным подбросом мяча. Поэтому сначала рекомендуется использовать подвесные мячи, стационарно закрепленные в высокой точке на шнурках, и при­способления со слетающими в момент удара мячами (см. рис. 267). Параллельно с ударным движением изучают подброс мяча и за­мах. В дальнейшем движения объединяют. Перед занимающимися ставят задачу периодически выполнять подачу в целом.

Особое внимание обращают на закрепление очень точного ав­томатизированного подброса мяча. Эту задачу помогают решать два методических приема.

*Первый методический прием.* Кольцо диаметром 15-18 см кре­пят к горизонтально расположенной планке-держателю, который перемещается вверх-вниз по вертикальной стойке. Планку-дер­жатель закрепляют на нужной высоте с помощью зажимов или колышков, вставляемых в отверстия стойки (можно использовать стойки для прыжков в высоту, имеющие зажимы для установки планки). Кольцо крепят на 10 см ниже уровня, на который мяч должен быть подброшен при подаче (рис. 262, е). Из исходного положения у кольца занимающийся должен посылать мяч таким образом, чтобы он пролетел через кольцо и поднимался над ним не выше 5-10 см.

*Второй методический прием.* Занимающийся занимает обычное для подачи исходное положение у задней линии площадки. Перед обращенной к сетке ногой (левой) мелом обозначает на грунте по­лукруг радиусом около 30 см. Затем выполняет подачу, ограничив движение подбрасыванием мяча и замахом. Точность подброса оценивается по приземлению мяча в пределах обозначенного по­лукруга. Рекомендуется также использовать специальное трафарет-но-указательное устройство, которое позволяет контролировать подброс мяча и расположение ног (см. рис. 262, *а).*

Когда технический прием освоен в целом, ударное движение целесообразно периодически совершенствовать отдельно. В этом случае занимающийся располагается боком к сетке с отведенной вверх-назад ракеткой и из такого положения выполняет удар. Та-

501

кой подход очень важен при освоении подач с различным враще­нием мяча. Когда занимающийся концентрирует внимание только на ударном движении, он быстрее освоит различные его варианты. Большую помощь оказывают специальные устройства с вращаю­щимся вокруг оси мячом. Положение осей можно менять примени­тельно к конкретному варианту подачи (рис. 265, б).

Даже маленьких детей целесообразно обучать подачам с вра­щением мяча. Расчеты показывают, что ребенок небольшого рос­та практически не может попасть в поле подачи с помощью мало-мальски сильного плоского удара. Использование подач с враще­нием мяча позволяет значительно увеличить возможную точку по­падания.

В подаче, как ни в одном техническом приеме, особенно важна точность попадания. Дело в том, что подачу всегда выполняют в постоянных условиях. К тому же она представляет собой един­ственный удар, который не является ответом на удар соперника. Как только движения при подаче начинают стабилизироваться, можно развивать точность, используя мишени. Их обозначают на площадке мелом, широкой тесьмой, возможно применение и спе­циальных переносных приспособлений (рис. 264, *в).*

**Обучение ударам с лета и полулета.** Обучение ударам с лета ве­дется параллельно с обучением подаче и ударам по отскочившему мячу. Освоить удары с лета и овладеть игрой у сетки помогают, следующие *подготовительные упражнения:*

1. Ловля у сетки теннисного мяча, бросаемого партнером нео­жиданно в различные стороны.
2. Вратарские упражнения с ракеткой и без нее: один из партне­ров отбивает или ловит теннисный мяч, брошенный или направ­ленный партнером в условные ворота (обозначенный промежуток заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки).
3. Акробатические прыжки в разные стороны с кувырками и быстрыми выходами в исходное положение.
4. Прыжки в стороны, в стороны-вперед, в стороны-вверх, ка­саясь рукой или ракеткой далеко расположенных подвесных тен­нисных мячей.

При обучении ударам с лета рекомендуются упражнения со зна­чительной статической нагрузкой на мышцы рук, чтобы развить силу, прежде всего применительно к блокированным ударным дви­жениям.

Помогают осваивать удары с лета мягкие мячи из поролона или губчатой резины. Они отлетают от ракетки с небольшой скоростью, поэтому занимающиеся успевают подготовиться к ответному удару.

Начинают разучивание ударов с лета в парных упражнениях у заградительной сетки или мягкого фона. Один из занимающихся рукой бросает мяч под удар с лета своему партнеру, а тот направ­ляет его в заградительную сетку или мягкий фон. В дальнейшем партнеры располагаются таким образом: один находится у сетки,

502

а другой - у линии подачи. От линии подачи игрок несильно на­правляет мяч партнеру по возможности под один и тот же удар с лета. Играющий у сетки несильным ударом посылает мяч так, чтобы партнеру было удобно принять его. Затем удары с лета партнеры выполняют, располагаясь оба у сетки или один у сетки, а другой - у задней линии.

Когда техника этого приема элементарно освоена, переходят к более сложным упражнениям: игра с лета после подготовитель­ного удара для выхода к сетке, а также при ответах на обводящие, неожиданные по направлению удары партнера.

Особое внимание обращают на освоение ударов в различных точках, варьирование движений применительно к каждой точке удара: высокой, средней и низкой (рис. 268).

Хорошо осваивать удары с лета с помощью упражнений и тре­нировочной стенки. Причем следует менять расстояние позиций до стенки, чтобы занимающийся выполнял удары в различных точ­ках и располагал неодинаковым временем для отражения мяча.



503

Для развития точности игры с лета мишени размещают глав­ным образом в углах площадки и у наружных линий полей подачи. В этом случае игрок имеет возможность применять длинные и ко­роткие удары.

Обучение ударам с полулета осуществляется в тесной связи с изучением ударов с лета, особенно в низкой точке. Нередко зани­мающийся вынужденно прибегает к ударам с полулета, так как про­сто не успевает отразить мяч с лета. Однако для постановки этих ударов следует создавать и специальные условия. Прежде всего рекомендуется использовать упражнения, в которых занимающий­ся заранее располагается в нескольких метрах от сетки или под­бегает к ней и отвечает на совсем низкие удары партнера. Удары с лета и с полулета рекомендуется осваивать не только в одиноч­ных, но и в парных упражнениях у тренировочной сетки.

**Обучение «свече» и ударам над головой.** Обучение этим приемам техники осуществляется в тесной взаимосвязи: разучивают «свечу» при ответе на обычные удары с задней линии, а когда техника эле­ментарно освоена, ее выполняют в ответ на удар над головой.

При обучении удару над головой используют те же подготови­тельные упражнения, что и при изучении подачи. Поскольку удар над головой часто выполняют в сложных игровых условиях, целе­сообразно дополнительно применять и следующие упражнения:

1. Прыжки вверх и вверх-назад с движениями, имитирующими удар в высокой точке.
2. Быстрые передвижения боком и спиной вперед, завершающие­ся прыжком вверх назад с движениями, имитирующими удар над головой.
3. Ловля теннисного мяча в прыжке вверх при быстром отбега-нии назад (мяч бросает партнер).

Сначала удар над головой разучивают по высоко отскочивше­му мячу, который подбрасывает вверх сам занимающийся или его партнер. Упражнения можно выполнять у заградительной сетки, мягкого фона, тренировочной стенки и на площадке. Мяч следует



подбрасывать вверх, вверх -в сторону, вверх-назад. Это позволит осваивать удары, требующие умения передви­гаться в разных направлениях, и отражать мяч в различных точках.

При обучении ударам над головой, как и при освоении других ударов, тренеру реко­мендуется использовать педа­гогические приемы активной помощи занимающимся. Один из таких приемов показан на рис. 269.

504

Ответный удар над головой на площадке вначале разучива­ют также по высоко отскочив-

шему мячу: партнер направляет его высоко вверх так, чтобы он приземлился недалеко от сетки. При отражении отскочившего мяча больше времени отводится на подготовку к удару, и занимающе­муся легче выполнить его.

В дальнейшем осваивают удар над головой с лета: один парт­нер, находясь у задней линии площадки, выполняет «свечу», дру­гой - отвечает на нее ударом над головой.

**Обучение укороченным ударам.** Данные приемы техники тре­буют большой точности движений, высокоразвитого «чувства мяча», умения смягчать движения к моменту непосредственного удара. Овладеть ими помогают следующие подготовительные уп­ражнения:

1. Ловля с лета и с отскока теннисного мяча с имитацией удар­ного движения, при котором мяч «ложится» на ладонь (подбрасы­вает его сам занимающийся или партнер); один из вариантов уп­ражнения - ловля мяча, отраженного от тренировочной стенки.
2. Ловля теннисного мяча с лета и с отскока на ракетку так, что­бы он как бы прилипал к струнам.

Укороченные удары разучивают у тренировочной стенки и на площадке. Причем сначала осваивают удары по отскочившему мячу и уже потом - с лета.

**11.6. Физическая подготовка**

Не искушенным в теннисе людям кажется: что тут особенного, стоит месяц позаниматься - обыграешь других. Но как только та­кой новичок сыграет с опытным игроком, то сразу же поймет, сколько еще нужно освоить, чтобы стать настоящим теннисистом. Нельзя освоить технику ударов в теннисе, если не имеешь опреде­ленной ловкости, быстроты, силы, выносливости. Невозможно ве­сти игру в современном стиле, не будучи подготовленным физи­чески.

Не случайно говорят, что у теннисиста должна быть рука бок­сера, ноги - бегуна, сила - штангиста, интеллект - шахматиста, от­вага - альпиниста, нервная система - космонавта.

Как видите, уровень развития физических качеств в значитель­ной степени определяет успехи в современном теннисе. Поэтому надо начать с самого простого и необходимого - с утренней гим­настики. Если раньше теннисом вы регулярно не занимались, то ваши мышцы и сосуды не смогут переносить большие нагрузки, да и дыхательная система слаба. Все это нуждается в укреплении. Вот гимнастика и поможет вам укрепить сердечно-сосудистую, дыха­тельную и даже пищеварительную системы, развить силу, быстро­ту, ловкость.

Общеразвивающие упражнения выполняются в определенной последовательности - для рук, плечевого пояса, туловища и ног. Завершают комплекс упражнения на расслабление.

505

Может ли возраст считаться помехой? Но мировой опыт убеж­дает, что учиться теннису никогда не поздно - ни в двадцать, ни в тридцать, ни в пятьдесят...

На корте с азартом и самозабвенно обмениваются ударами школьники и академики, студенты и ведущие конструкторы, стро­ители, врачи, артисты, космонавты, бизнесмены.

Регулярные занятия теннисом оказывают благотворное влияние на многие системы организма, в частности развивают дыхатель­ную систему. Благодаря дыхательным движениям происходит по­стоянная вентиляция легких, показателем которой является минут­ный объем дыхания (МОД) - количество воздуха, проходящего через легкие за 1 мин. В покое МОД равен 5-8 л, а при физической нагрузке увеличивается и достигает 150-180 л.

Обычно в покое человек потребляет 200-300 мл кислорода в 1 мин. Во время игры в теннис потребление кислорода возрастает до 2-3 л/мин. И это закономерно. Мышечная работа немыслима без увеличения газообмена, поскольку энергия черпается в процессе окисления органических веществ. Даже при небольших физических нагрузках изменения дыхания четко выражены.

При легкой работе обмен газов возрастает в 2-3 раза, при тя­желой - в 20—30 раз.

Не занимающийся спортом человек делает 14-18 вдыханий в 1 мин. При игре в теннис этот показатель может составлять 30-40.\*

При значительной физической нагрузке легочная вентиляция увеличивается, в результате чего возрастает проникновение кис­лорода в кровь. При этом из каждого литра вдыхаемого воздуха кислорода используется больше (4-6%), чем в покое (3-4%).

При увеличении нагрузок возрастает и скорость кровотока. Так, в покое за 1 мин через сердце проходит 4-5 л крови. А вот при игре в теннис оно способно перекачивать до 35 л крови в 1 мин.

На циркуляцию крови большое влияние оказывает и частота сер­дечных сокращений. В покое ЧСС колеблется от 50 до 80 уд./мин, при нагрузке значительно возрастает. Так, у теннисистов при раз­минке ЧСС составляет 120-140 уд./мин, после подачи с выходом к сетке - 150-170 уд./мин, после упражнения «восьмерка» на зад­ней линии - 172-190 уд./мин.

**11.7. Контроль за состоянием здоровья**

Как определить максимально допустимую частоту пульса? Из числа 220 надо вычесть число прожитых вами лет, т. е. возраст, тогда для 25-летнего, например, максимально допустимое ЧСС будет 195 уд./мин, для 45-летнего - 175, 55-летнего - 165 и т.д. Это очень много, и «разогнать» нагрузками кровообращение до такого числа ударов не так-то просто, да и далеко не всегда нужно, можно тре­нироваться и при меньшем ЧСС.

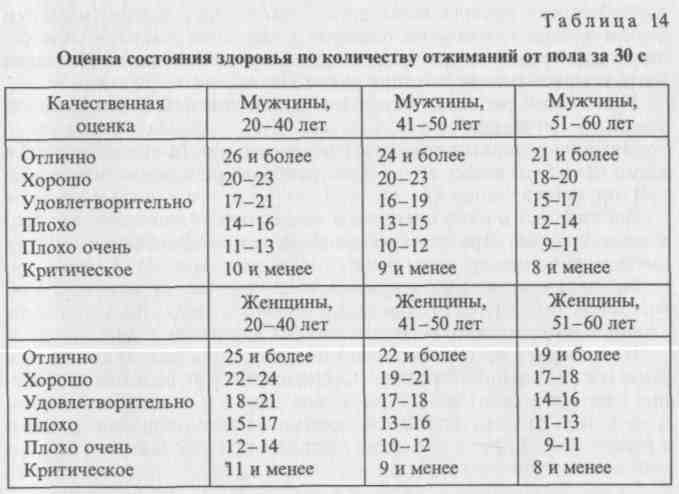
506

У взрослых здоровых людей максимальное артериальное дав­ление в покое составляет 105-120 мм рт.ст.

Для определения индивидуальной должной нормы АД предло­жена следующая формула:

мужчины: АД = 109 + 0,5 возраст + 0,1 масса тела, мужчины: АД = 74 + 0,1 возраст + 0,15 масса тела, женщины: АД = 102 + 0,7 возраст + 0,15 масса тела, женщины: АД = 78 + 0,17 возраст + 0,1 масса тела.

Силовая выносливость мышц рук и плечевого сустава измеря­ется количеством отжиманий от пола, возможных за 30 с. Мужчи­ны отжимаются прямым телом, касаясь пола лишь носками ног. Женщины отжимаются, опираясь на пол коленями. В таблице 14 приведена в этом тесте оценочная шкала для мужчин и женщин.



**11.8. Материально-техническое обеспечение**

**Мячи.** Знакомый и, казалось бы, предельно простой теннисный мяч на самом деле скрывает немало интересных секретов.

Какие же требования предъявляются к нему? Диаметр мяча мо­жет колебаться в пределах от 6,35 до 6,67 см, а масса - от 56,7 до 58,5 г. Упругость его тоже регламентирована. При падении с высо­ты 2,54 м и при температуре 37,7° С на бетонную или цементную

507

поверхность мяч должен отскакивать от нее на высоту не менее 134,6 см и не более 147,3 см.

На упругость мяча влияют три составляющие: упругость рези­ны, из которой сделано ядро, механические свойства сукна и избы­точное внутреннее давление.

Основа мяча - полый шарик диаметром 65,1 мм (+1,6 мм). Ша­рик обтянут тонким (2-2,5 мм) слоем теннисного сукна (60% -шерсть, 10% - нейлон, остальное - термопластическая синтетика).

Избыточное внутреннее давление (0,6-0,9 атм) в мяче создается обычно сжатым воздухом или каким-либо инертным газом. Одна­ко газ из мяча постепенно удаляется и мяч через 3-4 месяца уже не годится для игры. Поэтому многие фирмы сразу же после изготов­ления запечатывают мячи в металлические или пластиковые бан­ки, где создано такое же давление, как и внутри мяча.

Основной цвет мячей - ярко-желтый. И это не случайно. При современной скорости мяча до 215 км/ч после подачи за белым мячом просто невозможно уследить. Однако встречаются мячи бе­лого, оранжевого и других цветов, даже разноцветные. Но такие мячи предназначены обычно для любительского тенниса. Чтобы обеспечить объективность судейства, сейчас разрабатываются мячи с электропроводящей поверхностью. Они позволяют точно опре­делить место приземления мяча с помощью электроники. Еще одна новинка - светящиеся мячи. Они удобны при слабом освещении, или при игре в сумерках.

Ракетка. Хоть мячи в теннисе и «выигрывают головой», но игра­ют ракеткой. Так что ее качество во многом определяет эффектив­ность и стабильность силы в длительном поединке. Чтобы правиль­но выбрать ракетку, нужно узнать о ней больше. До конца 60-х гг. все теннисисты играли только деревянными ракетками. Они склеи­вались из множества (до десяти) тонких деревянных реек, изготов­ленных из специально высушенной древесины различных пород (бука, ясеня и др.), и изгибались по специальной форме. Для повыше­ния прочности один или два слоя реек делались из стеклопластика.

В конце 70-х гг. появились ракетки из принципиально нового материала - графита. Обладая высокой прочностью и несравни­мой с металлом легкостью, графитовое волокно оказалось очень удачным материалом для ракеток. Комбинация графита с различ­ными пластиками позволяет добиться любого нужного сочетания жесткости и гибкости. Можно делать ракетки любых форм при ми­нимальной массе и без ущерба для прочности. На Уимблдонском турнире 1995 г. 93% теннисистов играли ракетками из графита.

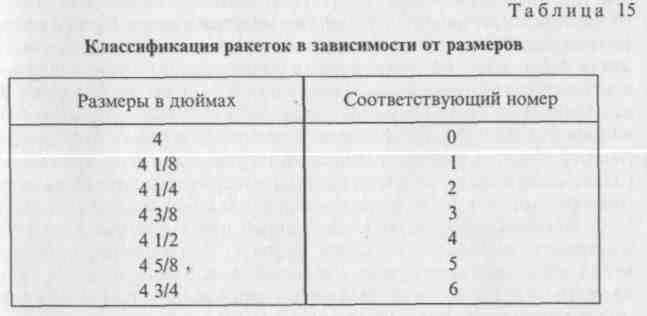
В ракетках из синтетических материалов могут быть использо­ваны различные модификации одного материала или сочетания различных материалов (сотрозке). Обратите внимание на следую­щие названия: стекловолокно (ПЬег§1а58), графит (§гарпке), кевлар (кеу1аг), керамика (сегапнс), борон (Ьогоп), композитные материа­лы (сотрозПе).

508

Современные технологии позволяют производить необычайно легкие (массой от 234 г) и вместе с тем мощные ракетки. В после­днее время многие теннисисты перешли на более легкие ракетки. Это позволяет, прежде всего, увеличить скорость обмена ударами и улучшить контроль за мячом. Но и здесь не следует слишком увле­каться. Подавляющее число профессионалов и любителей предпо­читают золотую середину. В представленном ниже перечне наибо- ' лее популярны ракетки 2-4, которые позволяют выполнять силь­ные удары без длительного ощущения усталости в руках.

1. *\]Ъ* - ультралегкая (330 г).
2. 8Ь - сверхлегкая (340 г).
3. Ь - легкая (350 г).
4. МЬ - среднелегкая (360 г).
5. М - средняя (370 г).
6. МН - среднетяжелая (380 г).
7. Н - тяжелая (390 г).

Следующая важная характеристика ракетки - размеры ее руч­ки, которые обозначаются номерами с 0 по 6. Тонкая ручка - 0-2, средняя - 3-4, толстая - 5-6. Размер ручки, т. е. ее периметр, часто измеряют, особенно на иностранных моделях ракеток, в дюймах (2,54 см). Связь между размером ручки (ее номером) и периметром в дюймах приведена в таблице 15.



**Покрытия быстрые и медленные.** Теннисисту приходится играть на площадках с различными покрытиями. Характер покрытия ока­зывает большое влияние на скорость и высоту отскока мяча и со­ответственно на стиль и эффектность игры. Нередко одни и те же игроки на разных площадках демонстрируют совершенно различ­ный класс игры.

Существует три разновидности покрытия теннисных площадок:

1. Грунтовое покрытие (С1ау сошт) - типа европейской красной

«глины». К этому же типу относится и медленное американское по-

509

крытие (Наг-Тги, РазЮгу). Играть на таком корте приятно и абсо­лютно безвредно для ваших ног. Ритм игры на грунте позволяет тен­нисисту хорошо подготовиться к удару. Его тактика становится бо­лее разнообразной. Но грунтовый корт требует тщательного ухода. После дождя на нем долго нельзя играть, он медленно сохнет.

2. Асфальт или цемент, покрытый акриловой пленкой (Наги  
соигг). Это достаточно быстрые корты. К классу Наги принадле­  
жит и покрытие КеЬоипо! Асе. Это покрытие для теннисных кор­  
тов, на котором уже несколько лет проходит Аиз1гаНап Ореп. Оно  
состоит из двух слоев: нижний - толщиной в несколько сантимет­  
ров изготавливается из вулканизированных автомобильных покры­  
шек, верхний - синтетический с добавлением стекловолокна. Один  
квадратный метр такого покрытия стоит 60 долларов. Даже после  
7- 8 лет игры на таком покрытии его не надо менять, необходимо  
лишь наложить еще один верхний слой, и оно как новое. Волокни­  
стая структура поверхности позволяет регулировать скорость от­  
скока. Если волокна направлены от одной задней линии к другой,  
тогда корт становится более быстрым, если поперек - более мед­  
ленным. С точки зрения КеЬоипо! Асе - это совершенство. Но та­  
кие суперзвезды, как Стефан Эдберг и Борис Беккер, составили  
о нем другое мнение. Именно это покрытие, на их взгляд, стало  
причиной травм у многих участников австралийского первенства.  
«Под жарким солнцем, - сказал на послематчевой пресс-конферен­  
ции Борис Беккер, - такой корт становится то скользким, как лед,  
то вязким, как болото. Это похоже на игру в аду». Кроме того, от  
горячей синтетики исходит густой и весьма неприятный тяжелый  
запах. Аналогичную точку зрения высказывает и один из сильней­  
ших наших игроков, член сборной России Андрей Черкасов: «Травм  
не избегает ни один ведущий игрок: растяжения и разрывы мышц,  
начиная от плеча и кончая голеностопом. Особенно опасна в этом  
смысле игра на твердых покрытиях, где проходят чемпионаты  
США, Австралии, многие турниры в залах. Не случайно, чтобы  
сберечь игрокам ноги, фирмы постоянно совершенствуют обувь».

3. Травяное (С1а$5 соий) - очень быстрое покрытие. Ведь перво­  
начально игра называлась «лаун-теннис», т.е. теннис на лужайке (га­  
зоне). Игра на траве приятна и экзотична. Уимблдонский турнир  
традиционно проводится на травяных площадках. Когда к англича­  
нам обращаются с просьбой рассказать, как сделать корт, они отве­  
чают: «Это очень просто. Нужно взять траву особого сорта и засе­  
ять ею выровненную площадку. Через некоторое время засыпать пло­  
щадку небольшим слоем грунта и снова засеять траву. И так несколь­  
ко раз. Как только трава подрастет, ее нужно каждый день стричь и  
поливать в течение... 300 лет. Тогда будет настоящий корт».

**Натяжка струн.** При хорошей натяжке и жестких мячах струны «звенят» при ударе. И каждый раз от знакомой музыки у настоя­щего любителя тенниса поднимается настроение, чаще бьется сер­дце, неудержимо тянет на корт.

Для натяжки ракетки применяют струны как из натуральных, так и из синтетических волокон. Натуральные струны делаются из бараньих кишок. Они менее долговечны, чем синтетические, но более эластичны и имеют меньшие потери при натяжках, т. е. доль­ше сохраняют натяжение, позволяют «тоньше» управлять мячом при придании ему вращения. Игровая поверхность струнной по­верхности увеличивается при натяжках натуральными струнами. А вот неприятные ощущения в суставах руки от вибрации и отда­чи, возникающие при ударе, уменьшаются. Усилие при натяжке на­туральными струнами составляет 245-294 Н (25-30 кг). Большин­ство сильнейших теннисистов мира отдают предпочтение натураль­ным струнам французской фирмы ВаЬо1а1. Но натуральные стру­ны боятся влаги. Еще больше, чем влага, разъедает струны соль. Поэтому нельзя такие струны трогать потными руками.

Синтетические струны уступают по качеству натуральным. Но они дешевле, долговечнее, не боятся влаги и поэтому используют­ся чаще. Усилие при натяжке синтетическими струнами - 167- 245 Н (17—25 кг). Отметим, что квалифицированные игроки имеют иден­тичные ракетки, натянутые разными струнами.

Диаметр современных струн варьируется от 1,10 до 1,52 мм. И они стали значительно прочнее. Но и сейчас игрок мировой «де­сятки» не выходит на встречу с соперниками без 5-6 идентичных ракеток. Струны малого диаметра обычно используются на ракет­ках с более частым шагом струн. Струны большого диаметра луч­ше применять на ракетках с малой частотой струн и с большой го­ловкой. Следует отметить, что при прочих равных условиях тон­кие струны более чувствительны, но, естественно, обладают мень­шей прочностью. Наиболее распространенные диаметры струн -1,35-1,45 мм.

**Контрольные вопросы и задания**

1. Охарактеризуйте этапы развития тенниса.
2. Проанализируйте эволюцию инвентаря в теннисе.
3. Из чего состоят основные компоненты для игры в теннис?
4. Что включает в себя понятие «техника»?
5. Выделите основные положения из классификации техники игры.
6. Взаимосвязь техники и инвентаря.
7. С чего начинается обучение игры в теннис?
8. Какие виды теннисных покрытий вы знаете?
9. Известны ли вам сильнейшие российские теннисисты?
10. Какие игры с мячом и ракеткой вы знаете?
11. Что включают в себя понятия стратегии и тактики?
12. Назовите основные параметры теннисной площадки.
13. Известны ли вам педагогические приемы, нацеливающие на правиль­ное выполнение технических приемов?
14. Как определить максимально допустимую частоту пульса?
15. Охарактеризуйте быстрые и медленные покрытия.

510

**Литература**

*Айвазян Ю. М.* Теннис после тридцати. - М., 1986. *Ангелевич А. 3.* Первые ракетки. - М., 1985. *Белиц-Гейман СП.* Теннис. - М., 1977. *Гришин В. Г.* Игры с мячом и ракеткой. - М, 1982. *Зайцева Л. С.* Основы тенниса. - М., 1980. *Зайцева Л. С.* Теннис для всех. - М., 1998. *Иванова Т. С.* Подготовка теннисиста. - М., 1998.

*Портнов Ю. М.* Основы управления тренировочно-соревновательным про­цессом в спортивных играх. - **М.,** 1996.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

Введение 3

**Раздел I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ**

**СПОРТИВНЫХ ИГР** 6

Глава 1. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта 6

1. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки 6
2. Спортивные игры как средство физического воспитания 11
3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр 13

Глава 2. Соревновательная деятельность в спортивных играх

и система соревнований 16

2.1. Структура соревновательной деятельности

в спортивных играх 17

1. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх 19
2. Управление соревновательной деятельностью игроков

и команды 21

2.4. Принципы построения и проведения соревнований

по спортивным играм 22

2.5. Способы проведения соревнований по спортивным играм  
(системы розыгрыша) 24

Глава 3. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной

деятельности 35

3.1. Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх .... 35

1. Характеристика обучения 35
2. Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения 41
3. Факторы, обусловливающие успешность обучения технико-тактическим действиям 43
4. Структура обучения навыкам игры и развития физических качеств 51
5. Формирование специальных знаний в процессе

обучения спортивным играм 58

Глава 4. Интеграция результатов обучения в целостную игровую

соревновательную деятельность 59

4.1. Реализация в тренировке целостного характера

соревновательной деятельности 60

513

1. Взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой 64
2. Взаимосвязь технической и тактической подготовки 67
3. Игровая и соревновательная подготовка 69
4. Обучение игровой и соревновательной деятельности 70

Глава 5. Подготовка спортсменов в игровых видах спорта как система 72

5.1. Системный характер подготовки спортсменов

в спортивных играх 72

5.2. Спортивная подготовка как многолетний

непрерывный процесс 74

1. Структура системы подготовки в спортивных играх 75
2. Цели, модельные характеристики и нормативы 76
3. Обеспечение подготовки спортсменов 82
4. Реализация целей подготовки 84

Раздел **П. БАЗОВЫЕ ВИДЫ СПОРТИВНЫХ ИГР. ИСТОРИЯ,**

**ТЕХНИКА, ТАКТИКА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ** 89

Глава 6. Волейбол 89

1. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры 89
2. Техника игры, классификация 97
3. Техника игры в нападении 97
4. Техника игры в защите 105

6.3. Тактика игры, классификация 109

1. Тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия 109
2. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные 114

6.4. Обучение технике игры 120

1. Обучение стойкам и перемещениям 120
2. Обучение передаче мяча двумя руками сверху 121
3. Обучение подачам мяча 123
4. Обучение атакующим ударам 124
5. Обучение приему мяча снизу двумя руками 126
6. Обучение приему мяча снизу и сверху с падением 127
7. Обучение блокированию 128

6.5. Обучение тактике игры 131

6.5.1. Обучение индивидуальным тактическим действиям

в нападении 131

6.5.2. Обучение групповым тактическим действиям

в нападении 134

6.5.3. Обучение командным тактическим действиям

в нападении 136

6.5.4. Обучение индивидуальным тактическим действиям

в защите 137

1. Обучение групповым тактическим действиям 139
2. Обучение командным тактическим действиям 140

514

6.6. Физическая подготовка волейболистов 143

1. Развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий 143
2. Упражнения для развития прыгучести 144
3. Упражнения для развития качеств, необходимых

при выполнении приемов игры 145

1. Подвижные игры и эстафеты 147
2. Организация занимающихся в процессе физической подготовки 148

6.7. Интеграция приемов техники, тактики, физических  
способностей в игровую и соревновательную деятельность.. 148

1. Обучение волейболистов игровой деятельности 148
2. Обучение волейболистов соревновательной деятельности 151

6.8. Материально-техническое обеспечение соревнований

и тренировки 153

1. Устройства для технической подготовки 153
2. Устройства для тактической подготовки 157
3. Устройства для физической подготовки 157

Глава 7. Баскетбол 160

7.1. Из истории игры 160

1. Возникновение баскетбола 160
2. Развитие баскетбола 161

7.2. Современные представления об игре 165

1. Правила игры 165
2. Характеристика игры в баскетбол 165

7.3. Средства и способы ведения игры 170

1. Техника игры ПО
2. Классификация техники игры 171
3. Техника нападения 171
4. Техника владения мячом 174
5. Техника защиты 193
6. Финты и сочетания приемов 200
7. Обучение приемам техники нападения 202
8. Обучение приемам техники защиты 211

7.4. Стратегия и тактика 213

7.4.1. Тактика нападения 216

7.5. Методика обучения тактике игры 223

1. Обучение тактическим действиям в нападении 223
2. Обучение тактическим действиям в защите 226

7.6. Виды спортивной подготовки 228

1. Физическая подготовка 228
2. Техническая подготовка 228
3. Тактическая подготовка 229
4. Овладение индивидуальными и групповыми действиями и совершенствование в них 230
5. Овладение командными действиями

и совершенствование в них 231

515

1. Игровая подготовка 233
2. Соревновательная деятельность и система соревнований 234
3. Основные правила игры 237
4. Информационное и материальное обеспечение

системы тренировки 237

1. Использование компьютера в процессе подготовки баскетболистов 238
2. Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса 238

7.7. Общая характеристика методики обучения в баскетболе 241

1. Изучение приема 243
2. Дидактические принципы обучения 245

Глава 8. Гандбол 250

1. Современное представление об игре 250
2. Соревновательная деятельность вратаря 259
3. Требования к специалисту по гандболу 260
4. Основные понятия 262
5. Возникновение и развитие игры 263
6. Техника игры 263
7. Классификация техники 263
8. Техника полевого игрока 264
9. Техника вратаря 275

8.7. Тактика игры 275"

1. Классификация тактики 275
2. Тактика полевого игрока 275
3. Тактика вратаря 279

8.8. Методика обучения 281

1. Структура процесса обучения 281
2. Обучение технике игры 282
3. Методика обучения тактическим действиям 286

Глава 9. Хоккей 294

1. Характеристика хоккея как вида спорта и средства физического воспитания 294
2. Из истории развития хоккея 296
3. Краткие сведения о возникновении и развитии мирового хоккея 296
4. Развитие хоккея в России 297

9.3. Техника хоккея 298

1. Понятия и классификация техники 298
2. Техника передвижения хоккеиста на коньках 299
3. Техника владения клюшкой и шайбой 308
4. Броски и удары шайбы 310
5. Силовые единоборства 317

9.4. Тактика хоккея 318

1. Характеристика тактики хоккея 318
2. Функции игроков в зависимости от игрового амплуа ... 320
3. Тактика обороны 322

516

9.4.4. Тактика нападения 329

9.5. Техническая подготовка хоккеистов 342

1. Обучение технике передвижения на коньках 343
2. Обучение технике владения клюшкой 346

9.6. Тактическая подготовка хоккеистов 350

1. Обучение тактике игры в нападении 350
2. Обучение тактике игры в обороне 357
3. Физическая подготовка хоккеистов 362
4. Подготовка вратаря 366
5. Материально-техническое обеспечение 374

. Футбол 383

1. Футбол как вид спорта и средство физического воспитания 383
2. История развития футбола в России 383
3. Структура управления футболом в России 384
4. Характеристика игровой деятельности футболистов 385
5. Физиологические особенности деятельности футболистов 385
6. Психологические особенности деятельности футболистов 386
7. Характеристика соревновательной деятельности футболистов 387
8. Техника игры в футбол 390
9. Общие понятия 390
10. Классификация техники 393
11. Техника передвижения 393
12. Удары по мячу 396
13. Остановки мяча 406
14. Обманные движения (финты) 412
15. Отбор мяча 417
16. Вбрасывание мяча 419
17. Техника вратаря 419

10.7. Тактика игры 425

1. Общие понятия и классификация тактики 425
2. Функции игроков 427
3. Групповая тактика 436
4. Командная тактика 439
5. Эволюция тактики игры 450

10.8. Техническая подготовка футболистов 459

1. Обучение технике полевого игрока 460
2. Обучение технике передвижения 461
3. Обучение технике вратаря 462

10.9. Тактическая подготовка футболиста 463

1. Планирование спортивной тренировки в футболе 466
2. Построение тренировочного процесса в годичном цикле ... 467 10.11.1. Построение тренировки в микроциклах 468
3. Комплексный контроль в футболе 470

10.12.1. Контроль соревновательной деятельности 470

517

1. Контроль тренировочной деятельности 471
2. Содержание и организация этапного контроля 472
3. Содержание и организация текущего контроля 472
4. Содержание и организация оперативного контроля 472
5. Организационное обеспечение подготовки футболистов 473
6. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов 474
7. Материально-техническое обеспечение подготовки футболистов 475

Теннис 478

1. Характеристика игры в теннис 478
2. Экипировка теннисиста 482
3. Мяч в игре 484
4. Техника теннисиста 489
5. Обучение технике игры 493
6. Физическая подготовка 505
7. Контроль за состоянием здоровья 506
8. Материально-техническое обеспечение 507

\ /

*Учебное издание*

**Железняк Юрий Дмитриевич,**

**Портнов Юрий Михайлович,**

**Савин Валентин Павлович,**

**Лексаков Андрей Владимирович**

**Спортивные игры Техника, тактика, методика обучения**

**Учебник**

Редактор *М. В. Маслов*

Технический редактор *Е. Ф. Коржуева*

Компьютерная верстка и рисунки: *Е. Н. Лозовская*

Корректоры *Г.В.Абатурова, О.Н. Тетерина*

Диапозитивы предоставлены издательством

Изд. № А-359-11. Подписано в печать 31.05.2004. Формат 60x90/16. Бумага тип. № 2. Печать офсетная. Гарнитура «Тайме». Усл. печ. л. 32,5. Тираж 5100 экз. Заказ №13317.

Лицензия ИД № 02025 от 13.06.2000. Издательский центр «Академия». Санитарно-эпидемиологическое заключение № 77.99.02.953.Д.003903.06.03 от 05.06.2003. 117342, Москва, ул. Бутлерова, 17-Б, к. 328. Тел./факс: (095)330-1092, 334-8337.

Отпечатано на Саратовском полиграфическом комбинате. 410004, г. Саратов, ул. Чернышевского, 59.

