

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ТЕХНИКА
ТАКТИКА
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ



ВОЛЕЙБОЛ



ФУТБОЛ



БАСКЕТБОЛ



ГАНДБОЛ

**МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН**

**ЦЕНТР СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО,
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

**ТЕХНИКА, ТАКТИКА,
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ**

*Учебное пособие
для профессиональных колледжей*

ТАШКЕНТ—«ILM ZIYO»— 2012

УДК: 796(075)
ББК 75.5я722
С-73

Рекомендовано к изданию Советом по координации деятельности научно-методических объединений высшего и среднего специального, профессионального образования

Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора, заслуженного тренера Узбекистана *Л.Р. Айрапетъянца*.

Авторы: докт. пед. наук, проф. *Л.Р. Айрапетъянц*, доц. *А.А. Пулатов*, канд. пед. наук, доц. *Ш.Х. Исроилов* (раздел I); докт. пед. наук, проф. *Л.Р. Айрапетъянц*, доц. *А.А. Пулатов*, *Ф.В. Ганиева* (раздел II); доц. *Ш.К. Павлов*, доц. *Ф.А. Абдурахманов*, *Р.Р. Кариева* (раздел III); канд. пед. наук, проф. *Р.И. Нуримов*, канд. пед. наук, доц. *З.Р. Нуримов*, *С.Р. Давлетмуратов* (раздел IV)

Рецензенты: докт. пед. наук, профессор *И.А. Кошбахтиев*; докт. пед. наук, профессор *Э.А. Сейтхалилов*; канд. пед. наук, профессор *Ж.А. Акрамов*.

Учебное пособие состоит из 4 разделов, в каждом из которых освещены вопросы истории, теории и методики волейбола, баскетбола, гандбола и футбола. Рассматриваются теоретические основы техники и тактики игры, особое внимание уделено раскрытию особенностей методов и средств обучения и совершенствования технических приемов игры, индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите. Дана характеристика сущности и содержания физической подготовки, методики развития физических качеств с раскрытием их роли в становлении спортивного мастерства.

Учебное пособие предназначено для учащихся профессиональных колледжей.

ISBN 978-9943-16-099-6

© ИД «ILM ZIYO», 2012

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура и спорт в нашей стране как гарантийный источник совершенствования генофонда нации и воспитания здорового, всесторонне развитого поколения успешно развивается в рамках приоритетных направлений государственной политики, проводимой Президентом Республики Узбекистан И. А. Каримовым. «Воспитание здорового поколения — основная задача и человеческий долг всего общества, каждого человека, живущего в этом государстве» — подчеркнул глава нашего государства во время выступления на заседании, посвященном утверждению Программы «Здоровое поколение».

Именно эта концептуальная идея заложена в смысловую суть законов «Об образовании» и «Национальная программа подготовки кадров». Следовательно, главная стратегическая установка любого образовательного учреждения, прежде всего, должна быть направлена на решение задач оздоровления обучающихся. Поэтому системное и масштабное использование средств физической культуры и спорта на всех этапах непрерывного образовательно-воспитательного процесса как источника оздоровления учащейся молодежи является одним из важнейших условий подготовки конкурентоспособных кадров для различных отраслей народного хозяйства.

Созданная по инициативе главы государства И.А. Каримова система многоступенчатых и непрерывных массовых соревнований типа «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» и «Универсиада», популярность и престижность которой растет из года в год, все больше усиливает процесс воплощения физической культуры и спорта в повседневную жизнь широкого круга населения и, особенно, растущего поколения.

Для дальнейшего расширения географического диапазона внедрения средств физической культуры и спорта и целенаправленного использования их в условиях образовательных учреждений необходимо совершенствовать технологические и методические основы преподавания дисциплины «Физическое воспитание и спорт» не только в пределах объема, предусмотренного учебными планами, но и для системной организации внеурочных форм занятий по спортивным специализациям.

Спортивные игры как разносторонне воздействующее на организм человека средство физического и психофункционального совершенствования весьма популярны среди различных категорий населения нашей страны, особенно среди учащейся молодежи, и потому основные из них — волейбол, баскетбол, гандбол, футбол — включены в учебные планы и программы многоступенчатых соревнований.

В структуре образовательного процесса спортивные игры преподаются в соответствии с образовательными стандартами, учебными планами и типовыми учебными программами. Целевой установкой дисциплины «Спортивные игры» является содействие формированию и совершенствованию основ профессионально-прикладной физической подготовки учащихся. При этом

очень важно обеспечение интеграции данной дисциплины с профилирующими дисциплинами.

Учебное пособие «Спортивные игры» ориентировано на дифференцированное решение вышевыдвинутых задач и предназначено для учащихся профессиональных колледжей. В нем изложены учебные материалы, раскрывающие сущность возникновения и развития спортивных игр, в частности, волейбола, баскетбола, гандбола и футбола, в мировом масштабе, а также состояние и динамика их совершенствования в Узбекистане, в том числе в период независимости нашей страны. Рассматриваются теоретические основы техники и тактики игры, особое внимание уделено раскрытию особенностей методов и средств обучения и совершенствования технических приемов игры, индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите. Дана характеристика сущности и содержания физической подготовки, методики развития физических качеств с раскрытием их роли в становлении спортивного мастерства.

При подготовке издания авторы основывались на передовой опыт, достигнутый за последние годы в области теории и методики спортивных игр, ориентировались на фактические результаты научных исследований эффективности технологических аспектов спортивной тренировки.

Авторы будут признательны всем специалистам и читателям, кто предложит свои замечания по существу рассматриваемых в учебном пособии материалов, что будет использовано для коррекции его содержания при переиздании.

РАЗДЕЛ I. ВОЛЕЙБОЛ

1.1. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ МИРОВОГО ВОЛЕЙБОЛА

Игра «волейбол» была создана в 1895 г. преподавателем колледжа в г. Холиоке штата Массачусетс (США) Уильямом Морганом. Она первоначально была названа «Минтонеттом» {англ. «minto» — вращение, «nett» — сетка}, а затем в 1897 г. директором колледжа в г. Спрингфильде этого же штата доктором Альфредом Холстедом переименована в «волейбол», что в переводе с английского означает «летающий мяч».

Волейбол впервые был продемонстрирован перед публикой в июле 1896 г. в г. Спрингфильде.

Обнародованные в 1897 г. в США первые правила игры состояли из 12 параграфов:

§ 1. Ограничение разметок площадки.

§ 2. Принадлежности для игры.

§ 3. Величина площадки — 25x50 футов (7,6x15,1 м).

§ 4. Размер сетки — 2x27 футов (0,61x8,2 м).

§ 5. Высота сетки — 6,5 фута (198 см).

§ 6. Мяч — резиновая камера в кожаном «футляре».

§ 7. Окружность мяча — 25-27 дюймов (63,5-68,5 см), вес — 340 г.

§ 8. Поддача. Игрок, производящий поддачу, должен стоять одной ногой на линии и ударять мяч открытой ладонью. Если допущена ошибка при первой подаче, то поддача повторяется.

§ 9. Счет. Каждая не принятая противником поддача дает одно очко. Очки засчитываются только при собственной подаче.

§ 10. Если мяч во время игры (не при подаче) попадает в сетку, это ошибка.

§ 11. Если мяч попадает на линию, это считается ошибкой.

§ 12. Количество игроков не ограничено.

В 1900 г. волейбол выходит за пределы США и приобретает популярность: 1900 г. — Канада; 1908 г. — Куба; 1909 г. — Пуэрто-Рико; 1910 г. — Перу; 1917 г. — Бразилия, Уругвай, Мексика; 1900-1913 гг. — Япония, Китай, Филиппины; 1914 г. — Англия; 1917 г. — Франция.

С 1920-1921 гг. волейбол получает распространение в России (средняя Волга, Казань, Нижний Новгород и т. д.).

Первые правила игры в России были разработаны и утверждены Московским Советом физического воспитания в 1925 г. Помимо прочих правил были определены: высота сетки для мужчин — 240 см., для женщин — 220 см., размер площадки — 15x 7,5 м.

С 1928-1930 гг. стали проводиться регулярные первенства и различные матчевые встречи среди городов и областей России.

Важным событием в развитии волейбола явился чемпионат, разыгранный во время первой Спартакиады 1928 г. в Москве. В нем участвовали мужские и женские команды. В том же году в Москве была создана постоянная судейская коллегия.

Первые международные матчи по волейболу состоялись в октябре-ноябре 1935 г. в Ташкенте. Вначале спортсмены столицы победили волейболистов Афганистана, а затем со счетом 2:0 у гостей уверенно выиграла сборная Москвы. Причем эти встречи проводились по правилам азиатского волейбола с девятью игроками в стартовом составе.

Федерация волейбола вступила в Международную Федерацию волейбола (ФИВБ) в 1948 г.

Волейболистки сборной команды дебютировали на Чемпионате Европы в 1949 г. в Праге и сразу завоевали титул сильнейших. На олимпийских турнирах женская сборная команда становилась олимпийскими чемпионками в 1964 г., 1968 г. и 1980 г. История волейбола богата большими и памятными достижениями.

В годы войны волейбол продолжали культивировать в воинских частях. Уже в 1943 г. начинают оживать волейбольные площадки в тылу. В 1945 г. возобновляются чемпионаты, 1947 г. ознаменовался выходом волейболистов на международную арену. На Первом всемирном фестивале молодежи в Праге проведен турнир по волейболу, в котором победили наши волейболисты.

Представление о расстановке сил в мировом волейболе дают результаты крупнейших международных соревнований. Так, до 80-х годов XX в. среди мужчин сильнейшими были национальные сборные команды «Союза», Чехословакии, Польши, Румынии, Болгарии. Среди женщин — команды «Союза», Италии, Бразилии, Кубы.

Большой вклад в развитие волейбола внесли мужские команды ЦСКА, «Динамо» (Москва), МВТУ (Москва), «Автомобилист» (Ленинград), женские команды «Локомотив» (Москва), «Динамо» (Москва), ЦСКА, «Автомобилист» (Ташкент); тренеры А.Чинилин, М. Сунгуров, Г. Ахвледиани, Н. Михеев, А. Якушев, Ю. Кле-щев, В. Платонов, Н. Карполь; спортсмены А. Чудина, Л. Стрельникова, Л. Булдакова, Н. Смолеева, В. Дуюнова, Ю. Чесноков, Г. Мон-зольевский, А. Савин, Ю. Старунский, В. Кондра и многие другие.

В процессе развития волейбола совершенствовались правила игры, техника и тактика. 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, зрелищности волейбола, интереса к нему различных категорий населения. По мере развития международного волейбола и совершенствования техники и тактики игры происходили изменения и в правилах соревнований, которые обозначены следующими хронологическими данными:

- 1900 г. — счет до 21 очка, высота сетки — 213 см; 1912 г. — размеры площадки 10,6x18,2 м, высота сетки — 228 см;
- 1917 г. — счет до 15 очков, высота сетки — 243 см;
- 1918 г. — количество игроков в каждой команде 6 чел.; 1922 г. — игра только тремя касаниями, размер площадки — 9,1x18,2 м;
- 1925 г. — окружность мяча 66-69 см, вес — 275-285 г, площадка — 9x18 м;
- 1934 г. — высота сетки для женщин 224 см;
- 1946 г. — разработан полный текст официальных правил соревнований (утвержден только в 1951 г. в Марселе на Конгрессе ФИВБ);
- 1947 г. — игра среди мужчин определена из 5 партий; 1950 г. — игра среди женщин определена из 5 партий; 1952 г. — в каждой партии 2 перерыва;
- 1957 г. — продолжительность перерыва сокращена от одной минуты до 30 сек.;
- 1961 г. — утверждены правила замены игроков;
- 1965 г. — блокирующему разрешено повторное касание и перенос рук на сторону противника при блокировании;
- 1970 г. — введена ограничительная антенна высотой 180 см;
- 1976 г. — разрешено блокирование подачи;
- 1984 г. — разрешено касание мяча выше колен и отменен пункт правил, связанный с блокированием подачи;
- 1988 г. — максимальный предел счета в 5-й партии разрешен до 17 очков, партия может быть завершена с разницей в два очка.

С 1990 г. по 1996 г. в правила игры не вносилось каких-либо существенных изменений ни по форматам площадки, ни по содержанию игровой деятельности. Однако динамичное возрастание конкуренции соревновательной борьбы в современном волейболе, происходящее за последние годы, интенсивное совершенствование техники и тактики игры, появление новых поколений игровых приемов или их разновидностей и тенденция необходимости повышения зрелищности и привлекательности волейбола послужили основанием для коренного пересмотра и разработки совершенно новых правил соревнований. Поэтому в 1998 г. ФИВБ утвердила новые официальные правила, отдельные пункты которых в последующие годы изменялись или дополнялись. Вот некоторые из них: игрок может играть любой частью тела; счет 1-4 партий увеличился до 25, а 5 партии — до 15; розыгрыш очка осуществляется по системе «тай-брейк»; при счете 8 и 16 предоставляются 2 технических перерыва по 60 сек., зона подачи расширена до 9 м.; введена игровая функция «либеро» (от лат. *liberalis* — свободный); линия нападения продлена за пределы боковых линий штрих-пунктирами до 175 см.

В таблицах 1 и 2 представлены результаты победителей и призеров чемпионатов мира и Олимпийских игр среди мужских и женских команд.

Таблица 1. ЧЕМПИОНАТЫ МИРА

Год	Место проведения	I место	II место	III место
МУЖЧИНЫ				
1949	Прага, Чехословакия	СССР	Чехословакия	Болгария
1952	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Болгария
1956	Париж, Франция	Чехословакия	Румыния	СССР
1960	Рио-де-Жанейро, Бразилия	СССР	Чехословакия	Румыния
1962	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Румыния
1966	Прага, Чехословакия	Чехословакия	Румыния	СССР
1970	София, Болгария	Германия	Болгария	Япония
1974	Мехико, Мексика	Польша	СССР	Япония
1978	Рим, Италия	СССР	Италия	Куба
1982	Буэнос-Айрес, Аргентина	СССР	Бразилия	Аргентина
1986	Париж, Франция	США	СССР	Болгария
1990	Рио-де-Жанейро, Бразилия	Италия	Куба	СССР
1994	Афины, Греция	Италия	Голландия	США
1998	Токио, Япония	Италия	Югославия	Куба
2002	Буэнос-Айрес, Аргентина	Бразилия	Россия	Франция
2006	Токио, Япония	Бразилия	Польша	Болгария
2010	Рим, Италия	Бразилия	Куба	Сербия
ЖЕНЩИНЫ				
1952	Москва, СССР	СССР	Польша	Чехословакия
1956	Париж, Франция	СССР	Румыния	Польша
1960	Рио-де-Жанейро, Бразилия	СССР	Япония	Чехословакия
1962	Москва, СССР	Япония	СССР	Польша
1967	Токио, Япония	Япония	США	Южная Корея
1970	Варна, Болгария	СССР	Япония	Южная Корея

Год	Место проведения	I место	II место	III место
1974	Гвадалахара, Мексика	Япония	СССР	Южная Корея
1974	Гвадалахара, Мексика	Япония	СССР	Южная Корея
1978	Ленинград, СССР	Куба	Япония	СССР
1982	Лима, Перу	Китай	Перу	США
1986	Прага, Чехословакия	Китай	Куба	Перу
1990	Пекин, Китай	СССР	Китай	США
1994	Сан-Паулу, Бразилия	Куба	Бразилия	Россия
1998	Токио, Япония	Куба	Китай	Россия
2002	Берлин, Германия	Италия	США	Россия
2006	Токио, Япония	Россия	Бразилия	Сербия
2010	Токио, Япония	Россия	Бразилия	Япония

Таблица 2. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

Год	Место проведения	I место	II место	III место
МУЖЧИНЫ				
1964	Токио	СССР	Чехословакия	Япония
1968	Мехико	СССР	Япония	Чехословакия
1972	Мюнхен	Япония	ГДР	СССР
1976	Монреаль	Польша	СССР	Куба
1980	Москва	СССР	Болгария	Румыния
1984	Лос-Анджелес	США	Бразилия	Италия
1988	Сеул	США	СССР	Аргентина
1992	Барселона	Бразилия	Голландия	США
1996	Атланта	Голландия	Италия	Югославия
2000	Сидней	Югославия	Россия	Италия
2004	Афины	Бразилия	Италия	Россия
2008	Пекин	США	Бразилия	Россия
2012	Лондон	Россия	Бразилия	Италия
ЖЕНЩИНЫ				
1964	Токио	Япония	СССР	Польша

Год	Место проведения	I место	II место	III место
1968	Мехико	СССР	Япония	Польша
1972	Мюнхен	СССР	Япония	КНДР
1976	Монреаль	Япония	СССР	Южная Корея
1984	Лос-Анджелес	КНР	США	Япония
1988	Сеул	СССР	Перу	КНР
1992	Барселона	Куба	СНГ	США
1996	Атланта	Куба	КНР	Бразилия
2000	Сидней	Куба	Россия	Бразилия
2004	Афины	КНР	Россия	Бразилия
2008	Пекин	Бразилия	США	КНР
2012	Лондон	Бразилия	США	Япония

1.1.1. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ УЗБЕКСКОГО ВОЛЕЙБОЛА

Игрой в волейбол увлекаются все народы земного шара. Трудно сказать, когда волейбол зародился в Узбекистане, но первые упоминания о нем относятся к 1924-1925 гг. В эти годы играли мячом в кругу, позже натягивали веревку и неограниченное количество человек играли на площадке, перебрасывая мяч через сетку.

В конце 1925 г. — начале 1926 г. впервые привезли из Москвы «Правила соревнований», сетку и мячи. С 26 апреля 1927 г. первые игры сыграли школьники. С этого времени в волейбол стали играть в рабочих клубах и физкультурных кружках.

В 1927 г. на стадионе КИМ был проведен весенний розыгрыш по волейболу на первенство школ города. В этом же году была проведена I Всеузбекская спартакиада, в программу которой был включен и волейбол. Таким образом, 1927 г. можно назвать годом зарождения волейбола в Узбекистане.

В 1928 г. в Ташкенте проводился осенний розыгрыш, в котором участвовали уже 14 команд (10 мужских и 4 женских) — всего 120 человек.

С 1929 г. ежегодно разыгрывается первенство Ташкента.

Игра в волейбол в 20-е годы во многом отличалась от современной. Она сводилась к передаче мяча через сетку так, чтобы мяч перелетел ее и упал на площадку противника. Подача производилась из квадрата 1x1 м.

Несмотря на небольшую нагрузку, получаемую игроками во время игры, и на ее простоту, перерыв между партиями длился 10 минут. Разрешалось играть в составе из пяти игроков. В процессе игры в любое время и на любое место мог встать шестой игрок, предварительно предупредив судью.

Для интенсивного развития волейбола в Узбекистане не было достаточного количества специалистов со специальным высшим образованием. В 1929 г.

состоялась конференция профсоюзных кружков физкультуры, в этом же году в Самарканде состоялся первый выпуск инструкторов физкультуры.

В сентябре 1933 г. впервые на стадионе КСИ проходили соревнования колхозно-совхозных и фабрично-заводских коллективов.

В 1934 г. наши спортсмены участвовали в первенстве в Москве, а затем на первой Среднеазиатской спартакиаде.

Большим событием в жизни республики было открытие в 1936 г. в Ташкенте техникума физической культуры и Дома физкультурника. В том же году в Ташкенте открывается II Всеузбекская спартакиада первенства школ города, проводятся межвузовские соревнования. Однако техника и тактика оставались на низком уровне, не хватало квалифицированных тренеров по волейболу, имеющих высшее образование.

Первыми тренерами в республике с 1927 г. по 1930 г. были А. А. Богаченко, Б. А. Воронцов, Н. Тищенко, Л. Шашкин.

В декабре 1938 г. проходят первые соревнования, посвященные дню Конституции, а в феврале 1939 г. в Ташкент прибыл лучший волейбольный коллектив Московского спортивного общества «Локомотив».

В трудных условиях военного времени была проведена Спартакиада Средней Азии и Казахстана. Среди мужских команд первое место заняла команда Узбекистана, среди женских — Казахстана.

В сентябре 1944 г. прошла очередная Спартакиада Средней Азии и Казахстана, мужская и женская команды завоевали почетное звание чемпионов Средней Азии и Казахстана.

В период 40-х годов несколько раз менялась разметка площадки. Вначале площадку делили крестиками на шесть зон, затем разделили линиями на зоны, однако это ограничивало действие игроков по всей площадке. В 1950 г. опять ввели линию нападения, игроки стали переходить к системе «шесть в нападении, шесть в защите». Определились атакующий стиль игры и тактика непрерывного наступления. Совершенствование техники игры продолжалось, искали новые комбинации в атаке. С 1947 г. стали играть не из трех, а из пяти партий. Игра стала интересней, но потребовала большей общефизической подготовки и выносливости, так как продолжалась более двух часов.

Для подготовки физкультурных кадров необходимо было открыть в Узбекистане институт физической культуры, который стал бы научно-методическим центром физкультурной и спортивной работы. Он был открыт в сентябре 1955 г. в Ташкенте, где была организована кафедра спортивных игр.

Класс игры вырос за счет большого количества соревнований. Начиная с 1955 г. волейболисты Узбекистана стали чаще встречаться с командами других республик. Эта была подготовка к I Спартакиаде народов.

В Спартакиаде 1956 г. на новом стадионе в «Лужниках» (Москва), участвовали мужская и женская команды Узбекистана. Мужская сборная заняла 14-е место, женская — 13-е место.

Постепенно волейбол становится все более популярным видом спорта в республике. Вскоре его включают в школьную программу как обязательную спортивную дисциплину.

В 1961 г. первенство проводилось по новой системе. В соревнованиях приняли участие 24 мужских и 24 женские команды, которые были разбиты на три зоны. В том же году в Ташкенте был поднят флаг I Спартакиады молодежи Узбекистана. Эта Спартакиада явилась большим событием в жизни нашей республики, ей предшествовали массовые соревнования в коллективах физической культуры, районные, городские и областные Спартакиады.

Мужская команда «Динамо» и женская команда «Автомобилист» успешно выступали в высшей лиге Чемпионата, Кубке и других международных соревнованиях.

В первые годы независимости на базе Узбекского государственного института физической культуры была создана женская команда «СКИФ» из числа студенток института, ставшая базовой командой сборной Узбекистана.

В 1993 г. команда впервые участвовала в VII Чемпионате Азии и заняла 6-е место (Китай). В 1997 г. — Манила — Чемпионат Азии — 6-е место; 1998 г. — Алма-Ата — Международный турнир — 3-е место; 1998 г. — Таиланд — «Кубок Принцессы» — 6-е место; 1998 г. — Вьетнам — клубный Чемпионат Азии — 3-е место; 1999 г. — Вьетнам — Кубок Юго-Восточной Азии — 3-е место; 1999 г. — Ташкент — Международный турнир — «Кубок Микаса» — 1-е место, 2009 г. — Казахстан, Китай — отборочные игры Чемпионата мира — 3-е место.

В те же годы была создана мужская сборная команда, которая также участвовала во многих международных соревнованиях (клубный Чемпионат Азии, Чемпионат Азии, отборочные игры к Чемпионату мира).

Ведущей командой на данный момент является команда «Узбектелеком» (Самарканд).

В таблице 3 представлены результаты победителей и призеров чемпионатов Узбекистана за период независимости Узбекистана.

1.2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ

Всевозрастающая острота игровой конкуренции, характерная для современного волейбола, в конечном счете направлена на решение единственной задачи — достижение выигрышного результата в каждой игровой ситуации независимо от места ее протекания с использованием наиболее эффективных приемов, выполняемых в пределах, предусмотренных действующими правилами соревнований ФИВБ. Такая игровая конкуренция, с одной стороны, оказывает мощный толчок к «изобретению» игроками новых

Таблица 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПРИЗЕРОВ ЧЕМПИОНАТОВ УЗБЕКИСТАНА ЗА ПЕРИОД НЕЗАВИСИМОСТИ УЗБЕКИСТАНА

Год	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	I место	II место	III место	I место	II место	III место
1993	«Автомобилист» (Коканд)	«СКИФ» (Ташкент)	«Каноп» (Самарканд)	«СКИФ» (Ташкент)	Андижан	Фергана
1994	«Автомобилист» (Коканд)	«Каноп» (Самарканд)	«СКИФ» (Ташкент)	«Автомобилист» (Ташкент)	РВШСМ (Ташкент)	Андижан
1995	«МХСК» (Чирчик)	«СКИФ» (Ташкент)	«Автомобилист» (Коканд)	—	—	—
1996	«Каноп» (Самарканд)	«Виктория» (Навои)	«МХСК» (Чирчик)	«СКИФ» (Ташкент)	Навои	Фергана
1997	«Каноп» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«МХСК» (Чирчик)	«СКИФ» (Ташкент)	Навои	УзОГ
1998	«Каноп» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«ЖТИСИ» (Ташкент)	«СКИФ» (Ташкент)	Фергана	Навои
1999	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«Кешкристалл» (Шахрисабз)	«СКИФ» (Ташкент)	Фергана	Навои
2000	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Прогресс» (Зарафшан)	«Кешкристалл» (Шахрисабз)	«СКИФ» (Ташкент)	Наманган	Фергана
2001	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Автомобилист» (Коканд)	«Прогресс» (Зарафшан)	«СКИФ» (Ташкент)	Бухара	Наманган

Продолжение табл. 3

Год	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	I место	II место	III место	I место	II место	III место
2002	«Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Автоулчи» (Коканд)	«Мухандис» (Наманган)	«Ёг-мой» (Фергана)	Наманган	Фергана
2003	«УЗИ Самарканд Телеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Динамо-АГУ» (Андижан)	«Алгоритм» (Ташкент)	«Южанин» (Навои)	«Ёг-мой» (Фергана)
2004	«АГМК» (Алмалык)	«УЗИ Самарканд Телеком» (Самарканд)	«Парвоз» (Наманган)	«Тумарис-СКИФ» (Ташкент)	«Самки» (Самарканд)	«Педколледж» (Наманган)
2005	«УЗИ-Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Омад» (Ташкент)	«Тумарис-СКИФ» (Ташкент)	«Иктисодчи» (Самарканд)	«Иктисодчи» (Наманган)
2006	«Омад» (Ташкент)	«УЗИ-Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«СКИФ» (Ташкент)	«Шифокор» (Навои)	«Иктисодчи» (Наманган)
2007	«УЗИ-Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«Динамо» (Наманган)	«СКИФ» (Ташкент)	«Аланга» (Муборак)	«СДЮСШОР» (Навои)
2008	«УЗИ-Самарканд» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«О. Акбаров» (Яйпан)	«СКИФ» (Ташкент)	«Аланга» (Муборак)	«СДЮСШОР» (Навои)
2009	«Узбектелеком» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)	«КГПУ» (Коканд)	«СКИФ» (Ташкент)	«Аланга» (Муборак)	«Нукусский пед. институт» (Нукус)
2012	«Узбектелеком» (Самарканд)	«Молиячи» (Ташкент)	«Южанин» (Навои)	«СКИФ» (Ташкент)	«Нукусский пед.институт» (Нукус)	«Хорезм-колледж» (Ургенч)

способов выполнения одних и тех же приемов или новых комбинаций, а с другой — вынуждает соответствующие компетентные инстанции вносить изменения и дополнения в действующие правила в интересах повышения зрелищности «летающего мяча». Подтверждением этому является то, что за последние годы развития мирового волейбола «родились» совершенно новые поколения игровых приемов, выполняемых в прыжке. К таковым относятся: подача в прыжке с разбега; нападающий или обманный удар из зоны защиты с помощью дугообразного прыжка вверх в длину; прием подач сверху двумя руками в прыжке с последующей доводкой мяча в зону «развода» или первая передача сверху в прыжке. И если сюда добавить еще традиционно используемые классические прыжково-игровые действия, такие как блок, «откидка», «доигровка», вторая передача, прием в падении перекатом на грудь, многочисленные «холостые» и отвлекающие прыжки, то становится ясным, что решающая смысловая часть игры в волейбол осуществляется в воздухе. Следовательно, современный волейбол испытывает коренное преобразование в направлении превалирования игровых действий и тактических комбинаций, выполняемых в безопорном положении, что является ярко выраженным признаком, придающим структуре и характеру игры новую сущность и содержание. Мало того, тенденция увеличения объема и интенсивности игры, смысловая суть которой в большей степени осуществляется в воздухе, выдвигает принципиально новую задачу, связанную с необходимостью поиска совершенно иного подхода к процессу обучения технике игровых действий, выполняемых в безопорном режиме. При этом особое внимание следует уделить начальному обучению, в ходе которого важно и нужно разучивать игровые действия в таком виде, в каком они фактически выполняются во время игры. Такая постановка вопроса весьма актуальна, так как согласно закономерностям формирования сложных двигательных рефлексов с учетом порядка проявления системообразующих компонентов функциональной системы обучать новому навыку в конкретных условиях (в опорном положении) гораздо проще, чем «переделывать» (переучивать, преобразовывать) этот же, но уже усвоенный навык в противоположных условиях (в безопорном положении).

Известно, что обучение технике игровых приемов в волейболе, выполняемых в прыжке (передача, нападающий удар, блок), изначально, как правило, осуществляется в опорном положении, а затем после прочного их усвоения процесс обучения продолжается в условиях безопорного положения. Предполагается, что такой подход к начальному обучению не дает должного системообразующего эффекта. Поэтому процесс обучения технико-тактическим действиям в волейболе должен быть организован в таком виде, в каком они выполняются в естественных условиях соревнований.

1.2.1. СУЩНОСТЬ ТЕХНИКИ ИГРЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Термин «техника» от греч. «*tehnus*» означает «искусство», «искусность». Техника применительно к спорту, в частности, к волейболу, означает комплекс

специальных приемов, необходимых для успешного участия в игре. На каждом этапе своего развития она остается основным средством ведения спортивной борьбы, дающим возможность игроку в рамках действующих правил решать конкретные тактико-стратегические задачи в различных игровых ситуациях при постоянном воздействии сбивающих и возмущающих факторов. Для достижения полезного результата в каждой игровой ситуации волейболист должен владеть широким арсеналом технических приемов и их разновидностью, уметь практически реализовать эти приемы, что обозначается понятием «техническое мастерство».

Важнейшими критериями технического мастерства являются: разновидность техники; результативность техники; вариативность техники; стабильность техники; устойчивость и надежность техники; специализированность техники.

Процесс обучения технике игровым приемам волейбола должен быть организован в соответствии с классификацией техники игры (схема 1).

ТЕХНИКА ИГРЫ

В нападении				В защите							
Передача		Подача		Атакующие удары		Перемещение		Прием		Блокирование	
Сверху в опорном положении											
Сверху в прыжке											
Сверху в падении											
Снизу											
Верхние прямые											
Верхние боковые											
В прыжке											
Нижняя											
Прямые											
Боковые											
С переводом											
Обманные											
Стойки											
Шагом, бегом											
Двойной шаг, скачок											
Прыжки, падения											
Снизу двумя в опорном положении											
Снизу одной в опорном положении											
Снизу двумя в падении											
Снизу одной в падении											
Индивидуальное											
Групповое вдвоем											
Групповое втроем											

1.2.1.1. 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 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, затем 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 — передача 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.).

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

3. 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.

4. 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 занимающиеся (варьируется и высота 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.

1.2.1.3. Обучение подачам мяча

Подача в волейболе занимает особое место, с нее начинается игра, она сразу может принести очко. Если соперник ошибается при приеме, то очко присуждается подающей команде, если ошибка допущена 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.

2. подача мяча, установленного в держателе. 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).

3. 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.

4. 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 на расстоянии от 2,0 до 0,5 м — мяч направляют между ними. 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.

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 нападением, затем подачу на силу или на точность.

4. Выполнение большого количества подач подряд (в зависимости от уровня подготовленности).

5. 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.

1.2.1.4. 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: изучается заключительной движение (финальное усилие) — замах и удар по мячу в опорном положении; прыжок вверх толчком двумя ногами с места и разбега; 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.

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 разбега в один, два, три шага. На последнем шаге — впереди правая нога, левую приставляют к ней.

2. Овладение ритмом разбега: шаги по разметке с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3. 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.

4. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

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

6. Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе.

7. 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.

8. Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячмета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.

9. 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.

2. 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».

3. 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.

4. 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.

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.

6. Чередуя способы нападающих ударов по мере их изучения: из зоны 4, 3, 2 с передач из зоны 3 и 2 и из глубины площадки.

7. Имитация нападающего удара и «обман» (двумя или одной рукой в прыжке). Организация упражнений та же, что и при изучении нападающих ударов.

8. Имитация нападающего удара и передача в прыжке («откидка»). 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. Поочередное выполнение ударов по блоку и обманных ударов, обманных ударов и откидок.

10. Атакующие удары с задней линии из зон 2, 3, 4.

11. 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).

12. То же, но при противодействии блокирующих. Заранее все обусловлено: какая зона закрыта, какой удар надо сделать и в каком направлении.

1.2.1.5. 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.

2. Прием мяча, наброшенного партнером. Расстояние 2-3 м, затем постепенно увеличивается до 10-15 м.

3. 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.

4. 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 упражнений создают прочную основу для овладения навыками приема подачи в совершенстве.

Упражнения по технике. На начальном этапе обучения приему подачи необходимо использовать нижнюю прямую подачу, 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 передача 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, приведенные для нижней подачи. Однако в игре применение верхней подачи в опорном положении и в прыжке вводится только после освоения учащимися навыка приема подачи.

2. 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.

3. Занимающиеся располагаются в зонах 1, 6, 5 и 2, 3, 4, остальные — 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.

4. То же, что упражнение 3, но подачи чередуются: одна подача нижняя, вторая — верхняя; каждый занимающийся принимает две разные подачи подряд.

5. 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.

1.2.1.6. 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 сторожу на бедро и спину.

2. С набивным мячом в руках: выпад правой ногой вперед-вправо, в момент падения вытолкнуть мяч вперед-вверх и выполнить перекат на бедро и спину.

3. Прием сверху двумя руками подвешенного мяча с падением и перекатом назад. То же, снизу одной и двумя руками,

4. Прием сверху (снизу) подвешенного мяча с падением и перекатом в сторону на бедро (вправо и влево).

5. Прием мяча сверху и снизу с падением, мяч набрасывает или посылает передачей партнер.

6. Прием снизу одной рукой в падении вперед на руки перекатом 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.

2. 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 ж сетке для нападающего удара.

3. Прием подачи и нападающих ударов в различных зонах различными способами в опорном положении и в падении.

4. Прием мяча, отскокившего 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.

1.2.1.7. Обучение блокированию

Среди специалистов бытует точка зрения, что блокированию 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.

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).

Методическая последовательность освоения упражнений такая: вначале удары выполняют из одной зоны и в известном направлении, затем из двух соседних (4-3, 2-3), трех (4, 3, 2, 3, 4 и т. д.), двух дальних (4, 2, 4, 2) зон 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. Броски выполняют вначале в одном, затем в различных направлениях и из разных зон.

2. 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.

3. 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.

4. Блокирующий — на подставке, нападающий удар выполняют с передачи: зона одна, направление ударов известно блокирующему.

5. 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).

6. 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.

Упражнения по технике. Условия выполнения блокирования постепенно усложняются. Если зона, откуда будут производиться нападающие 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 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 зоны 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 четверым бомбардирам. Поэтому для волейбола характерно групповое блокирование (вдвоем, втроем). Обучение групповому блокированию и

совершенствование приемов происходят в той же методической последовательности, что и индивидуальному. Главное — успешное согласование действий блокирующих.

5. 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.

6. То же, что 5, но удары выполняются с передачи связующего на границе зон 3 и 2. Мяч связующему направляют из глубины площадки, 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.

1.3. СУЩНОСТЬ ТАКТИКИ ИГРЫ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Тактика игры — это организация спортивной борьбы игроков на основе их интеллектуально-двигательных способностей с использованием разнообразных технических приемов, выполняемых в рамках индивидуальных, групповых и командных действий.

Успешность организации процесса обучения тактике игры при занятиях волейболом и степень усвояемости тактических приемов во многом определяются интеллектуально-психическими качествами (способностями), среди которых особая роль принадлежит тактическому мышлению, широте и глубине поля зрения, рассеянности и концентрации внимания, краткосрочной и долгосрочной памяти, сознанию, дифференциации пространственно-временных отношений, контролю собственного действия и действия соперника, анализу и синтезу, а также принятию практического решения, направленного на достижение полезного результата независимо от конкретной игровой ситуации и действия сбивающих факторов.

Именно на основе совершенствования этих компонентов следует организовать процесс обучения тактике индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

Конечная цель тактической подготовки направлена на достижение полезного (или победного) результата посредством индивидуальных, групповых и командных тактических действий с использованием целенаправленных способов игровых приемов, соответствующих требованиям конкретной игровой ситуации. Иначе говоря, тактическая подготовка — это процесс, предусматривающий формирование и совершенствование тактического

мастерства игроков, эффективность которого может обеспечить победу над соперником, а тактическая подготовленность — это результат данного процесса.

Тактическое мастерство волейболиста немислимо без понимания современной тактики игры и знания истории ее развития. Эти сведения составляют теоретический раздел подготовки. Практическим разделом является процесс овладения конкретными навыками, которые дают возможность игроку действовать индивидуально или взаимодействовать с партнерами для решения тактических задач.

Для обеспечения эффективности процесса тактической подготовки занимающихся целесообразно выделить четыре взаимно связанные и преемственные задачи:

1) развитие и совершенствование тактического мышления, включающего предугадывание (антиципацию) предстоящих игровых событий (место расположения игроков, направление полета мяча и т. д.), восприятия ситуационной информации, хранения, переработки и передачи информации, ориентации в пространстве и во времени, дифференцировки пространственно-временных отношений и корректировки своих действий в зависимости от создающихся ситуаций;

2) обучение занимающихся индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, командным действиям, определяющимся расположением игроков на площадке и определением их функций в разных расстановках;

3) формирование у игроков умения предельно эффективно использовать отдельные технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей и особенностей игры противника;

4) развитие у игроков способности быстро переключаться с одних действий в нападении или защите на другие в зависимости от конкретной обстановки на площадке и особенностей действий противника.

Если первые две задачи в основном относятся к начальному этапу овладения тактикой, то последующие решаются на протяжении многолетнего этапа совершенствования.

Существует целый ряд упражнений, которые принято называть *комбинированными*, так как в них параллельно совершенствуется тактика и нападения, и защиты. В волейболе в любой ситуации переход от защиты к нападению и от нападения к защите происходит очень быстро. Ценность комбинированных упражнений заключается в том, что наряду с налаживанием взаимодействий в нападении и защите в них совершенствуется умение игроков быстро переключаться с одних действий на другие. Условия их выполнения максимально приближены к игровым ситуациям. Целый ряд комбинированных упражнений можно выполнять поточно, без остановок, что резко повышает их интенсивность.

Основная задача тактики — определить системы, способы, варианты и формы ведения игры в конкретных условиях против определенного противника.

Тактика игры определяется уровнем технического мастерства игроков. Главной движущей силой ее развития является борьба между нападением и защитой. Появление новых эффективных систем и способов нападения диктует необходимость поиска способов защиты.

Средствами ведения игры являются все технические приемы и разновидности их выполнения.

Способами ведения игры являются индивидуальные, групповые и командные действия игроков.

Индивидуальные действия — это действия игроков, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

Групповые действия — взаимодействие двух или нескольких игроков, выполняющих конкретную задачу.

Командные действия — это взаимодействие всех игроков команды, направленное на выполнение определенных задач в нападении и защите. Они реализуются с помощью систем игры.

Система игры — это определенная организация действий команды, основанная на игровых функциях игроков и их расстановке на площадке.

Тактическая комбинация — это взаимодействие игроков, направленное на создание одному из них условий для завершения атаки или контратаки.

Форма ведения игры — это характер проявления действий команды, выражающихся в определенном темпе и стиле ведения игры, тактике замен и перерывов, соблюдении игровой дисциплины, проявлении активной борьбы и т.д.

Игровая дисциплина — это подчинение действий каждого игрока командным действиям, стремление четко выполнять поставленные задачи на протяжении всей игры и турнира, сохранять исключительную собранность и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием, не исключая импровизации.

Термины, определяющие тактические действия в нападении, имеют следующие значения:

— **«просто»** означает, что в сложной ситуации связующий игрок должен передавать мяч ближайшему партнеру с высокой траекторией в зону, не разыгрывая комбинации. Такие моменты возникают, когда нападающие игроки из-за различных обстоятельств не успевают принять участие в розыгрыше тактической комбинации, либо когда сам связующий игрок оказался в неудобном положении, либо само нахождение мяча затруднило розыгрыш определенных действий;

— **«первым темпом»** определяют игрока, который начинает тактическую комбинацию первым (или игрок первого темпа). Как правило, он идет на нападающий удар с низкой передачи именно первым, так как другой игрок также может произвести нападающий удар с низкой передачи, но начинает действия после первого;

— **«вторым темпом»**: в розыгрыш тактической комбинации вступают все остальные игроки после действия первого. При этом условно можно

классифицировать двух-, трех- и четырехходовые варианты комбинаций, когда подключаются все трое нападающих передней линии и игрок (игроки) задней линии.

— **«зона»:** определяется место в зоне, наиболее удобное для действия каждого нападающего. Понятие «зона» относится также к определенным тактическим комбинациям с участием двух (трех) нападающих в одной зоне, с низкой передачи;

— **«взлет»** имеет отношение к нападающим ударам с низких передач по вертикальной или слегка отлогой траектории в большинстве случаев в зоне 3, когда игрок прыгает до передачи и выполняет нападающий удар по мячу в момент появления его над сеткой;

— **«прострел»:** нападающий удар с низкой скоростной передачи вдоль сетки, выполняемой, как правило, из зоны в зону или через зону.

— **«полупрострел»:** нападающий удар с ускоренной передачи вдоль сетки на высоте не выше 1,5 м. Передача может быть из зоны в зону или через зону. Скорость полета мяча ниже при скоростной передаче, а траектория — несколько выше;

— **«волна» и «эшелон»:** однотипные тактические комбинации, условно различающиеся по расположению нападающих игроков относительно сетки. Как правило, в конкретной комбинации участвуют два нападающих. Один из них выходит на нападающий удар первым темпом. В тот момент, когда первый игрок после прыжка начинает опускаться, выпрыгивает второй игрок. Как правило, они прыгают не далее чем на 1-1,5 м друг от друга. Если нападающий удар выполняет второй игрок, то создается впечатление, что первый игрок как бы промахнулся при ударе по мячу;

— **«крест»:** пути перемещения нападающих на удар перекрещиваются;

— **«прямой крест»:** первым на нападающий удар выходит игрок, который находится перед связующим игроком, а второй нападающий пересекает его путь. Второй нападающий может находиться как перед связующим игроком, так и сзади него;

— **«обратный крест»:** первым на нападающий удар выходит игрок, который вначале находится сзади передающего, но играет перед ним. Вторым выходит на нападающий удар, пересекая путь первого, нападающий, который находился перед связующим игроком. Тактическую комбинацию прямой и обратный «крест» можно выполнять как перед связующим игроком, так и сзади него.

— **«малый крест»:** в нападении участвуют игроки смежных зон.

— **«большой крест»:** в тактической комбинации в нападении участвуют игроки, находящиеся через зону (зоны 4 и 2);

— **«морита»:** вторым прыжком или «морита» выполняют нападающий удар перед связующим игроком или сзади него. Нападающий разбегается, выполняет приседание (скачок) перед взлетом для прыжка, начинает разгибать ноги, имитируя прыжок (взлет) для нападающего удара с низкой передачи, но в последний момент задерживает движение. Мяч для нападающего удара

передают примерно на высоту метра. Затем игрок вновь прыгает и наносит нападающий удар по мячу;

— **«возврат»**: игрок выполняет нападающий удар как перед связующим игроком, так и сзади него. Игрок находится перед связующим игроком, но выходит на нападающий удар сзади него, затем тут же возвращается в положение перед связующим и наносит нападающий удар. И, наоборот, когда игрок находится сзади связующего, то выходит на нападающий удар перед ним, затем возвращается в прежнее положение и выполняет нападающий удар.

Для обозначения всех тактических комбинаций при взаимодействии игроков в различные моменты игры при каждой расстановке существует своя жестикуляция.

Реализация любых игровых действий и взаимодействий, в том числе тактических комбинаций, осуществляется с учетом функциональной миссии игроков в рамках их игрового амплуа.

Формирование каждого игрока проходит по двум направлениям: 1) совершенствование в универсальных навыках игры; 2) совершенствование в навыках, специфических для выполнения определенных функций.

Функции распределяются следующим образом: основные нападающие («первый темп»), «доигровщики» («второй темп»), связующие игроки и «либеро».

Нападающий первого темпа обычно играет в нападении с низких передач, выходя на удар первым. На него может возлагаться функция центрального блокирующего. При одиночном блокировании он действует, как и все игроки, по заданию против конкретного нападающего противника.

Нападающий второго темпа должен быть универсально подготовленным игроком — подвижным, быстро ориентирующимся, с острым тактическим мышлением; владеть разнообразными нападающими ударами во всех зонах, большинством сложных тактических комбинаций.

При блокировании нападающему второго темпа отводятся функции крайнего блокирующего.

Связующий игрок должен обладать качествами организатора командных действий, главным образом, в нападении, быть всесторонне технически подготовленным, уверенно владеть второй передачей в различных ситуациях; быть рассудительным, спокойным, наблюдательным, быстро ориентирующимся в игровой обстановке, обладающим отличным периферическим зрением. Основные его обязанности в нападении: точно по адресу направлять передачу для нападающего удара в простых и сложных тактических комбинациях, учитывая особенности каждого нападающего; разыгрывать комбинации с учетом расположения блокирующих противника; умело выходить с задней линии (из разных зон) для передачи на нападающий удар не только при приеме подач, но и по ходу игры, в контратаках.

В защитных действиях на связующих игроков возлагают следующие обязанности: при блокировании владеть одиночным и групповым блоком, быть подвижными и быстрыми при страховке и на приеме нападающих ударов; на

задней линии, если необходимо, брать под свой контроль большой район действий.

В последнее время «либеро» стал существенным игроком команды. Он координирует защиту на задней линии, пока связующий управляет защитой на передней линии. Их сотрудничество делает отношения «блок—защита» более эффективными. Некоторые команды еще не использовали преимущества всех тех возможностей, которые может предоставить «либеро», оставляя его только в роли главного в приеме подач и нападающих ударов. Однако некоторые специалисты считают, что «либеро» является вторым принимающим игроком, другие, что он — только организатор защиты. Тренер японской команды Микиясу Танака считает: «Чтобы играть роль «либеро», необходимо иметь качества самопожертвования, так как этот игрок должен воздерживаться от нападающих действий, которые приносят очки команде. «Либеро» должен получать удовольствие, когда он поднимает сложные мячи в защите, и делить радость атакующего, когда тот заканчивает действия команды победной атакой».

Необходимость постоянного „совершенствования функций игроков определена спецификой игры, которая требует в первую очередь всесторонней подготовленности.

Исходя из функциональной специализации игроков и их способности к универсализации производится комплектование команды с учетом ее основного и запасного состава.

Комплектование команды предполагает подбор игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры каждого и рациональное распределение их по линиям и зонам начальной расстановки в соответствии с выполняемыми функциями (зоны 4—1; 3-6; 2-5).

При комплектовании определяется состав не только стартовой шестерки, но и всей команды, в которую должны входить игроки, способные дублировать функции игроков стартовой шестерки. Могут быть варианты комплектования стартовой шестерки команды. В практике имеют место следующие: четыре нападающих и два связующих игрока (4-2); пять нападающих и один связующий (5-1).

Вариант комплектования 4-2 предполагает расположение игроков одинаковых функций (два связующих, два нападающих первого темпа и два второго темпа) в противоположных зонах. Причем связующие игроки при начальной расстановке могут располагаться рядом как с нападающими первого, так и второго темпа.

При варианте 5-1 связующий игрок может располагаться в любой зоне начальной расстановки команды. При этом желательно, чтобы в противоположной от него зоне находился нападающий игрок, владеющий второй передачей.

Тактику игры принято делить на тактику нападения и тактику защиты, причем в зависимости от принципа организации различают следующие группы действий игроков: индивидуальные, групповые и командные.

Каждая из этих групп подразделяется на виды. Например, индивидуальные действия в нападении подразделяются на два вида: действия игрока без мяча и действия с мячом. В зависимости от конкретного содержания игровых действий виды также подразделяются на системы и способы. Например, система игры в нападении со второй передачи игрока передней линии или система игры в нападении со второй передачи выходящего игрока задней линии. Отдельные способы, имеющие особенности в выполнении, подразделяются на комбинации и варианты.

1.3.1. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ НАПАДЕНИЯ

Специфика игры позволяет условно разделить нападение и защиту, хотя они тесно связаны между собой. Каждый прием защиты является контратакующим действием (например, блокирование) или подготовкой атаки и контратаки (прием подач, нападающие удары).

Процесс обучения тактике игровым приемам волейбола должен быть организован в соответствии с классификацией тактики игры (схема 2).

ТАКТИКА ИГРЫ					
В нападении			В защите		
Индивидуальные тактические действия	Групповые тактические действия	Командные тактические действия	Индивидуальные тактические действия	Групповые тактические действия	Командные тактические действия
Выбор места					
При передаче					
При подаче					
При атакующем ударе					
Между игроками передней линии					
Между игроками задней линии					
Между игроками передней и задней линий					
Между игроками задней линии					
Со 2-й передачи игроком передней линии					
Со 2-й передачи выходящего к сетке с задней линии					
С 1-й передачи или в прыжке после имитации атакующего удара					
Выбор места					
При приеме подачи					
При приеме атакующего удара					
При блокировании					
При блокировании вдвоем, втроем					
При приеме подачи					
При приеме атакующих ударов					
При приеме от блока					
Расстановка при приеме подачи					
При приеме атакующих ударов «в линию»					
При приеме атакующих ударов «углом вперед»					
При приеме атакующих ударов «углом назад»					

1.3.1.1 Индивидуальные действия в нападении

Индивидуальные действия игрока являются частным проявлением командных действий. Они предполагают действия без мяча и с мячом.

К *действиям игрока без мяча* относится выбор места для приема подач (первая передача, подготовка атаки), вторых передач (развитие атаки), нападающего удара или других способов завершения атаки. Эти действия носят постоянный характер в течение всей игры.

Выбор места для выполнения вторых передач осуществляется следующим образом:

1) перемещение связующего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции;

2) нацеленный выход связующего игрока задней линии из-за игрока передней линии. Используется только при приеме подач;

3) выход игрока задней линии из зоны. Используется как при приеме подач, так и в ходе игры в «доигровках»;

4) выход-перехват. К этому дублирующему виду выхода прибегают в момент, когда мяч при неточном приеме направлен в противоположную сторону от предполагаемого места второй передачи конкретного связующего игрока.

При выборе позиции для выполнения вторых передач игрок должен знать следующее:

— место игрока должно быть в зоне 2 в 1,5-2 м от боковой линии, в зоне 3 — около 1 м от сетки;

— выходящий игрок задней линии не должен мешать на приеме рядом стоящим партнерам. Для выполнения второй передачи не следует выбегать навстречу мячу при подаче или нападающем ударе противника;

— игрок, выполняющий вторую передачу на нападающий удар, не должен делать резких перемещений, пока не определит траекторию и направление полета мяча после приема подач или нападающих ударов..

Действия игрока без мяча при выборе места для нападающего удара определяются такими моментами: начальное положение, занятие исходной позиции, предварительное смещение или перемещение и выход на нападающий удар.

При выборе начальной позиции каждый игрок занимает наиболее удобное место, например, в зоне 4 — за трехметровой линией или перед ней у боковой линии, в зависимости от задуманной тактической комбинации. Для того чтобы в дальнейшем удобнее было действовать, игрок обычно предварительно перемещается несколько назад и влево. Выход на нападающий удар идет в трех направлениях: прямо к середине сетки в зону 3, между зонами 3 и 4 или на край сетки. Не исключено перемещение для нападающего удара в зону 2.

В зоне 2 игрок может занимать положение несколько дальше от боковой линии и смещаться немного назад. Направление выхода на нападающий удар также в зону 3, между зонами 3 и 2 и на край сетки. Возможно перемещение для нападающего удара и в зону 4.

В зоне 3 нападающий игрок может находиться:

— у трехметровой линии нападения на одинаковом расстоянии от боковых линий;

— у трехметровой линии несколько правее середины;

— у трехметровой линии несколько левее середины;

— в районе зоны 3 в 1—2 м от сетки.

Встречаются и такие положения, когда игрок зоны 3 заведомо должен выходить на нападающий удар в зону 4 или в зону 3. Тогда он располагается у трехметровой линии далеко влево от середины площадки или, соответственно, вправо.

При нападении в зоне 3 игроки выходят на нападающий удар под незначительным углом к сетке. Если же игрок будет выполнять нападающий удар сзади передающего с выходом в зону 2 или 4, то предварительное перемещение для более удобного выхода на нападающий удар он осуществит по «петле» — назад — в сторону — вперед — вправо или влево.

Если игрок занял исходную позицию в «полуоттяжке» в 1-2 м от сетки, то в момент подачи он предварительно перемещается немного назад.

При выходе на нападающий удар игроки должны соблюдать ряд положений:

— создавать реальную угрозу нападения;

— отвлекать блокирующих игроков соперника перемещениями в другие зоны;

— быть готовыми в любой момент нанести нападающий удар;

— не нарушать взаимодействий с другими игроками, подчиняясь определенному темпу и ритму разыгрываемой тактической комбинации.

К *действиям игрока с мячом* относятся выбор способа приема нападения, своевременное и эффективное его применение. Игрок может угрожать противнику и оказывать на него психологическое воздействие сменой способа подачи, нарушать систему защиты разнообразными нападающими ударами на точность, сильными, тихими, обманными и т. п., а также вводить его в заблуждение сменой скорости и направления передач на нападающий удар.

Тактическое выполнение подач может затруднить сопернику их прием, нарушить организацию его нападающих действий. Часто подача сразу приносит команде очко. Это достигается точностью, силой и разнообразием таких подач, как подача в прыжке на силу, подача в прыжке на точность или нацеленная, планирующая подача.

Тактика подач строится с учетом особенностей игры команды противника.

Разберем несколько конкретных примеров.

1. Допустим, в команде противника игрок задней линии выходит к сетке для выполнения второй передачи. Целесообразно направлять подачу в зону выходящего игрока или в зону игрока передней линии, из-за которого выбегает связующий игрок.

2. При приеме силовых подач в прыжке игроки располагаются несколько дальше, чем при обычной расстановке. В этих случаях разумно чередовать

данные подачи на заднюю линию с точными подачами в прыжке в зону нападения.

3. Противник играет в нападении с первых передач и откидок. Необходимо затруднить ему выполнение первого приема мяча, подавая сильные или точные подачи к лицевой линии.

4. В команде противника есть игрок, хуже других владеющий приемом подачи. Надо постоянно направлять подачи в его зону.

5. Если команда использует «либеро», то целесообразнее направлять подачи на других игроков.

При различных вариантах расстановки противника на приеме подачи, особенно когда игроки смещаются или перемещаются в другие зоны, выгодно применять подачи на точность, главным образом на нападающих или в район игрока, выполняющего вторую передачу мяча.

Для принятия правильного тактического решения при передаче на нападающий удар игрок должен учитывать ряд факторов:

1) умение владеть всеми разновидностями передач с учетом высоты (высокие, средние, низкие), траектории полета мяча, скорости (полупрострельные, прострельные), расстояния (длинное — через зону, короткое — из зоны в зону или укороченное — в одной зоне), характера нападающего удара (обычный, с низкой передачи, на взлете или вдогонку), а также передач с отвлекающими действиями;

2) эффективность нападающих игроков в данной встрече.

3) расположение блокирующих противника и, в частности, слабейших;

4) умение определить, кто из игроков находится в наиболее удобной для нападающего удара позиции и какая передача для него самая удобная;

5) учитывать расстояние между связующим игроком и нападающим;

6) выяснить, как выполняется передача (вдоль сетки или из глубины площадки) и под каким углом;

7) не забывать закон: в трудных и невыгодных условиях связующий игрок должен отдавать мяч ближнему игроку, которому более удобно выполнить нападающий удар. При передачах из глубины площадки (3 м и более) не стремиться максимально точно выполнить передачу мяча на нападающий удар, а просто адресовать ее в зону;

8) не играть на одного нападающего;

9) не усложнять свои действия, передавая мяч, например, в прыжке, когда того не требует обстановка.

Это важно и при выполнении первой передачи «сразу на удар» или «откидки». Обычно передачу «сразу на удар» используют в контратаках (при доигрывании), гораздо реже — при приеме подач, если подачи несложные.

«Откидка» — это передача в прыжке, но она неотделима от нападающего удара с первой передачи. Цель откидки — выведение игроков на нападающий удар без блока, против одного блока или неорганизованного блока, а также создание условий для внезапного нападения. Откидкой достигают результата в

том случае, если имитация нападающего удара выполнена убедительно и передача сделана только в последний момент.

Индивидуальными тактическими действиями являются передачи мяча с отвлекающими движениями или скрытые передачи. Всеми предварительными действиями игрок должен показать, что передача будет направлена в определенную зону, а в последний момент послать мяч в противоположную сторону или дать противнику понять, что передача будет направлена ближайшему партнеру, а самому внезапно выполнить передачу на край сетки и т.п.

При выполнении нападающих ударов индивидуальная тактика важна в те моменты, когда игроку приходится выбирать способы для завершения действий.

Главным в выборе решения и его выполнения являются техническое мастерство игрока, его умение мгновенно оценивать все действия игроков команды соперника, периферическое зрение. Важно также умение игрока обходить блок противника. В таких случаях обычно пользуются различными нападающими ударами с переводом, обманными ударами.

Для того чтобы дезорганизовать защиту противника первой линии (блокирование), второй (страховка) и третьей (защита на задней линии), игроки используют сочетание сильных нападающих ударов с тихими и обманными, с близких и дальних от сетки передач на точность.

Необходимо уметь пользоваться нападающими ударами по блоку так, чтобы мяч резко отлетал за пределы площадки, применять нападающие удары выше рук блокирующих игроков, внезапно изменять направление нападающего удара в связи с действиями одного из защитников при выборе места.

Каждый спортсмен должен стремиться применять нападающие удары с различных передач — высоких, средних, низких, вертикальных, полупрострельных, прострельных и прочих.

Очень важно принимать правильное решение при встречном нападающем ударе, когда мяч случайно переходит со стороны противника. Если соперник не успел организовать блок, надо быстро осуществить нападающий удар, так как игроки не будут готовы к защите. Если же блок успели поставить, то выгоднее откинуть мяч одному из партнеров.

При всех перечисленных индивидуальных действиях при выполнении нападающего удара необходимо помнить тактическое правило разумного риска в самых решающих моментах игры, способного повлиять на исход партии или даже всей встречи.

1.3.1.2. Групповые действия в нападении

Общепринятое деление команды в момент расстановки на игроков передней и задней линий выражается во взаимодействии игроков внутри линий и между линиями. Их действия по тактическим соображениям определяются не только количеством касаний мяча (тремя разрешаемыми правилами или двумя), но и зоной, откуда игрок будет выполнять нападающий удар.

Взаимодействие игроков заключается в следующем:

1) игрок, принимавший мяч (подачу или нападающий удар), направляет его игроку передней линии, который будет выполнять вторую передачу нападающему. Это — взаимодействие принимающего мяч с передающим игроком передней линии;

2) любой игрок направляет принятый мяч на переднюю линию в зону нападения для второй передачи, которую будет выполнять выходящий игрок задней линии. Это — взаимодействие принимающего игрока с выходящим игроком задней линии;

3) игрок, передающий мяч на нападающий удар, взаимодействует с нападающим игроком и наоборот. В этом случае нападающий удар можно выполнить со второй или первой передачи;

4) нападающие игроки взаимодействуют друг с другом при игре в своей зоне и в зоне партнера.

Все эти групповые взаимодействия игроков реализуются в определенных тактических комбинациях.

Для примера приведем простейшие варианты. 1. Один из игроков левой половины площадки (зоны 4, 5 или 6, если он становится левее игрока зоны 3) направил передачу 1 игроку зоны 3, который стоит около сетки. Игрок зоны 3 посылает мяч для нападающего удара игроку зоны 4 или передает мяч ¹ назад через голову игроку зоны 2.

2. Один из игроков команды направляет первую передачу в зону 2 (4), но ближе к зоне 3. Игрок зоны 2 (4) передает мяч для нападающего удара назад через голову нападающему зоны 3, который забегает сзади него и выполняет нападающий удар.

Тактические комбинации при ведении игры с первой передачи на нападающий удар строятся в зависимости от:

- точности передачи сразу на нападающий удар;
- умения выполнять нападающие удары с первой передачи в зонах 4, 3, 2 и сочетать их с откидкой;
- умения выполнять откидку из любой зоны в любом направлении;
- умения выполнять нападающие удары и с разбега, и с места.

Такие комбинации осуществляют при взаимодействии 2—3 игроков. Главное в них — внезапность атаки. Приведем примеры.

1. Первая передача направлена для нападающего удара игроку зоны 4, который и выполняет его. Если же противник успел организовать блок, то игрок зоны 4 откидывает мяч для завершающего нападающего удара в зону 3, 2 или 4, куда может переместиться другой игрок.

2. Первая передача направлена сразу на нападающий удар игроку зоны 2, тот откидывает мяч назад через голову для завершающего нападающего удара забежавшему сзади игроку зоны 3.

3. Игрок зоны 3 стоит у сетки. Первая передача направлена ему сразу для нападающего удара справа от него. Игрок зоны 3 выполняет нападающий удар с

места с поворотом либо откидывает мяч вперед игроку зоны 2 или назад игроку зоны 4.

Приведем примерные тактические комбинации, при которых вторую передачу на нападающий удар выполняет выходящий игрок задней линии.

Существует два способа выхода игрока задней линии: из-за игрока и из зоны.

При *выходе из-за игрока* выходящий не должен участвовать в приеме мяча. Такой выход можно назвать нацеленным. Он применяется при приеме подачи.

При *выходе из зоны* игрок располагается в своей зоне и действует в зависимости от обстоятельств при приеме подачи и в «доигровках». Если мяч летит на него, он направляет первую передачу игроку передней линии или другому выходящему, если нет — перемещается к сетке и выполняет вторую передачу. Вот почему этот способ выхода рекомендуется в основном в «доигровках» и в зависимости от направления подачи противника: если подача направлена в левую часть площадки, то игрок выходит из зоны 1 или 6, если в правую — из зоны 5 или 6.

Принципиальная схема построения какой-либо тактической комбинации является единой.

1. Для выполнения второй передачи на нападающий удар выходит игрок зоны 6 (5). Каждый нападающий игрок находится в своей зоне (4, 3, 2). Отличия характера комбинаций заключаются в разнообразии передач на нападающий удар, в направлении и темпе движения нападающих. Игра может идти с высоких и средних передач, с раскидкой по всей длине сетки, в зоне 3 при низких передачах или на взлете мяча, с вертикальных или полупрострельных и прострельных передач, с передач мяча назад через голову и т. п.

2. Для выполнения второй передачи на нападающий удар выходит игрок зоны 1 (6, 5). Нападающие играют в своей зоне, в зоне партнера и со скрестным перемещением игроков. Некоторые из этих комбинаций называются «крест», «волна», «эшелон», «зона», «возврат», «прострел» и т. д.

Игроков подразделяют на непосредственно участвующих в розыгрыше мяча и способствующих этому. Например, для выполнения второй передачи выходит игрок зоны 1 или 6, 5. Игрок зоны 3 быстро перемещается и прыгает на нападающий удар по взлетающему мячу, игрок зоны 2 также быстро продвигается в его зону, но несколько позже, пересекая путь игрока зоны 3, и прыгает левее него. Игрок зоны 4 атакует с полупрострельной или прострельной (скоростной) передачи на краю сетки. Такая атака носит название «крест» (подразумевается скрестное перемещение нападающих игроков, рис. 1).

Реализуя тактические комбинации и совершенствуя взаимодействия игроков, важно придерживаться следующих принципов:

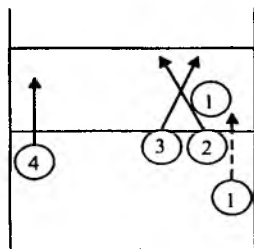


Рис. 1

— нельзя использовать непосильную для команды или неразумную тактическую комбинацию;

— всякая тактическая комбинация должна основываться на конкретной игровой обстановке.

1.3.1.3. Командные действия в нападении

Результативность нападения зависит не только от индивидуальной технической и тактической подготовленности игроков и четкого взаимодействия звеньев, но и от единства и слаженности действий всей команды.

Если нападение ведется со второй передачи игрока передней линии, вариант начальной расстановки и дальнейшего развития атаки определяется в зависимости от того, из какой зоны выполняется передача на нападающий удар.

Если игра ведется с первой передачи и с откидки, варианты нападения определяются направлением первой передачи на нападающий удар. Надо отметить, что этот способ ведения игры применяют редко, только в благоприятных условиях, когда по ходу игры мяч просто перешел со стороны противника или когда в начале его розыгрыша противник применил простую подачу.

При системе игры со второй передачи выходящего игрока задней линии варианты начальной расстановки и дальнейшего развития атаки зависят от зоны, из которой выходит игрок и в которую направляется мяч для передачи.

Нападение со второй передачи игрока передней линии — самый простой и доступный командам способ атаки. В завершении ее участвуют только два игрока передней линии. Это значительно снижает эффективность атакующих действий команды, поскольку сокращается комбинационность игры и противнику будет гораздо легче организовать групповое блокирование и защиту в поле. Поэтому необходимо подключать к нападению игроков задней линии. Здесь также возможны варианты комбинаций. Например, игрок, выполняющий вторую передачу, находится в зоне 2. Игроки зон 4 и 3 играют в нападении. Мяч первым касанием направляют в зону 2. Нападающий зоны 3 резко выходит на нападающий удар с низкой передачи в своей зоне. Готовясь передать мяч, игрок видит, что нападающий удар будет встречен групповым блокированием. Тогда в последний момент он направляет скоростную передачу (полупрострельную или прострельную) нападающему зоны 4, который и заканчивает комбинацию.

Нападение с первой передачи и с откидки игрока передней линии — самый агрессивный способ. Поэтому необходимо поддерживать стремление игроков провести такой нападающий удар. Передача не должна быть высокой. Если мяч направлен на нападающий удар в зону 4 или 2, то он должен пройти в полутора метрах от боковой линии и не очень близко к сетке, либо в противном случае будет трудно выполнить нападающий удар или откидку.

Угрозу нападения с первой передачи необходимо создавать поочередно в разных зонах (4, 2 и 3). Нападающие удары выполняют и с обычного разбега, и с

укороченного. Наиболее эффективны нападающие удары с шага и с места без поворота и с поворотом. Их чередуют с нападающими ударами с откидкой.

Иногда возможны и две откидки подряд: игрок имитирует нападающий удар по встречному мячу (переходящему) и откидывает его партнеру, а тот делает откидку другому нападающему. Откидку выполняют из всех зон во всех направлениях, на любое расстояние, на разной высоте и с различной скоростью.

Разберем некоторые ситуации, возникающие при этом способе игры.

Момент «доигровки». Мяч переходит через сетку к игроку зоны 2. Нападающий зоны 3 успевает отойти от сетки. Игрок зоны 2 сразу передает ему мяч на нападающий удар (резко и невысоко). Тот прыгает, замахивается, но замечает, что противник готов к блоку. Тогда в последний момент он откидывает мяч назад через голову нападающему зоны 4, который и завершает комбинацию.

Прием несложной подачи. Один из нападающих (или связующих) игроков стоит в метре от сетки в зоне 3 как будто для передачи. Мяч направляют в его зону немного выше сетки (около метра). Игрок имитирует передачу в прыжке и внезапно наносит нападающий удар по мячу.

Система нападения со второй передачи выходящего игрока задней линии — самая результативная, поскольку три игрока у сетки постоянно угрожают противнику. Она позволяет применять наиболее острые, сложные и интересные тактические комбинации.

Наибольшей результативности добиваются в том случае, когда волейболисты владеют не только нападающими ударами с различных передач и не только в своих зонах, но и со скрестным перемещением.

Остановимся на некоторых примерных тактических комбинациях этой системы.

1. Мяч принят в зоне 5 и направлен в зону 3, куда вышел игрок зоны 6, 5, 1. Игроки зон 4 и 2 резко выходят к середине сетки, чтобы выполнить нападающий удар с низкой передачи. Противник организует там групповой блок. Связующий игрок передает мяч в зону 4, откуда игрок зоны 3 выполняет нападающий удар (рис. 2).

2. Мяч направлен в зону 2, куда для выполнения второй передачи вышел игрок зоны 1, 6, 5. Игрок зоны 2 резко выходит на нападающий удар с низкой передачи в зону 3, игрок которой до последнего момента не обнаруживает своих намерений. В зоне 4 угрожает еще один нападающий. Связующий игрок вначале дает понять противнику, что будет выполнять низкую передачу около себя, затем имитирует, что передача будет длинной, на край сетки в зону 4. Не-

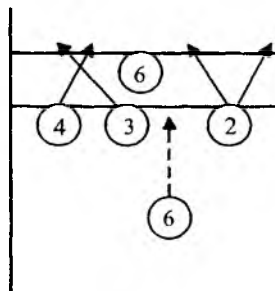


Рис. 2

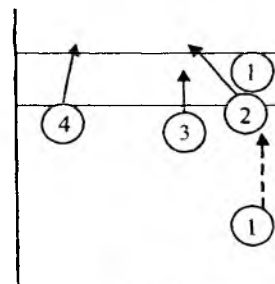


Рис. 3

жиданно он направляет мяч в зону 3, за спину нападающего зоны 2, который выводит на нападающий удар с низкой передачи — «эшелон» (рис. 3).

3. Атака развивается так же, как и в предыдущем варианте, но в последний момент игрок зоны 3 перемещается в зону 2, чтобы выполнить нападающий удар (комбинация «крест»), а связующий резко направляет мяч на край сетки в зону 4 (рис. 4).

Для совершенствования групповых и командных тактических действий в нападении приведены примерные упражнения, которые могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе волейболистов высших разрядов (см. с. 59)

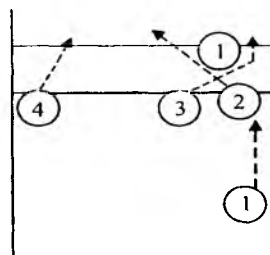


Рис. 4

1.3.2. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ЗАЩИТЫ

Цель защитных действий — нейтрализация нападения противника. Главное — не дать мячу упасть на свою половину площадки и не допустить технической ошибки.

При этом команда решает следующие задачи:

- не дать противнику выиграть очко подачей;
- помешать сопернику выполнять нападающий удар;
- не допустить падения мяча на своей стороне площадки и создать возможность для контратаки;
- постоянными активными действиями на блоке, на страховке и непосредственно в защите нейтрализовать атаки противника.

Активные защитные действия команды нарушают эффективность нападения противника.

Общую схему организации защитных действий намечают заранее и строят в зависимости от подготовленности игроков команды и особенностей тактики соперника.

Игра в защите, как и в нападении, состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

1.3.2.1. Индивидуальные действия в защите

Индивидуальные действия игрока в защите предполагают подготовку, выбор места дальнейших действий и непосредственные действия с мячом. К таким действиям относится выбор места для приема подач (его можно отнести и к тактике нападения, как первую передачу), для блокирования и приема нападающих ударов, включая страховку.

Действия игрока без мяча при приеме подачи. При выборе места для приема подачи игрок в первую очередь занимает наиболее удобную позицию, учитывая общую схему построения. Его действия не должны сковывать

действия рядом стоящих игроков. Он должен предугадать направление и возможную траекторию полета мяча, чтобы сориентироваться для приема.

При выборе места для приема подачи необходимо помнить об условной зоне своих действий, но в то же время действовать нестандартно. Например, противник применил подачу в район, находящийся в 3—5 м от сетки. Игрок зоны 5 при приеме подачи соответственно находился примерно в 5 м от нее. Если противник перешел на подачу к лицевой линии, то игрок зоны 5 должен соответственно переместиться назад и занять позицию в 7—8 м от сетки.

Действия игрока без мяча при выборе места для блокирования определяются:

- тактической грамотностью игрока;
- начальным положением в зоне против опекаемого нападающего соперника;
- дальнейшим выбором места в связи с определением вариантов тактических комбинаций игры противника;
- зоной, в которую направлена первая передача;
- зоной, в которую направлена передача на нападающий удар;
- нахождением нападающего противника в зоне и возможным его перемещением;
- траекторией передачи мяча соперника и возможной точкой нападающего удара;
- предполагаемым направлением нападающего удара;
- уточнением места перед прыжком;
- знанием индивидуальных особенностей соперника, выполняющего нападающий удар.

Учитывая изложенное, блокирующий при обычных нападающих ударах «по ходу» должен располагаться против мяча (или места нанесения удара); при «косых» нападающих ударах — левее мяча (или места нанесения удара), если нападающий удар следует из зоны 4, и правее — если из зоны 2.

Действия игрока без мяча при приеме нападающих ударов. У игроков должна быть особенно развита интуиция, умение выбирать место для приема нападающих ударов, в какой бы зоне площадки они ни находились.

Защитник, определяющий предполагаемое направление нападающего удара и выбирающий место выхода, постоянно находится в движении. Перемещение игроков, выбор места для приема мяча и выход к нему во многом зависят от исходной позиции и умения разгадать действия нападающего противника. А для этого важно правильно оценить игровую ситуацию.

Индивидуальные тактические действия при выборе места в защите совершенствуются с приобретением игрового опыта. Выбор определяется:

- накопленным опытом и анализом выполнения разнообразных нападающих ударов различными игроками;
- знанием конкретного противника и его возможностей в сложившейся ситуации;
- умением быстро определять направление передачи на нападающий удар.

Действия игрока с мячом в защите. К ним относятся действия при одиночном блокировании, самостраховка или передача после блокирования, определенные способы приема подач или нападающих ударов.

Блокирование — это самый эффективный способ защиты.

Одиночный блок в основном применяют:

— при сложных скоростных тактических комбинациях, когда угрожают три нападающих соперника;

— при нападении противника с первой передачи и с откидки;

— **при встречных нападающих ударах.**

Рассмотрим два способа постановки одиночного блока — зонный и подвижный (ловящий). При *зонном блоке* игрок закрывает только одно направление нападающего удара — зону площадки. При *подвижном блоке* он каждый раз стремится закрыть действительное направление нападающего удара, определяя его по передачам и действиям нападающего.

Своевременность прыжка и вынос рук во многом определяют качество блока. При большинстве нападающих ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего. Фактически он делает это в момент замаха, а то и движения руки волейболиста на нападающий удар, так как блокирующий уже готов к прыжку. При нападающих ударах с низких, вертикальных и прострельных передач блокирующий должен прыгать вместе с нападающим. При нападающих ударах с дальких от сетки передач прыжок совершают несколько позже, чем обычно.

Прыжок при блокировании надо выполнять оптимально. Это зависит от:

— высоты и удаленности передачи от сетки;

— высоты нападающего удара относительно сетки;

— направления нападающих ударов волейболиста (какие удары он чаще применяет — прямолинейные или переводы);

— роста и высоты прыжка самого блокирующего, а также нападающего противника.

Иногда при блокировании возникает необходимость совершить два прыжка подряд, например, когда противник играет с первых передач и откидок. Тогда блокирующий один раз прыгает сразу на нападающий удар, а второй — на нападающий удар с откидки. Главное при постановке блока — внимательное наблюдение за нападающим. В прыжке игрок должен следить за действиями нападающего соперника, тогда блок будет гораздо результативнее.

Для блокирования руки над сеткой следует выносить в последний момент, непосредственно перед нападающим ударом. Преждевременный вынос рук раскрывает нападающему замысел блокирующего и тем самым облегчает ему действия в нападении.

Направление выноса рук и положение кистей зависят от удаленности мяча от сетки. При нападающих ударах с близких от сетки передач надо активнее переносить руки через сетку к мячу, делая как бы встречный удар кистями. При нападающих ударах с относительно дальких передач (примерно 1-1,5 м) руки следует максимально вытягивать вверх у самой сетки.

Постановка рук (и особенно кистей) блокирующего зависит от направления нападающего удара. При нападающих ударах «по ходу» их ставят против мяча, ладони располагают почти в одной плоскости. При блокировании «косых» нападающих ударов из зон 4 и 2 руки выносят левее (правее) и левую (правую) ладонь разворачивают навстречу мячу. При блокировании переводов — нападающих ударов из зоны 4 влево в зоны 1-2 — блокирующий выносит руки справа от мяча, левую ладонь ставит против мяча, а правую несколько разворачивает навстречу мячу.

В зависимости от качества приема подачи командой противника блокирующий определяет наиболее вероятную зону, откуда будет произведен нападающий удар. Важно уметь по действиям волейболиста предугадать зону завершающего нападающего удара.

Таким образом, тактическое мастерство блокирующего заключается в умении предугадать зону и направление нападающего удара и действовать в зависимости от сложившейся обстановки, а также учитывать индивидуальные особенности нападающего, свои возможности и возможности защитников своей команды.

К индивидуальным тактическим действиям в защите относится и самостраховка после постановки блока. Когда мяч от блока оказывается на стороне блокирующего на расстоянии вытянутой руки, он применяет самостраховку.

К тактическим действиям игрока при приеме подач или нападающих ударов относятся: выбор способа приема мяча, определение зоны, направление приема мяча в связи с дальнейшими действиями команды и точное доведение мяча на переднюю линию в зону связующего игрока.

1.3.2.2. Групповые действия в защите

Групповые тактические действия в защите предусматривают взаимодействия нескольких игроков или звеньев в различных игровых эпизодах.

В связи с определением трех линий обороны игроков делят на блокирующих, страхующих и защитников. Однако один игрок может реализовывать и две тактические задачи. Взаимодействие игроков проявляется в групповом блокировании (двойном или тройном), в различных действиях при приеме нападающих ударов, при страховке игроков.

При отработке взаимодействий между игроками, выполняющими различные задачи, главную роль отводят блокирующим. В зависимости от игры блокирующих строят свои действия страхующие игроки и защитники.

Тактика группового блока. Основа тактики группового блока — двойное блокирование. Тройной блок применяется редко. Принципы постановки одиночного блока — зонное и подвижное блокирование — полностью применимы и к групповому блокированию. Блокирующих разделяют на центральных и крайних. Понятие «основной» и «вспомогательный» блокирующий условны. Важно, чтобы не было стандартного распределения их

функций: если игрок находится в центре, то он обязательно «основной» блокирующий, а если с края — «вспомогательный».

Из тактических соображений сильнейший блокирующий в большинстве случаев играет в центре. Делается это главным образом для того, чтобы он успевал действовать и в зоне 2, и в зоне 4, не говоря уже о зоне 3. Такой игрок является еще и организатором блока.

Появилось много тактических скоростных комбинаций в нападении, в которых целесообразнее оставлять сильнейших блокирующих у края сетки. Иногда это делается персонально против определенного нападающего противника. Причем основная ответственность ложится как раз на крайнего блокирующего.

Сильнейший блокирующий, или условно «основной», закрывает наиболее опасные направления предполагаемых нападающих ударов, другие блокирующие помогают ему в этом независимо от того, в каких зонах они располагаются. Поэтому в центре целесообразно оставлять более подвижного игрока.

Без согласованности действий и твердой дисциплины невозможно осуществление группового блокирования. Это относится и к выбору места, и к согласованному перемещению, и к занятию окончательной позиции, и к моменту прыжка, и к постановке рук, кистей. Вопрос о том, кто к кому подключается при групповом блоке, решается в зависимости от места нахождения мяча в момент нападающего удара, его направления и даже от расположения блокирующих игроков. Если нападающий удар направлен больше в сторону правого блокирующего, значит левый блокирующий подключается к нему, и наоборот. Если же мяч направлен между ними, то оба действуют согласованно.

Постановка рук и кистей при двойном и тройном блоке зависит от зоны действий блокирующих и направления нападающего удара:

1) при блокировании нападающих ударов «по ходу» (прямо) руки блокирующих соприкасаются друг с другом с обеих сторон мяча, как бы плотно обхватывают его;

2) при блокировании «косых» нападающих ударов из зоны 4 средний блокирующий, располагаясь левее мяча, выставляет руки под углом к сетке. Крайний блокирующий, находясь против мяча, соответственно располагает руки вплотную к среднему блокирующему. При «косых» нападающих ударах с левой стороны расположение рук блокирующих соответственно меняется;

3) при блокировании нападающих ударов из зоны 4 с переводом влево крайний игрок располагается напротив или немного правее мяча и соответственно выставляет руки, развернув правую ладонь навстречу мячу, а левую расположив напротив него. Средний блокирующий, находясь немного слева от мяча, выставляет руки, плотно прижимая их к рукам крайнего.

При тройном блокировании крайние игроки как бы тянутся к среднему. Тройной блок применяют против нападающих ударов в середине сетки и ближе к краям.

Блок «уступом». Один из блокирующих (средний или крайний) находится, как обычно, непосредственно около сетки, другой (или другие) располагается несколько дальше от сетки, примерно в метре от нее. Делается это для того, чтобы он не мешал первому в случае необходимости перемещаться вдоль сетки, предпринимать действия против нападающего «первого темпа». В свою очередь, это дает возможность второму блокирующему лучше выбрать позицию для противодействия нападающему противника «второго темпа» и вообще нейтрализовать сложные тактические комбинации нападения соперника при групповом блокировании.

Рассмотрим варианты группового блокирования.

1. Вторую передачу на удар в команде противника будет выполнять игрок зоны 2. Лучший игрок их команды выполняет нападающий удар в зоне 3, причем играет он в этой зоне очень результативно. Блокирующие подтягиваются (особенно игрок зоны 4) к зоне 3. Блокирующий зоны 2 находится на полпути, так как угрожает нападающий противника зоны 4, но основное внимание направлено на нападающего зоны 3. Игроки будут ставить тройной блок в середине сетки. И только в последний момент, если передача последует на край сетки, туда быстро перейдут блокирующие зон 2 и 3 (в зависимости от скорости и длины передачи).

2. Соперник разыгрывает сложную тактическую комбинацию, атакая со второй передачи связующего игрока зоны 1. Возможны прострельные передачи на края сетки, игра с низкой передачи в середине, перекрестное перемещение нападающих и т. п.

Каждый блокирующий располагается против своего атакующего. Только в последний момент, когда разгадан замысел атаки, блокирующие выставляют двойной блок.

Групповые действия игроков при приеме нападающих ударов сводятся к взаимодействиям:

- защитников между собой;
- защитников со страхующими;
- защитников с блокирующими;
- страхующих с блокирующими;
- страхующих между собой при двойной (смешанной) страховке.

При выборе места для приема нападающих ударов защитники руководствуются правилами, определяющими основную и дополнительную зоны действий: отвечай за свою зону и готовься помочь партнеру.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями нападающих ударов, поэтому намечают предполагаемые варианты действий. Причем зоны игры могут быть распределены неравномерно в зависимости от мастерства владения игроками защитными действиями.

Не исключена возможность смены зон действий защитников, то есть специализация в защитных действиях в определенной зоне. Обязанности между защитниками могут быть распределены по-разному: один из них отвечает за

середину площадки, другой — за боковую линию, один — больше за прием нападающих ударов впереди, другой — у лицевой линии и т. п.

По ходу игры волейболисты могут меняться зонами.

Взаимодействия защитников со страхующими проявляются в согласованности действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой. Кроме того, они зависят от: расположения страхующего игрока и зоны его действий; количества страхующих; расположения защитников; возможных перемещений страхующего игрока; договоренности между защитниками и страхующим игроком.

Взаимодействие защитников со страхующими игроками должно быть точным. Потери мяча возможны, если страхующий игрок несвоевременно занимает исходную или окончательную позицию, мешает своими перемещениями защитникам, пропускает свои мячи или отражает чужие.

Взаимодействие защитников с блокирующими во многом определяет результативность игры в защите.

Договоренность между защитниками и блокирующими может быть различной: блокирующие могут закрывать сильный нападающий удар по боковой линии, середину площадки или только сильный «косой» нападающий удар и т. п. В соответствии с этим защитник несколько увеличивает или ограничивает зону своих действий.

Взаимодействие при страховке блокирующих определяется зоной постановки блока и расположением страхующих. Их исходные позиции зависят от конкретных правил взаимодействия, которые определяются принятой системой игры в защите. Зона действий страхующих игроков зависит также от их количества.

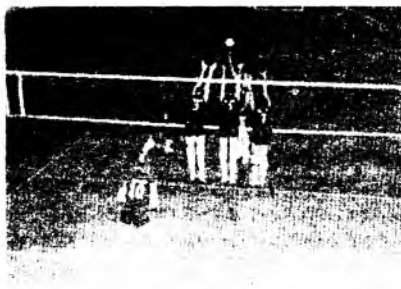


Рис. 5

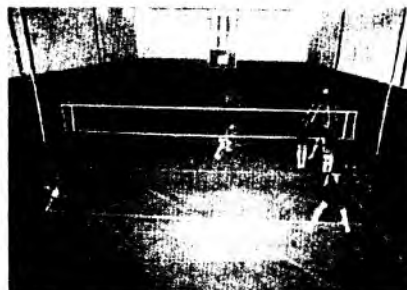


Рис. 6

Вариант I

1. В страховке участвует игрок зоны 6. Когда при тройном блоке в середине сетки страхует только один игрок, он занимает положение в средней части площадки, готовясь принять мяч, падающий и справа от него, и слева (рис. 5).

2. *Игрок зоны 6 страхует при двойном блоке.* В этом случае зона его действий становится гораздо меньше, так как ему может помочь игрок, не участвующий в блоке. Например, двойной блок в зоне 2. Страхующий игрок располагается соответственно в этой зоне и отвечает за страховку зоны 2 и половины зоны 3. Если обманное действие или нападающий удар от блока будет направлен в зону 4, там его должен принять игрок этой зоны. Если же двойной блок поставлен в зоне 4, то страхующий игрок отвечает за зоны 4 и 3 (рис. 6).

3. *Игрок зоны 6 страхует при одиночном блоке в любой зоне.* Район его действий сужается, так как помочь ему готовы два игрока, не участвующие в блоке. Если он страхует блок в зоне 3, то становится у линии нападения за игроком этой зоны, если в зоне 2 — то немного правее блокирующего, если в зоне 4 — то немного левее него (рис. 7).

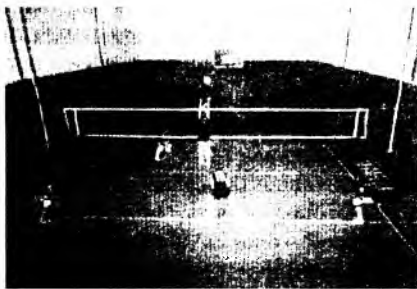


Рис. 7

Вариант II

1. *Страхует игрок передней линии, не участвующий в блокировании.* Страховка при одиночном блоке почти полностью совпадает с постановкой одиночного блока при страховке игроком зоны 6.

2. *Игроки зон 3 и 2 ставят двойной блок в зоне 2.* Страхует игрок зоны 4. Он занимает позицию примерно на границе зон 2 и 3, но должен быть готов обеспечить страховку во всех зонах нападения, что очень сложно. Правда, остается надежда на защитника зоны 5, ко-

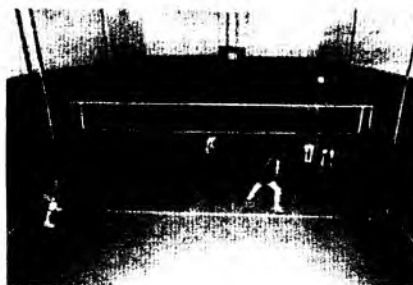


Рис. 8

торый несколько выдвигается вперед и частично отвечает за зону 4 (рис. 8).

3. *Блок ставят игроки зон 4 и 3 в зоне 4.* Страхует игрок зоны 2. Действия те же. В лучшем случае игрок зоны 2 может рассчитывать на помощь со стороны крайнего защитника зоны 1.

Вариант III

1. *В страховке участвуют крайние защитники, игроки зон 1 и 5.* Рассматривается только страховка двойного и тройного блокирования.

Крайние защитники будут основными страхующими, которым могут помогать игроки, свободные от блока.

Рассмотрим основные ситуации, в которых помочь друг другу могут только крайние защитники:

а) в одном случае в постановке блока участвуют игроки зон 3 и 2 в зоне 2. Крайний защитник зоны 1, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Причем он не выбегает заранее в зону нападения, а выжидает, то есть страхует в последний момент. В случае необходимости ему должен помочь игрок зоны 4 (рис. 9):

б) блокирующие игроки зон 4 и 3 в зоне 4. Крайний защитник зоны 5, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Действия его такие же, что и страхующего зоны 1 в первом случае. Помочь ему готов игрок зоны 2.

2. В блоке участвуют все три игрока линии нападения. Крайние защитники зон 1 и 5 подтягиваются к линии нападения и готовы страховать во всех зонах передней линии (рис. 10)

Способы взаимодействия при страховке рассматриваются гораздо шире при

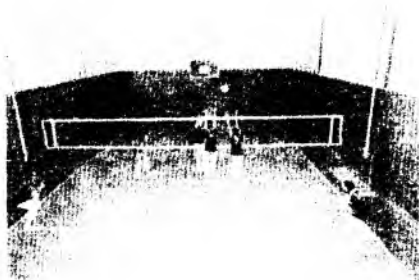


Рис. 9

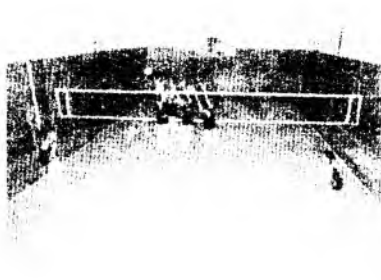


Рис. 10

выполнении различных технических приемов, например, при приеме подач, нападающих ударов или страховке своих нападающих.

Страховка нападающих. Рассмотрим принципиальные положения, в которых определяются ближайшие страхующие и действия остальных игроков. Конкретные действия зависят от расположения игрока зоны 6.

Вариант I

Игрок зоны 6 играет впереди. Нападающий удар с любой передачи выполняет игрок зоны 4. К нему подтягиваются в первую очередь ближайšie игроки зон 3, 6, 5. Игроки зон 2 и 1 также готовы страховать отскочивший мяч (рис. 11). В любой ситуации на задней линии должен оставаться один игрок. В данном случае остается игрок зоны 1, он перемещается

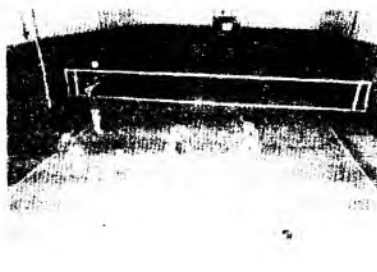


Рис. 11

несколько левее. Если игрок зоны 2 выполняет нападающий удар, то ближайшие страхующие — игроки зон 3, 6 и 1. Готовится страховать и игрок зоны 4. На задней линии остается защитник зоны 5, который перемещается несколько вправо. Если в нападении участвует игрок зоны 3, то страховать его в первую очередь будут игроки зон 2, 4, 6. Когда вторую передачу на нападающий удар выполняют из зоны 2, то игрок зоны 5 остается на задней линии, а защитник зоны 1 немного выдвигается вперед.

Вариант II

Игрок зоны 6 играет сзади в защите. С любой передачи нападает игрок зоны 4. Для страховки к нему подтягиваются ближайшие игроки зон 3 и 5. Кроме того, продвигаются вперед и готовы к страховке игроки зон 2 и 1. Защитник зоны 6 остается на задней линии, готовый принимать отскочившие туда мячи (рис. 12). Если нападает игрок зоны 2, то ближайшие страхующие — игроки зон 3 и 1, а также игроки зон 4 и 5, защитник зоны 6 остается для страховки на задней линии. При нападающем ударе игрока зоны 3 страховать его будут игроки зон 2 и 4, а также защитники зон 1 и 5, которые продвигаются к линии нападения. Защитник зоны 6 остается на задней линии.

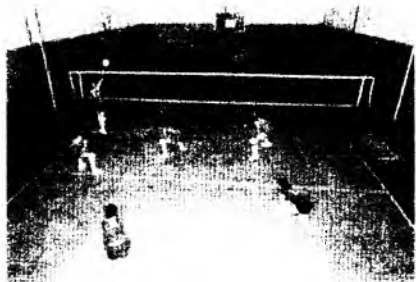


Рис. 12

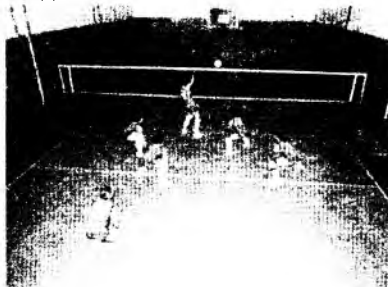


Рис. 13

Основные положения первого и второго вариантов взаимодействий в равной степени относятся и к страховке в разных зонах, если тактические комбинации разыгрываются со второй передачи выходящего игрока задней линии, который после передачи также окажется в роли страхующего. Например,

для второй передачи к сетке вышел игрок зоны 1, нападающий удар выполняет игрок зоны 3. Его страхуют вышедший игрок зоны 1, игроки зон

2 и 4, а также игрок зоны 6, если он играл впереди, или игрок \ зоны 5, если защитник зоны 6 играл сзади (рис. 13).

При атаке и контратаке, когда приходится страховать нападающих игроков, необходимо помнить:

— все страхующие располагаются следующим образом: ближайшие к нападающему (один-два игрока), затем второй эшелон (два-три игрока) и игрок на задней линии для доигровки отскочившего мяча от блока

— все игроки без исключения должны готовиться к страховке нападающего;

— ближайшему игроку (игрокам) необходимо низко присесть и заранее вытянуть руки для приема мяча снизу.

Командные действия игроков при игре в защите. Разберем расположение и взаимодействие всех игроков команды при приеме подачи, а также при атаке и контратаке соперника. В зависимости от тактики подачи противника и распределения зон приема мяча условно выделяют расстановку в линию и уступами. При расстановке в линию игроки стоят почти на одной линии, не нарушая правил расстановки. При расстановке уступами, или в две линии, игроки стоят на различном расстоянии друг от друга, не загромождая один другого. В большинстве случаев команды предпочитают расстановку уступами. Такое расположение игроков помогает лучше принимать разнообразные по способу выполнения и направлению подачи. Рассмотрим несколько примеров. 1. *Расположение игроков при приеме подачи, когда команда готовится нападать со второй передачи игрока передней линии.* Игрок зоны 2 располагается около сетки в своей зоне и в приеме мяча не участвует. Нападающий зоны 3 отходит к линии нападения. Игрок зоны 4 находится за линией нападения примерно в метре от боковой линии и отвечает за прием мяча в своей зоне, особенно вдоль боковой линии. Поскольку игрок зоны 2 ушел к сетке для выполнения передачи, место его фактически занимает игрок зоны 1, а игрок зоны 6 соответственно смещается вправо и перекрывает путь игроку зоны

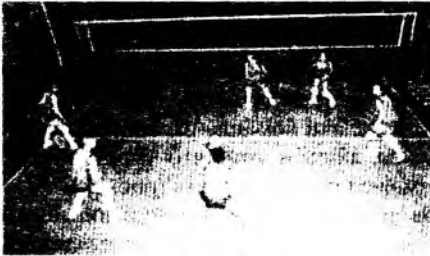


Рис. 14



Рис. 15

1.

1. Таким образом, игроки равномерно распределяются по всей площадке (рис.14). Здесь возможны разновидности расстановки игроков. Например, нападающий зоны 3 стоит правее середины площадки, чтобы играть в нападении как впереди, так и сзади передающего зоны 2. Поэтому, не нарушая правил расстановки, игроки зон 3 и 2 располагаются примерно на границе этих зон. Соответственно определяют зоны своих действий и остальные игроки (рис. 15).

2. Расположение игроков при приеме подач, когда команда готовится нападать со второй передачи выходящего игрока задней линии. При выходе связующего задней линии из-за игрока возможны следующие варианты расположения. Для выполнения второй передачи выходит игрок зоны 1. Нападающий зоны 4 обычно располагается в своей зоне за линией нападения. Игрок зоны 3 находится также в зоне нападения,

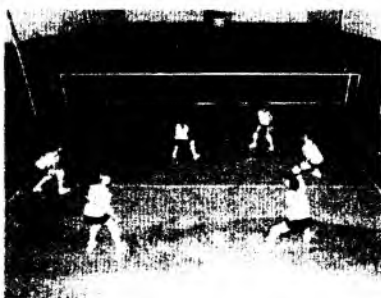


Рис. 16

ближе к сетке. Нападающий зоны 2 стоит в полутора метрах от боковой линии у линии нападения. Игроки зон 5 и 6 занимают позиции соответственно между игроками зон 4 и 3, а также 3 и 2. Выходящий зоны 1 из-за игрока зоны 2, не нарушая правил расстановки, становится сзади и немного правее последнего. При выходе игрока из зоны 1 нападающие зон 3 и 4 иногда заранее готовятся к смене мест, чтобы играть в зоне партнера (рис. 16).

Для выполнения второй передачи выходит игрок зоны 6 справа от нападающего зоны 3. Не исключена возможность выхода слева от него. Принципиальная схема расположения принимающих игроков та же, что и в первом варианте. Особенно внимательно должны согласовывать свои действия игроки зон 3, 5, 1 и 6. Поэтому выгоднее использовать такое тактическое расположение при выходе игрока зоны 6, когда нападающий зоны 3 стоит около сетки, позволяет выходящему сократить путь и не мешает при приеме подачи (рис. 17).

При выходе игрока зоны 5 для второй передачи команда располагает так же, как при выходе игрока зоны 1. Разница лишь в том, что игрок зоны 5 выходит слева от нападающего зоны 4. Возможен и выход справа (рис. 18).

Основное правило для всех вариантов расположения — выходящий игрок

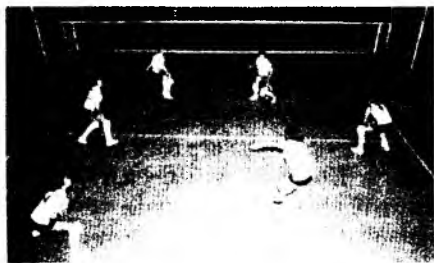


Рис. 17



Рис. 18

перемещается к сетке, если подача не направлена в его зону. Не исключены и другие варианты расположения игроков при приеме подач в зависимости от намеченных вариантов тактических комбинаций в нападении и особенно от расположения игрока «либеро».

Системы игры в защите. Определены три линии обороны: блокирование, страховка блокирующих, защита в поле. Командные действия в защите диктуются расположением и взаимодействием игроков при блокировании и приеме нападающих ударов.

Существуют определенные системы игры:

— при страховке игроком передней линии;

— при страховке игроком задней линии;

— при страховке игроками передней и задней линий. Система страховки может осуществляться:

— игроком, свободным от блока;

— крайним защитником или центральным;

— комбинированно (двойная страховка).

Название каждой системы определяется расположением игрока, находящегося на страховке. При страховке игроком передней линии игроки зон 4, 2, 3 страхуют блокирующих. При страховке игроком задней линии эту функцию выполняет игрок зон 1, 5 или 6. При любой системе игры все игроки команды располагаются, подчиняясь общей схеме построения защиты.

Каждая система игры имеет свои варианты расположения игроков. Они определяются в зависимости от того, из какой зоны противник выполняет нападающий удар, сколько игроков участвуют в блоке и какой игрок страхует.

Игра в защите при страховке игроком передней линии. Принципиальная схема расположения игроков во всех вариантах остается одинаковой, но перед свободным от блока игроком ставится задача — страховать в своей и ближайшей зонах. При такой системе игроки защищающейся команды, блокирующие со страхующими и принимающими нападающие удары, действуют более результативно.

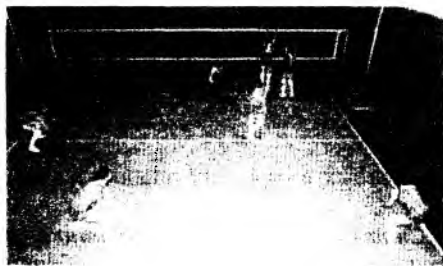


Рис. 19

На рисунке 19 показано *расположение игрока в защите, когда противник нападает из зоны 4.* Двойной блок ставят игроки зон 2 и 3, закрывая удары «по ходу». Страхует свободный от блока

игрок зоны 4, который находится у линии нападения на границе зон 3 и 2. Защитник зоны 5 продвигается вперед

вдоль боковой линии примерно до середины площадки и готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, смещается немного влево. Игрок зоны 1 занимает обычную позицию защитника, готовясь принять нападающий удар с переводом мяча.

При *нападении противника из зоны 2* вариант расположения в защите аналогичен первому, только в соответствии с зонами нахождения каждого игрока: на блоке игроки зон 3 и 4, на страховке — зоны 2, в защите — зон 1, 6, 5.

Игра в защите при страховке игроком задней линии. Разберем примерные варианты расположения игроков.

Противник атакует из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая в основном нападающий удар «по ходу». Игрок зоны 4 занимает позицию в защите до выполнения

нападающего удара, отходя к линии нападения и почти к боковой линии. Он готов принять сильные «косые» и обманные нападающие удары в своей зоне. Защитник зоны 5 готов принять мяч по диагонали площадки, проходящий между руками блокирующих или задетый блоком. Игрок зоны 1 готовится принять нападающий удар по линии. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения (рис. 20).

При нападении противника из зоны 2 в блоке участвуют игроки зон 4 и 3. Расположение остальных игроков аналогично предыдущему варианту (в соответствии с зонами их нахождения).

При атаке противника из зоны 3 ставится тройкой блок. Игрок зоны 6 страхует по всей линии нападения. Игрок зоны 5, находясь на своем месте, готов принять сильные удары по «ходу» или удары, задетые блоком. Защитник зоны 1 выдвигается несколько вперед для приема нападающих ударов с переводом и подстраховкой нападающих ударов,



Рис. 22

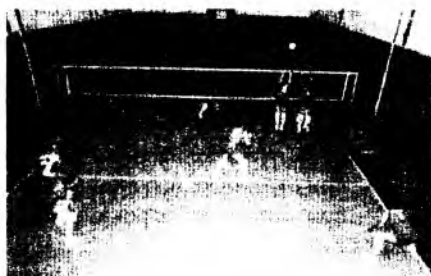


Рис. 20



Рис. 21

направленных в середину площадки (рис. 21).

Страховку крайними защитниками используют чаще. Она требует особенно четких действий страхующего игрока, который не должен заранее перемещаться в зону нападения (резко выходить вперед). *Нападающий удар противник выполняет из зоны 4.* Двойной блок ставят игроки зон 2 и 3. В этом случае вся схема расположения игроков смещается по дуге вправо (рис. 22).

Защитник зоны 1 выдвигается несколько вперед к линии нападения (в 5-6 м от сетки). Его задача — принять нападающий удар и, если надо, страховать в

зоне за блоком. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, смещается вправо к границе зон и принимает нападающие удары в своей зоне и в зоне 1. Защитник зоны 5 выходит немного вперед по диагонали. Свободный от блока игрок зоны 4 занимает позицию за линией нападения у боковой линии. Его задача — принимать «косые» нападающие удары, а также подстраховывать обманы в своей зоне в середине площадки. Если же противник нападает из зоны 2, то двойной блок ставят игроки зон 4 и 3 и вся схема расположения немного смещается по дуге влево. Она является зеркальным повторением предыдущего варианта.



Рис. 23

При постановке тройного блока в зоне 3 защитники зон 5 и 1 перемещаются примерно в 4-5 метрах от сетки. Их задача — принять нападающий удар и страховать блокирующих соответственно в левой и правой половинах зоны нападения и в середине площадки. Игрок зоны 6 отвечает за прием нападающих ударов по всей задней линии (рис. 23). Кроме того, используют так называемый *смешанный вариант страховки или двойной*. При смешанном варианте страховки с

крайними защитниками и игроком, свободным от блока, принципиальная схема расположения игроков остается той же. Задача этих игроков — обеспечить двойную страховку. В подобных случаях допускается, чтобы игрок зоны 2 или 4 занял позицию в зоне нападения, выйдя на страховку несколько вперед. Защитник зоны 5 (1) смещается чуть вперед к зоне блокирующих. Двойная страховка применяется в тех случаях, когда теряется много мячей именно на передней линии из-за недостаточной страховки. При любой системе защиты, при любых ее вариантах игроки могут менять места расположения, чтобы усилить блокирование, страховку или непосредственно прием нападающих ударов. Это делается как при розыгрыше подачи, так и в ходе игры. О смене мест надо договориться заранее, чтобы делать все очень быстро и четко.

На рисунке 24 видно, как после подачи меняются местами игроки зон 5 и 6: защитник зоны 5 уходит на страховку, а игрок зоны 6 будет играть в защите в его зоне.

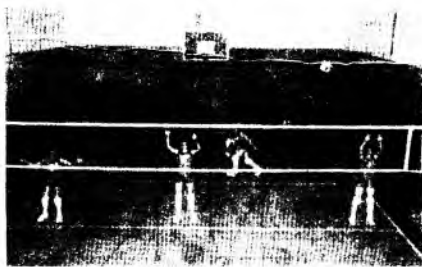


Рис. 24

Данные варианты применяются для наиболее эффективных действий связующих игроков в контратаках, а также когда отдельные игроки специализируются в защите или на страховке в определенных зонах.

Для совершенствования групповых и командных действий в защите приведены примерные упражнения для тактических взаимодействий игроков при приеме нападающих ударов, при постановке двойного блока и его страховке.

1.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ИНТЕГРАЛЬНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ И ЗАЩИТЕ

1.4.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ

Упражнение 1. Совершенствование тактических комбинаций 6-3-4 и 6-3-2 после приема мяча в зоне 6. На основной площадке нападающие у сетки отрабатывают взаимодействия при нападающем ударе с передачи партнера из зоны 3, совершенствуя комбинации 6-3-4, 6-3-2. На другой площадке вспомогательные игроки с мячами располагаются в колонну по одному в зоне 6 и поочередно вводят мячи в игру ударом о пол с отскоком через сетку. После этого каждый из них перемещается в зону 1 или 5 для приема нападающих ударов «без блока». На основной площадке прием мяча обеспечивает игрок зоны 6, а также нападающие зон 4 и 2. Комбинация завершается нападающим ударом «по ходу». Игрок зоны 6 и связующий имитируют страховку своего нападающего. Кроме того, один из нападающих активно участвует в отвлекающем маневре.

Упражнение проводится поточно. Сигналом к очередному повторению и подключению следующего вспомогательного игрока служит момент завершения каждой комбинации.

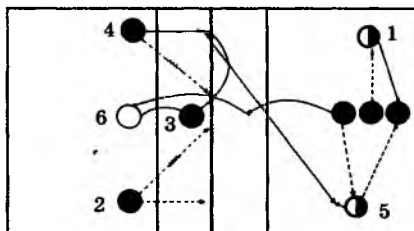


Рис. 25

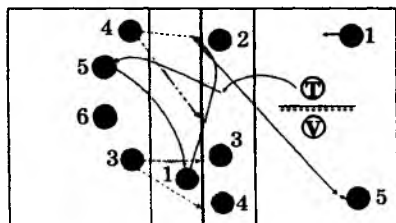


Рис. 26

Тактическое взаимодействие нападающих требует четкой детализации функций и хорошего взаимопонимания, которые должны быть определены тренером в зависимости от выполняемых задач и индивидуальных способностей игроков.

Вариант усложнения: на вспомогательной площадке действует тренер и группа игроков, отрабатывающих прием нападающих

ударов. Тренер, используя большое количество мячей (10-20 шт.), чередует передачи через сетку (ударами о пол) с подачей на игроков основного состава в

зонах 4, 6, 2. Совершенствуются взаимодействия при приеме и тактике нападения. Особое значение приобретают действия тренера, который должен создать оптимальные условия для отработки приема мяча. Последующее совершенствование тактического взаимодействия протекает в условиях, максимально приближенных к игровой обстановке, против активно обороняющегося противника. С этой целью в специальные упражнения включают действия блокирующих и защитников, увеличивают число игроков, принимающих подачи.

Упражнение 2. Совершенствование системы нападения со второй передачи игрока зоны 2. На основной площадке игроки линии нападения совершенствуют взаимодействие с связующим игроком зоны 2, а также действия при приеме подач (нападающих ударов). На другой площадке игроки совершенствуют групповой блок, страховку и прием нападающих ударов в зонах 1 и 5. Тренер и вспомогательные игроки, используя большое количество мячей, создают оптимальные условия для приема подач, обманных и нападающих ударов через сетку в зонах 1, 5 (6). Ориентируясь на качество приема (доводки) мяча, игроки зон 4 и 3 производят нападающие удары с различных передач в своих зонах. При хорошем первом приеме игрок зоны 3 осуществляет забегание за спину или атакует с короткой передачи в зоне 2. Игрок зоны 4 взаимодействует с связующим с высокими передач (при плохой доводке) или на стыке зон 4 и 3 с передачи «вполсетки».

Упражнение 3. Совершенствование взаимодействия линии нападения при первой и второй передачах через выходящего игрока. На основной площадке игроки линии нападения взаимодействуют с связующим игроком зоны 1 после приема мяча со стороны противника. На второй площадке вспомогательные

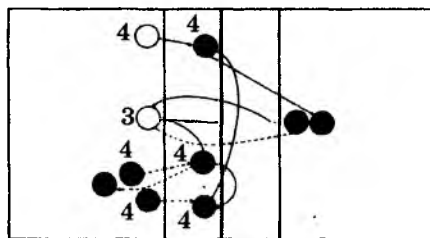


Рис. 27

игроки с мячом начинают упражнение передачей мяча через сетку на игроков зон 3, 4. Игроки этих зон принимают и направляют мяч к сетке в зону выхода связующего игрока задней линии. Перемещаясь к сетке, он совершенствует передачу на удар в зоны 2 и 4. Нападающие этих зон имитируют атаку, дополнительно отрабатывают вторую передачу друг другу, возвращают мяч через сетку на вспомогательного игрока (без удара) и производят смену мест.

Вариант усложнения: упражнение проводится поточно с несколькими мячами. В совершенствовании передачи после выхода участвуют два-три связующих игрока. Мячи вводятся поочередно вспомогательным игроком ударом о пол с отскоком через сетку (на игроков зон 2, 3 и 4), после чего каждый из них переключается на прием обманных ударов. Нападающие (кроме игрока зоны 3) отрабатывают обманные удары на заднюю линию. Смена мест и задания происходит по команде тренера.

Упражнение 4. Совершенствование групповых взаимодействий при тактике нападения со второй передачи выходящего игрока зоны 1. На основной площадке игроки линии нападения и игрок зоны 5 отрабатывают взаимодействие с выходящим игроком зоны 1 при приеме подач, второй передаче и нападающих ударах из зон 2 и 4. Два связующих игрока совершенствуют выход на удар и передачи в зоны 4 и 2 соответственно. Игроки этих зон производят нападающие удары «по ходу»..Игрок зоны 5 участвует в приеме подач и имитирует страховку своих нападающих. Игрок зоны 3 также участвует в приеме и совершенствует имитацию атаки с короткой передачи.

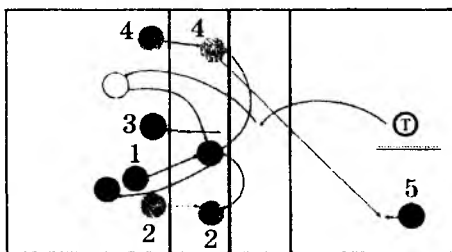


Рис. 28

На второй площадке тренер и группа вспомогательных игроков поточно вводят 10-15 мячей через сетку (передачей, ударом о пол с отскоком на принимающих). Кроме того, в зонах 1 и 5 осуществляется прием нападающих ударов. Темп работы и смена заданий в подгруппах регулируются тренером в соответствии с решаемой задачей.

Варианты усложнения: 1) в приеме участвуют все игроки. Прием подач чередуется с приемом «слабых» мячей, что является сигналом для взаимодействия; 2) нападающие дополнительно производят вторые передачи по сигналу тренера (или блокирующего); 3) игрок зоны 3 участвует в атаке, но производит обманные удары. По такой же методической схеме должна проходить тренировка по тактике нападения при отработке взаимодействий связующего игрока, выходящего из зон 6 и 5.

Упражнение 5. Совершенствование взаимодействий нападающих при первой передаче сразу на удар в зону 2 и комбинации «с забеганием». На

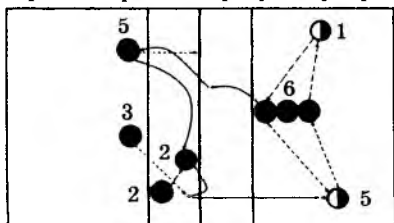


Рис. 29

вспомогательной площадке в зоне 6 располагается колонна игроков с мячами. Поочередно ударом о пол с отскоком через сетку они направляют мячи на игроков в зоны 4 и 3, после чего каждый из них переключается на защиту в 1 и 5 зонах. На основной площадке нападающие совершенствуют передачу мяча сразу на нападающий удар в зону 2 с одновременным перемещением у сетки.

Прием осуществляет игрок зоны 4, посылая мяч сразу на удар в левую половину зоны 2. Игрок зоны 3 «забегает» за спину партнера второй зоны. Игрок зоны 2, в зависимости от качества первой передачи, производит откидки или передачи мяча на нападающий удар в зоны 4 и 2. Оба нападающих завершают атаку передачей через сетку или обманным ударом на лицевую линию.

Вариант усложнения: нападающие действуют у сетки в зависимости от команды тренера, вспомогательного игрока, имитирующего постановку блока; нападающие зон 3 и 4 дополнительно производят откидки, подключая партнеров к повторной атаке в центре сетки или в зонах 4 и 2.

Упражнение 6. Совершенствование командной тактики нападения со второй передачи связующего игрока первой линии.

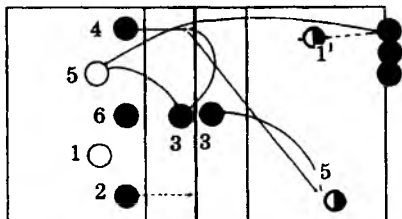


Рис. 30

На основной площадке состав команды совершенствует прием подачи и нападение в зонах 4 и 2. Игрок зоны 3 располагается у сетки для выполнения вторых передач и взаимодействия с игроком зоны 5, который осуществляет прием подачи. Комбинацию завершает один из нападающих атакой «по ходу».

На вспомогательной площадке

игроки отрабатывают подачу и прием нападающих ударов в зонах 1 и 5, взаимодействуя между собой и с партнером, стоящим у сетки, которого в дальнейшем можно использовать для постановки блока. Одновременно могут быть усложнены задачи, решаемые нападающими.

1.4.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ

Упражнение 1. Совершенствование тактических взаимодействий линии защиты при приеме обманных и нападающих ударов «без блока». На основной площадке тренер в зоне 4 со специального помоста производит обманные и нападающие удары на заднюю линию. Для этого вспомогательный игрок поточно передает ему мячи из зоны 3 (в серии не менее 10-12 мячей). На другой площадке три игрока в зонах 1, 6 и 5 осуществляют защиту, принимают обманные и нападающие удары и передают

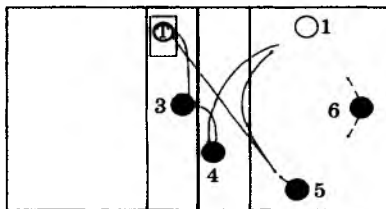


Рис. 31

их игроку в зону 3.

Вариант усложнения: для приема обманных и нападающих ударов в зоне 4 может быть подключен к защите игрок первой линии («свободный от блока»). После приема двух-трех серий ударов (25-30 мячей) игроки производят смену в расстановке.

Упражнение 2. Совершенствование тактических взаимодействий игроков в

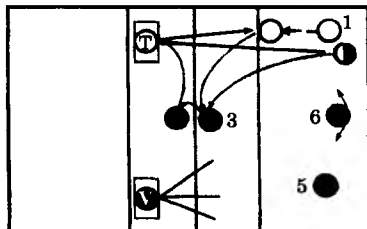


Рис. 32

момент приема нападающих и обманных ударов при игре в защите и страховке. На основной площадке три защитника осуществляют прием нападающих ударов и, взаимодействуя друг с другом, совершенствуют передачу «из глубины» площадки в направлении «свободных» игроков в зоны 2 и 4. На второй площадке тренер (в зоне 4) и вспомогательные игроки (в зоне 2) производят нападающие удары. Особое внимание уделяется переключениям игрока зоны 6 на подстраховку и защиту крайних зон 1 и 5 в моменты выхода крайних защитников вперед для приема обманных ударов на страховке. Для этого тренер использует одновременно два мяча, посылая их с некоторым интервалом в одну и ту же сторону: для крайнего защитника — обманный удар в пределах линии нападения, а для игрока зоны 6 — удар в освободившийся угол площадки. После окончания игровой фазы с приемом обоих мячей атака начинается в зоне 2.

Упражнение 3. Совершенствование одиночного блокирования против нападающего удара «по ходу» в зонах 2 и 4. На вспомогательной площадке в

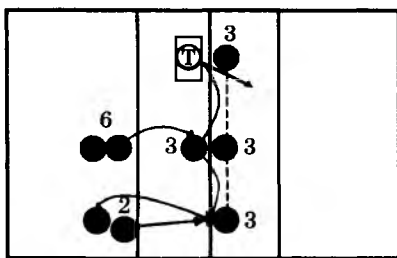


Рис. 33

зоне 4 располагается тренер на специальном помосте для нападения со «стандартных положений». В зоне 2 подключается нападающий игрок (группа игроков). Первая и вторая передачи на удар осуществляются вспомогательными игроками зон 6 и 3. На основной площадке блокирующий зоны 3 перемещается на всю ширину сетки (6-9 м) и осуществляет постановку блока в зонах 2 и 4. При организации упражнения следует учесть,

что блокирующий должен успевать возвращаться на исходную позицию: для этого нужно привлекать к блокированию 2-3 игроков и оговаривать высоту передачи на удар.

Вариант усложнения: тренер постепенно изменяет условия атакующих действий и простых передач до проведения сложных комбинаций.

Упражнение 4. Совершенствование группового блокирования в зонах 4 и 2 и взаимодействие со страхующим игроком зоны 6. На основной площадке у сетки — линия блокирующих и несколько вспомогательных игроков с мячами

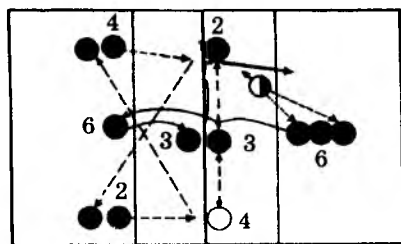


Рис. 34

в зоне 6. На другой площадке игроки совершенствуют нападающие комбинации в три касания (6-3-4 и 6-3-2) после приема мяча через сетку.

Каждый вспомогательный игрок после ввода мяча через сетку передачей или ударом о пол с отскоком через сетку переключается на действия страхующего игрока. Дополнительную страховку блокирующих осуществляет «свободный

от блока» игрок. Игроки кроме нападающих ударов могут применять обманы в пределах площадки нападения.

Дальнейшую задачу по тактической подготовке блокирующих решает отработка взаимодействия игроков при втором варианте группового блока на краях сетки с закрыванием ударов «по линии». Одновременно в тренировки следует включать отработку умения организовать блок в центре сетки против ударов «с переводом» и с укороченных передач.

Упражнение 5. Совершенствование группового блокирования при разнохарактерной атаке противника с подключением страхующего игрока зоны 6. На основной площадке располагаются вспомогательные игроки с мячами в зоне 6 и линия блокирующих.

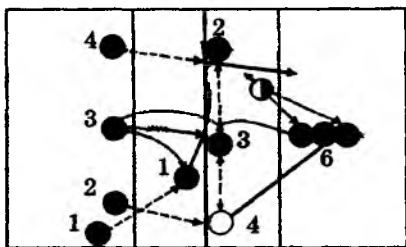


Рис. 35

На второй площадке игроки линии нападения атакуют в трех зонах, сочетая атаку с обычных передач на краях сетки с ударом с короткой передачи в зоне 3.

Вспомогательные игроки поочередно вводят мяч через сетку, применяя передачу или удары о пол с отскоком через сетку и, перемещаясь к месту атаки, осуществляют страховку «за блоком».

Упражнение выполняется на время или на количество повторений, после чего подгруппы меняются заданиями.

Упражнение 6. Совершенствование групповых взаимодействий линии блокирующих против комбинации с участием в атаке двух игроков I темпа в зонах 3 и 2. Линия нападающих игроков располагается в своих зонах и, взаимодействуя с игроком зоны 5 на приеме, атакует с различных передач. На другой площадке у сетки — блокирующие и группа вспомогательных игроков с мячами.

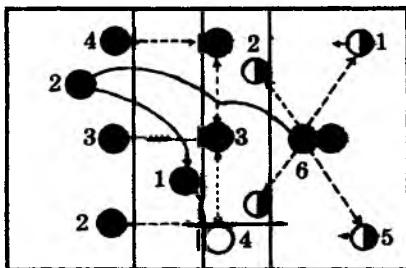


Рис. 36

Мяч вводится в игру через сетку вспомогательным игроком из зоны 6 (пасом, броском, ударом о пол с отскоком через сетку или подачей). Вслед за этим вспомогательные игроки переключаются на страховку блокирующих и защиту зон 1 и 5. Прием и доводку обеспечивает игрок зоны 5. Игрок зоны 3 выполняет

нападающий удар «на взлете», игрок зоны 2 — с короткой передачи за спиной пасующего, игрок зоны 4 — с полупрострельной или прострельной передачи. Упражнение проводится сериями по 16-20 повторений или поточно на время.

1.5. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Физическая подготовка — один из видов подготовки, направленной на развитие и совершенствование двигательных качеств и способностей спортсменов и на создание прочной функциональной базы для их соревновательной деятельности.

Высокий уровень требований к физподготовке волейболистов определяется следующими обстоятельствами:

— качественно новым уровнем развития волейбола, который требует и нового уровня физической подготовленности спортсменов (с изменением правил увеличилась интенсивность игры и темп развития и завершения атак, выполняется подача в прыжке, нападение из зоны защиты, введено игровое амплуа «либеро»);

— повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок.

В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, этапов и задач тренировки в физической подготовке изменяются содержание и методы, но она необходима каждому волейболисту — от начинающего до мастера высокого класса. С ростом спортивной квалификации роль физической подготовки не снижается. Однако ее характер, используемые средства и методы претерпевают изменения, выражающиеся прежде всего в ее направленности.

Выбор наиболее эффективных средств и методов тренировки, направленных на повышение физической подготовленности волейболистов, основывается на требованиях соревновательных (календарных) игр к двигательной и функциональной подготовке.

Для определения реакции организма волейболистов на нагрузку во время и после календарных игр необходимо знать общие положения физиологии спорта.

Известно, что энергия для мышечной деятельности может образовываться с помощью кислорода воздуха — аэробная производительность. Она включает два типа реакций энергообеспечения:

— быстрый (алактатный), который может поддерживать мышечную деятельность на достаточно высоком уровне 5-10 сек;

— более медленный, но мощный (гликолитический), который включается в работу после угасания алактатного; максимальная его интенсивность может наблюдаться на первой-второй минутах работы.

Отражением аэробных процессов являются потребление кислорода во время выполнения нагрузки и показатели частоты сердечных сокращений; наиболее важным показателем анаэробной производительности является кислородный долг, который накапливается во время интенсивной нагрузки и устраняется при умеренной работе, главным образом в период отдыха. Чем выше значения кислородного долга, тем труднее выполнять работу.

Аэробная производительность (или работоспособность) особенно важна в упражнениях умеренной интенсивности; анаэробная — в кратковременных

упражнениях высокой интенсивности и упражнениях на скоростно-силовую выносливость.

Современный волейбол — атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью спортсменов. Все игровые действия, в том числе тактические комбинации, основаны на быстрых перемещениях, что требует высокого уровня развития быстроты и скоростной выносливости. Эффективное выполнение игровых приемов зависит от развития прыгучести, прыжковой выносливости и ловкости.

Выполнение технических приемов в безопорном положении невозможно без проявления ловкости и гибкости. Сохранение высокой активности на протяжении довольно длительного времени (до 4-4,5 час. в одном игровом дне) значительно превышает степень влияния процессов энергообразования на эффективность двигательных действий и предъявляет повышенные требования к деятельности сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной систем.

Данные, характеризующие игровую активность спортсменов, варьируют в весьма широких временных интервалах. Такой вид деятельности (работа-отдых, работа-отдых и т. д.) проходит при неадекватном снабжении организма кислородом, и это предъявляет большие требования к анаэробным механизмам энергообеспечения. При активных игровых действиях, длящихся до 10 сек. (активная фаза), ведущую роль в энергетическом обеспечении играет алактатно-анаэробный механизм, а при розыгрыше одного очка, длящегося более 30-50 сек., ведущую роль в поддержании работоспособности волейболиста играет анаэробно-гликолитический процесс. Поскольку активные фазы сменяются кратковременными паузами отдыха, то по ходу игры создаются условия для активизации аэробных процессов, которые обеспечивают быстрое восстановление в пассивных фазах игры.

Время нахождения игрока в линии нападения и на задней линии почти одинаково как в одном эпизоде, так и в течение всей партии, но количественные показатели различны. Здесь прослеживается прямая связь выполнения двигательных действий и функций игрока. Это положение необходимо учитывать в тренировочных занятиях.

ЧСС колеблется в довольно широких пределах, что говорит о переменном характере двигательной деятельности волейболистов во время игры. Достижение максимальных значений пульса (свыше 200 уд./мин.) в большинстве случаев наблюдается в моменты нахождения игрока в линии нападения. Динамика ЧСС у связующего игрока не имеет принципиальных отличий от динамики ЧСС нападающего, что говорит об одинаково высоких требованиях к работоспособности волейболистов различных игровых амплуа. По своим характеристикам игровая деятельность волейболистов весьма близка к режиму интервальных тренировок.

Для поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств волейболист должен обладать высокоразвитыми функциональными возможностями.

Рациональное и планомерное развитие этих способностей — одна из основных задач совершенствования подготовки спортсменов.

Значительную долю в общей системе подготовки команд к соревнованиям занимают учебно-тренировочные игры, которые доминируют на предсоревновательном этапе.

Зная количественные и качественные характеристики игры, можно достаточно точно отобрать средства и методы тренировки и определить дозировку упражнений, близких по характеру к соревновательной деятельности.

Таким образом, адекватная переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающая высокий спортивный результат, может быть достигнута при высоком уровне развития физической подготовленности игроков.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Основной задачей общей физической подготовки волейболиста является повышение работоспособности организма. Для этого используют широкий круг общеразвивающих упражнений и упражнений из других видов спорта (тяжелой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр, легкой атлетики и др.). Выбор таких средств не случаен. Они оказывают общее воздействие, заставляют активно работать все органы и системы организма, укрепляя сердечно-сосудистую систему, улучшая возможности органов дыхания, повышая общий обмен веществ в организме. В зависимости от тренирующего воздействия этих упражнений они предназначаются для развития определенных физических качеств. Воспитывать физические качества волейболистов надо не вообще, а учитывая особенности игры.

1.5.1. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Сила спортсмена — это его способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости.

Наиболее характерное проявление силы в волейболе — при ударных движениях (подача, нападающий удар), прыжках на блок и для нападающего удара, перемещениях, падениях.

Для развития силы используют различные упражнения с отягощениями, в преодолении собственного веса (приседания, подтягивания в висе, отжимания в упоре и др.), с партнером, специальные упражнения волейбольного характера с отягощением.

Основные методы:

метод до «отказа» (для увеличения массы мышц и их укрепления) — многократное, относительно медленное выполнение упражнения с отягощением, составляющим 50—70 % от максимального веса, который поднимает спортсмен до предельного утомления;

метод больших усилий — многократное выполнение одного и того же упражнения с отягощением, составляющим 80-90 % от максимального веса, который в состоянии поднять спортсмен. С таким грузом выполняют приседания в одном подходе до появления усталости. Паузы отдыха между подходами — 4-6 мин.; количество подходов в одном занятии — 5-8;

повторный метод — многократное преодоление непределенного сопротивления с предельной скоростью (упражнения с непределенными отягощениями, выполняемые в максимальном темпе). Число повторений — 20-30 раз, интервал отдыха — 2-4 мин., повторений (серий) — 6-8. Например, рывок штанги весом 15-20 кг;

метод круговой тренировки — характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняют упражнения определенного тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно-силовой, скоростно-силовой в сочетании с технической подготовкой. Например, на 1-й «станции» — развитие мышц плечевого пояса, на 2-ой — мышц спины и туловища, на 3-й — мышц ног.

Большинство технических приемов в волейболе требует проявления *специальной силы*. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей; подачи — силы мышц одной кисти, плечевого пояса и туловища; нападающего удара — комплексное развитие силы мышц кисти, плечевого пояса, туловища и ног. Для эффективного применения технических приемов в игре волейболисту нужна так называемая *взрывная сила* — способность нервно-мышечной системы преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения. Поэтому специальная силовая тренировка направлена прежде всего на воспитание скоростно-силовых способностей спортсмена,

Характер применяемых средств должен соответствовать специфике проявления усилий при выполнении технических приемов. При воспитании так называемой скоростной силы можно давать незначительные отягощения, например, прыжки в свинцовом поясе, нападающий удар с манжетой на запястье и др.

Быстрота — это способность человека выполнять деятельность (умственную, профессиональную, спортивную и т. д.) за кратчайший промежуток времени.

Быстрота в волейболе проявляется при приеме подач и нападающих ударов, страховке, перемещениях на блоке. Быстрота в определенной степени зависит от силы мышц и поэтому эти качества воспитывают параллельно. Если мышца предварительно оптимально растянута, то она сокращается быстрее и с большей силой. Поэтому необходимо обращать внимание на улучшение эластичности мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию.

Определенное значение для воспитания быстроты имеет выполнение движений и действий из других видов спорта, например, бег на короткие дистанции, игра в футбол, баскетбол и т. д. на уменьшенной площадке.

подвижные игры с элементами бега, старты и спринтерские ускорения, бег за лидером и т. п. Выполнять все упражнения необходимо в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии — 10-20 сек., количество серий — до снижения скорости выполнения. Паузы отдыха непродолжительны, обычно до 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому рекомендуется включать их в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах.

Основные методы:

игровой и соревновательный — выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью перемещения в условиях соревнования. Эффективность метода повышается при групповом выполнении упражнений;

переменный — относительно ритмичное чередование движений с высокой интенсивностью (выполняемых в течение 10-15 сек.) и движений с меньшей интенсивностью (от 15 сек. и более);

повторный — повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью в течение 10-15 сек. Интервал отдыха между повторениями — до 1 мин.

Специальная быстрота волейболиста — это способность выполнять перемещения по площадке и технические приемы в минимальный для определенных условий отрезок времени. Быстрота в волейболе проявляется в трех основных формах:

— быстрота реакции (на сигнал партнера, изменение игровой ситуации и т. д.). Она является основной предпосылкой для умения максимально быстро, опережая соперника, оценить обстановку, принять наиболее выгодное решение и осуществить его;

— предельная быстрота отдельных движений;

— быстрота перемещений.

При воспитании быстроты необходимо учитывать ряд моментов. Упражнения для воспитания быстроты необходимо выполнять после хорошей разминки при максимальной готовности организма к двигательным действиям. Длительность одного повторения упражнения должна быть такой, при которой спортсмены выполняли бы его, не снижая предельной скорости. Число повторений упражнения должно быть таким, при котором его каждый раз выполняют, не снижая скорости (обычно 4—5 раз). Интервал отдыха между повторениями подбирают таким образом, чтобы следующее повторение начиналось без снижения скорости. Основные методы:

— *повторный*;

— *интервальный*;

— *соревновательный*.

В качестве средств используют подвижные и спортивные игры, эстафеты, старты и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения.

Быстрота в игре проявляется в комплексе, а развивать эти формы можно и раздельно.

Быстрота реакции до некоторой степени может быть развита с помощью упражнений, выполняемых под ожидаемую или неожиданную короткую команду тренера или при моментально меняющейся обстановке.

Предельная быстрота отдельных движений воспитывается скоростно-силовыми упражнениями (метания, прыжки, имитационные упражнения, приближенные по своей структуре к техническим приемам, и основные упражнения по технике игры).

Выносливость — способность организма противостоять утомлению, или способность к длительной двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Игра в волейбол с переменной интенсивностью при длительной быстрой и непрерывной реакции на изменяющуюся обстановку предъявляет высокие требования к выносливости как к одному из важнейших физических качеств, необходимых для ведения игры. Мерилом выносливости является время, в течение которого спортсмен способен поддерживать заданную интенсивность.

Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Поэтому воспитание общей выносливости прежде всего выражается в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания.

Наиболее эффективны для воспитания этого качества упражнения, где участвует большое количество мышечных групп, благодаря которым создается своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению. К ним можно отнести кроссовый бег, плавание, езду на велосипеде, спортивные игры, специальные и основные упражнения волейбола.

Основные методы:

метод равномерной тренировки — продолжительная нагрузка (не менее 20 мин.) дается в сравнительно равномерном умеренном режиме при ЧСС 150 уд./мин. Для такой формы работы можно рекомендовать кроссовый бег, плавание и др.;

метод повторно-переменной тренировки — характеризуется планомерным изменением скорости выполнения упражнения в сторону увеличения настолько, чтобы возник кислородный долг (кратковременный), который должен быть погашен при дальнейшем выполнении упражнения в умеренном темпе и в произвольных паузах отдыха. До повышения интенсивности упражнения выполняют при ЧСС 140-160 уд./мин., после — 100 уд./мин.;

метод круговой тренировки — последовательное выполнение упражнений, направленных на воспитание силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях;

соревновательный метод — игры уменьшенными составами (4x4; 4x3 и т.д.), отработка групповых и командных взаимодействий в нападении и защите без длительных пауз отдыха.

Специальная выносливость объединяет скоростную, прыжковую и игровую выносливость. Она зависит от уровня развития общей выносливости, подготовленности опорно-двигательного аппарата, силы психических процессов (например, умения терпеть), экономичности спортивной техники.

Скоростная выносливость — способность волейболиста выполнять технические приемы и перемещения с высокой скоростью на протяжении всей игры. Для развития скоростной выносливости подбирают упражнения на быстроту, выполняемые многократно. В качестве средств используют рывки и спринтерские ускорения, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Дозировка физической нагрузки имеет следующие значения: продолжительность одного повторения — 20—30 сек., интенсивность — максимальная, интервал отдыха между повторениями — 1-3 мин., количество повторений — 4-10 раз.

Прыжковая выносливость — способность к многократному выполнению прыжковых игровых действий с оптимальными мышечными усилиями. Проявляется этот вид выносливости в прыжках для выполнения нападающего удара, подач, вторых передач и постановки блока. Способность эффективно продолжать мышечную работу на фоне утомления обеспечивают как высокоразвитые функциональные возможности, так и волевая подготовка волейболиста. В качестве средств воспитания прыжковой выносливости используют прыжковые упражнения с отягощениями (малыми) и без них, прыжковые имитационные упражнения по технике игры. Продолжительность одного повторения — 1-3 мин. (время зависит от вида применяемого упражнения), интенсивность выполнения — без пауз между прыжками, количество повторений — 5-8. Интервалы отдыха между повторениями — 1-4 мин.

Игровая выносливость — способность вести игру в высоком темпе без снижения эффективности выполнения технических приемов. Она объединяет все виды выносливости и специальные физические качества. Высокий уровень развития функциональных способностей волейболистов — один из главных факторов поддержания высокой работоспособности по ходу игры и успешной реализации всего арсенала технических и тактических средств борьбы. Игровую выносливость совершенствуют в процессе проведения игр с большим, чем предусмотрено правилами соревнований, количеством партий (6-9), полными и неполными составами (5х 5, 4х4, 3х3 и т. д.), игр на время. Действенным средством воспитания игровой выносливости является использование в процессе игры (при достижении счета 5 или 10 и в паузах между партиями) упражнений различного тренировочного воздействия.

Применение в тренировочных занятиях нагрузок, превышающих по объему и интенсивности соревновательные нагрузки, дает возможность создать своеобразный запас прочности в проявлении всех видов подготовки.

Игровую выносливость воспитывают в специально-подготовительном, предсоревновательном этапах подготовительного периода.

Ловкость — это способность выполнять разнонаправленную деятельность с разной сущностью и содержанием в кратчайшее время. В волейболе это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с моментально меняющейся обстановкой на площадке. Оно органично связано с силой, быстротой, выносливостью, гибкостью. Ловкость приобретаетс в процессе обучения, усвоения многих разнообразных двигательных навыков и умений. При воспитании этого физического качества следует постепенно переходить от простых упражнений к более сложным, осваивать упражнения в левую и правую стороны, усиливать противодействие занимающихся в парных и групповых упражнениях. Упражнения на ловкость требуют большого внимания, точности и быстроты движений. Поэтому целесообразно включать их в первую половину занятий, когда волейболист еще достаточно внимателен и собран. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании.

Для воспитания ловкости используют самые разнообразные упражнения, в которых спортсмен должен выходить из неожиданно сложившейся ситуации с помощью находчивых и быстрых действий. Больше всего этим требованиям отвечают спортивные (баскетбол, футбол, гандбол и др.) и подвижные игры, упражнения на гимнастических снарядах, акробатика, отдельные виды легкой атлетики, связанные с преодолением препятствий (барьерный бег). Основные упражнения волейбола, выполняемые в непривычных условиях или из необычных положений, также способствуют воспитанию ловкости.

Основные методы:

- метод усложнения ранее усвоенных упражнений;
- метод двустороннего освоения упражнений.
- изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях.

В ходе игры непрерывно меняется обстановка, требующая быстроты ориентировки и моментального осуществления решений. К тому же точность выполняемых движений должна быть максимальной, иначе неизбежны технические ошибки. Целый ряд технических приемов выполняется в безопорном положении, что предъявляет высокие требования к деятельности вестибулярного аппарата. Это требует высокого развития *специальной ловкости* и точности движений в пространстве.

Ловкость волейболиста имеет две разновидности:

акробатическая ловкость — проявляется в бросках, падениях, перекатах во время игры в защите;

прыжковая ловкость — умение владеть своим телом в безопорном положении при выполнении подач, нападающих ударов, блокирования и передач мяча в прыжке.

Основными средствами воспитания специальной ловкости волейболистов являются гимнастические, акробатические, имитационные и основные упражнения по технике игры.

Гибкость — это подвижность в суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Она зависит главным образом

от формы суставной поверхности, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц, состояния центральной нервной системы, оказывающей влияние на тонус мышц. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, лучевом, плечевом суставах, крестцово-позвоночном сочленении, а также в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах способствует эффективному ведению игры.

Гибкость развивают упражнения на растягивание, выполняемые пружинисто небольшими сериями (по 10-15 повторений в каждой серии) с постепенным увеличением темпа и амплитуды движений. Интервалы между сериями заполняют упражнениями на расслабление. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, на гимнастических снарядах, общеразвивающие и упражнения, близкие по своей структуре к движениям волейболиста, выполняющего технические приемы.

Для развития *специальной гибкости* используют упражнения на растягивание, сходные по своей двигательной структуре с техническими приемами или их частями. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше, чем при выполнении самого приема. Целесообразно использовать небольшие отягощения, позволяющие при увеличении амплитуды движения сохранить его структуру. Упражнения с партнером дают хороший эффект при развитии гибкости, как и упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию силы, эластичности мышц и связок.

1.5.2. ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ НАГРУЗОК ПРЫЖКОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Эффективность технико-тактических действий волейболистов зависит от многих факторов, в частности:

— действия команды соперника и, прежде всего, той модели игры, которую он избирает;

— индивидуального технико-тактического мастерства игроков, а также от того, насколько индивидуальные данные спортсменов соответствуют игровым задачам, которые необходимо решать в каждой партии и в каждой игре;

— степени согласованности действий каждого игрока при решении командных тактических задач;

— уровня физической подготовленности волейболистов, который должен обеспечить стабильность двигательных проявлений в течение всей игры.

Стабильность, в свою очередь, даст возможность выполнять технико-тактические действия с необходимой эффективностью.

Стабильность игровых двигательных качеств в соревнованиях зависит по меньшей мере от двух факторов:

— уровня развития двигательных качеств или, по терминологии В. М. Дьячкова, величины «двигательного потенциала»;

— величины нагрузки самой игры, которую в виде одного показателя выразить практически невозможно.

Используемые в настоящее время методы оценки величины нагрузки игры направлены на измерение объема технико-тактических действий (подача, передача, блок, нападающий удар и т. д.). Каждое действие выполняется в динамике, так как требует перемещений, прыжков. При этом во всех случаях мощность двигательных перемещений оказывается либо максимальной, либо близкой к максимальной, а условия выполнения прыжков настолько сложны, что требуют согласованного проявления всех двигательных способностей.

По мнению многих специалистов в области теории и практики волейбола, эффективность выполнения технико-тактических действий в соревнованиях во многом определяется уровнем развития «прыгучести», или прыжковой подготовленности спортсменов. При этом считается, что структура тренировочных нагрузок, направленных на развитие «прыгучести», должна соответствовать структуре и объему соревновательных. Другими словами, подбор средств и методов тренировки на различных этапах подготовки необходимо осуществлять таким образом, чтобы максимально приблизить их к условиям соревнований. Исходя из этого, предложена структура и величина тренировочных и соревновательных нагрузок в прыжковой деятельности волейболистов на основе собранных материалов, характеризующих тренировочную и соревновательную деятельность. В наблюдениях за соревновательной деятельностью фиксируется количество партий, их время и счет, количество прыжков при нападающем ударе и блокировании, общее время встречи; при педагогическом наблюдении — состав специфических и неспецифических упражнений, время их выполнения, общее время тренировочного занятия и количественные показатели специфических и неспецифических прыжков, выполняемых двумя игроками разного амплуа на тренировочных занятиях (табл. 4).

Таблица 4. Данные о количестве прыжковых действий при выполнении специализированных упражнений волейболистами в тренировочных мезоциклах

Иг-рок	Подготовительный цикл			Предсоревновательный цикл			Соревновательный цикл			Сумма циклов			
	Н	Б	НБ	Н	Б	НБ	Н	Б	НБ	Н	Б	НБ	
1		288	206	494	384	325	709	343	284	627	1015	815	1830
	\bar{X}	18	13	31	32	27	59	27	22	48	25	20	45
	σ	16	10	21	24	15	34	27	10	37	—	—	—
2		151	189	340	212	291	503	189	238	457	552	718	1270
	\bar{X}	9	12	21	18	24	42	15	18	33	13	18	31
	σ	8	10	15	12	14	25	8	11	18	—	—	—

Примечание: Н — количество прыжков при нападающих ударах; Б — количество прыжков на блоке, НБ — общее количество прыжков при нападающих ударах и блоке.

Количество специализированных прыжковых действий и их динамика в соревнованиях и тренировках являются информативными характеристиками планирования и контроля нагрузок в волейболе. Их динамика взаимосвязана с достижениями в соревнованиях и изменениями уровня физической подготовленности спортсменов.

1.5.2.1. Сравнительная характеристика специализированных нагрузок прыжковой направленности в соревновательной и тренировочной деятельности

Проблема определения меры информативности показателей и характеристик нагрузки является одной из основных. Если используются малоинформативные показатели нагрузок, эффективность управления тренировочными воздействиями в значительной степени снижается. Для определения информативности характеристик специализированных нагрузок прыжковой направленности используются сопоставления динамики характеристик тренировочной и соревновательной деятельности, а также зависимости между длительностью партий и количеством выполненных прыжков игроками в официальных играх (рис. 37).

При сопоставлении индивидуальных данных динамики частных объемов нагрузок прыжковой направленности видно, что на всех этапах подготовки у обследованных волейболистов объем специализированных прыжковых действий в соревнованиях явно больше, чем в тренировочных занятиях.

Подобное соотношение нагрузок прыжковой направленности в различных циклах подготовки нельзя считать оптимальным даже с позиций реализации конкретных целей соответствующих периодов годового цикла подготовки. Тем более нелогично на соревновательном этапе использовать объемы тренировочных специализированных прыжковых действий почти в три раза меньшие, чем в соревнованиях.

Данные показатели нагрузок прыжковой направленности в играх и тренировочных занятиях отражают тенденции современного состояния использования специфических и неспецифических

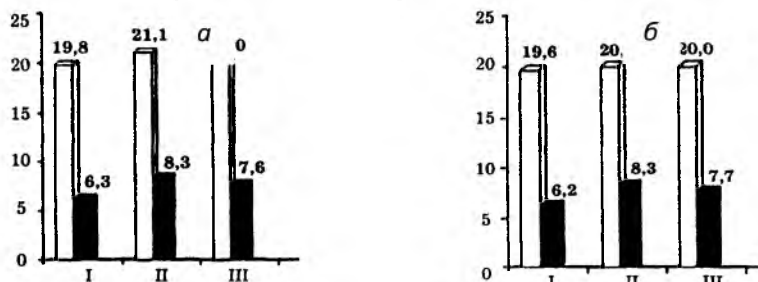


Рис. 37. Сравнительная характеристика специализированных нагрузок прыжковой направленности в соревновательной и тренировочной деятельности нападающего (а) и связующего (б) игроков команды высших разрядов в годичном цикле подготовки.

■ — специализированные прыжки в тренировочных занятиях

□ — специализированные прыжки в соревнованиях

нагрузок в отечественном волейболе. Эти данные о нагрузке прыжковой направленности могут служить относительным критерием оптимального соотношения нагрузок на различных этапах подготовки, а обнаруженные сравнительные характеристики между количеством специализированных прыжков в играх и тренировочных занятиях — надежным инструментарием управления подготовкой высококвалифицированных волейболистов.

1.5.2.2. Рекомендации по совершенствованию нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в микроциклах тренировки

Оптимизация процесса прыжковой подготовки зависит от общего уровня развития физической и технико-тактической подготовленности спортсменов. Сегодня в тренировке высококвалифицированных волейболистов в большинстве случаев используются тренировочные средства сочетанного воздействия и очень редко упражнения, имеющие направленное влияние. В этой связи необходимо рассматривать организационно-методические условия повышения уровня прыжковой подготовки в общей схеме формирования двигательного потенциала и технико-тактической подготовленности волейболистов. При этом для построения многолетней подготовки должна быть обеспечена такая организация тренировочного процесса, которая позволила бы заметно усложнять тренировочную программу от одного этапа к другому. Лишь в этом случае можно добиться планомерного роста физических и технико-тактических способностей спортсмена, повышения функциональных возможностей основных систем его организма и спортивного мастерства в целом.

Поэтому следует четко выделить направления, по которым должна идти интенсификация тренировочного процесса на протяжении всего пути спортивного совершенствования. К основным из них относятся:

- планомерное увеличение суммарного объема тренировочной работы, выполняемой в течение отдельного тренировочного года или макроцикла подготовки;

- постепенное увеличение общего объема тренировочных занятий в микроциклах;

- широкое использование жестких тренировочных режимов, способствующих приросту специальных двигательных качеств, а также значительное расширение соревновательной практики;

- постепенное введение дополнительных средств, в том числе и технических, стимулирующих работоспособность, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок;

- увеличение объема технико-тактической подготовки в условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности.

1.5.2.3. Примерные планы проведения тренировочных занятий волейболистов высшей квалификации в годичном цикле подготовки

Как свидетельствует практика работы с клубными командами высших разрядов по волейболу, соотношение сторон подготовки игровой и соревновательной деятельности игроков в годичном цикле равно 3:1. Это относится и к структуре, и к содержанию недельного микроцикла. Вариативность количества игровых дней и дней отдыха в нем зависит от периода подготовки, этапа, поставленных задач, состояния работоспособности каждого игрока команды. Рациональная вариативность соотношения сторон под-

готовки в микроциклах является главным фактором поддержания и улучшения спортивной формы игроков и мобилизационной готовности команд.

Соревновательный период длится 5-6 месяцев с перерывами между турами в 25-30 дней. Задачи перерывов между турами следующие:

- достижение и поддержание оптимального уровня спортивной формы для обеспечения успешного выступления команды в решающих соревнованиях;
- поддержание оптимального уровня игровой выносливости;
- поддержание достигнутого уровня скоростно-силовых качеств;
- дальнейшее повышение технико-тактических действий;
- согласование командных тактических действий в нападении и защите;
- моделирование тренировочных игр против конкретного противника.

После высокоинтенсивных соревновательных нагрузок первый недельный микроцикл — разгрузочный с физической направленностью. Вторая и третья недели межсоревновательных микроциклов посвящаются технико-тактической, игровой и соревновательной подготовке с чередованием занятий с неспецифической нагрузкой.

Основные стороны подготовки спортсмена в соревновательном периоде имеют следующую направленность: физическая подготовка приобретает характер непосредственной функциональной подготовки к предельным соревновательным напряжениям; техническая и тактическая подготовка обеспечивает доведение избранных форм соревновательной деятельности до возможно высокой степени совершенства. Все стороны подготовки спортсмена в этот период особенно проявляются в комплексе. Важнейшим средством и методом, на основе которого строится вся подготовка, становятся целостные соревновательные упражнения, которые занимают центральное место в тренировке и систематически выполняются в реальных условиях спортивных состязаний.

Одним из объектов управления тренировочным процессом при становлении и удержании спортивной формы игроков и мобилизационной готовности команды является конкретная организационная структура режимов работы в микроциклах периодов подготовки.

Микроциклы чередуются на протяжении всего соревновательного периода, в течение которого команда тренируется с меньшим объемом. Причем упражнения по технической, тактической и игровой подготовке чередуются с упражнениями по общей и специальной физической подготовке в малых дозах. С этой целью волейболисты используют упражнения из других видов спорта (баскетбол, футбол, упражнения с тяжестями, различные игры, кроссы и т. д.). Они благотворно влияют на восстановительный процесс, снимают напряжение и оказывают положительное психологическое воздействие.

Специфичность построения микроциклов перед турами должна обосновываться тем, что они построены по модели игровых дней в туре. На каждом этапе команда выбирает ту схему микроциклов, по которой построен тур.

Оптимальные варианты распределения упражнений специализированных нагрузок прыжковой направленности в микроциклах тренировки дают возможность повысить специализированную прыжковую подготовку волейболистов, что положительно отразится на эффективности технико-тактического мастерства команды высших разрядов.

1.5.3. КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТЬЮ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ

Физическое состояние и работоспособность спортсмена постоянно изменяются под влиянием воздействий тренировочных занятий, соревнований и т. д. Своевременная, точная и эффективная оценка его текущего состояния позволяет судить, во-первых, о возможностях спортсмена, а следовательно, ставить перед ним реально выполнимые задачи; во-вторых, об уровне тренированности. Поэтому современные планы тренировочных занятий должны включать контроль за достижениями спортсмена и оценку его потенциальных способностей. На основе оценки состояния волейболистов можно рационально строить тренировочный процесс.

Оценивая текущее состояние волейболистов, необходимо соблюдать следующие условия:

1) тестирование проводить в подготовительном и соревновательном периодах регулярно через равные промежутки времени;

2) для каждого периода должно быть одно и то же место и время контрольных испытаний;

3) тестированию предшествует интенсивная разминка с 3-5-минутным активным отдыхом перед началом испытаний;

4) для более точного определения уровня развития специальных физических качеств волейболистов адекватные тесты выполнять по одному в день сдачи нормативов;

5) к испытаниям допускать только здоровых спортсменов.

Контроль за уровнем развития работоспособности волейболистов осуществляется с помощью многочисленных тестов. Наиболее информативными, отражающими уровень развития специальной двигательной подготовленности и общей работоспособности волейболистов, являются следующие тесты:

1. *Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами.* Прыжки с места толчком обеими ногами на оптимальную высоту с тензоплатформы. Измерение проводится с точностью до 1 см.

2. *Прыжковая выносливость* (серийные прыжки на оптимальную высоту). Нападающий удар с разбега из зоны 2 (4) в течение 3 мин. для мужчин и 2 мин. — для женщин с интенсивностью 12 нападающих ударов в минуту для мужчин и 10 — для женщин (оценивается попадание мяча в мишень — квадрат 3х3 м). Разбег для нападающего удара от 3-метровой линии с быстрым возвращением после нападающего удара на исходную позицию для разбега. Две мишени

устанавливают по боковым линиям за линией нападения. Нападающие удары производят поочередно в обе мишени. Потерей мяча считаются удары в сетку, за пределы площадки, мимо мишени.

3. *Прыжок с разбега толчком обеих ног с касанием рукой метрической разметки возможно выше.* На баскетбольном щите делаются отметки, исчисляемые в метрических единицах (см). Спортсмен выполняет прыжок, разбегаясь с расстояния трех шагов от щита. После разбега отталкивание происходит толчком двух ног, волейболист стремится достать рукой до метрических отметок. Высота прыжка определяется разницей между высотой точки касания и ростом спортсмена. Измерение проводится с точностью до 1 см.

4. *Прыжок в длину с места толчком двух ног.* Спортсмен совершает прыжок с контрольной отметки толчком обеих ног и приземлением на две ноги. Измерение проводится при помощи рулетки с точностью до 1 см.

5. *Тройной прыжок с места.* Волейболист начинает прыжок с контрольной отметки, при этом исходное положение — ноги вместе. Первый прыжок совершается отталкиванием двух ног, приземление совершается на толчковую ногу и отталкивание от земли этой же ногой с приземлением на маховую ногу. Затем отталкивание происходит за счет маховой ноги и конечное приземление — на две ноги. Измерение проводится при помощи рулетки с точностью до 1 см.

6. *Тест для определения развития выносливости к скоростным повторно-переменным нагрузкам — «елочка».* На одинаковом расстоянии от центра лицевой линии на боковых линиях волейбольной площадки ставятся шесть мячей. Еще один мяч находится на лицевой линии. Спортсмен по сигналу принимает старт от центра лицевой линии волейбольной площадки и бежит к первому мячу, находящемуся на боковой линии, касается его, поворачивается и бежит к месту старта, касается мяча, который находится на лицевой линии, поворачивается и бежит ко второму мячу, стоящему на другой боковой линии, добежав до него, касается мяча рукой, поворачивается и бежит на исходное положение, касается мяча рукой, поворачивается и направляется к мячу, стоящему на трехметровой линии, касается мяча и бежит к лицевой линии, касается мяча, стоящего на лицевой линии, поворачивается и бежит к мячу, стоящему на пересечении трехметровой и боковой линий волейбольной площадки, касается рукой мяча, поворачивается и бежит к мячу, стоящему на лицевой линии, касается его и направляется к мячу, стоящему на средней линии волейбольной площадки, касается его и бежит на исходное положение, касается рукой мяча, стоящего на лицевой линии, поворачивается и бежит к мячу, стоящему на пересечении боковой и средней линий волейбольной площадки, касается мяча рукой и направляется к месту старта, где и финиширует. Время окончания теста — в момент касания мяча, расположенного на лицевой линии. Измерение проводится при помощи секундомера с точностью до 0,1 сек.

7. *Тест для определения скорости перемещения по волейбольной площадке (30 м — 9-3—6-3—9).* Спортсмен по сигналу стартует от центра лицевой линии волейбольной площадки и бежит к средней линии, касается ее рукой, поворачивается и бежит к трехметровой линии, касается ее, поворачивается и

направляется к трехметровой линии другой стороны волейбольной площадки, касается ее и, поворачиваясь, бежит снова до средней линии, затем поворачивается и производит финишный рывок с касанием рукой лицевой линии волейбольной площадки. Измерение проводится при помощи секундомера с точностью до 0,1 сек.

8. *Тест для определения скорости перемещения по волейбольной площадке — бег к 4 набивным мячам поочередно из центра площадки.* Два набивных мяча расположены в углах, ограниченных лицевой и боковыми линиями, два других — в углах, ограниченных боковыми и линией нападения. Спортсмен по сигналу стартует от центра лицевой линии, где находится мяч, и бежит в зону 4, касается мяча рукой и бежит к месту старта, касается его, поворачивается и бежит к мячу, стоящему на лицевой линии, касается его и бежит в зону 2, касается его и бежит на исходное положение, касается рукой мяча, стоящего на лицевой линии, поворачивается и бежит к другому мячу, стоящему в зоне 1, касается его рукой и направляется к мячу, стоящему на лицевой линии, поворачивается и бежит к мячу, стоящему в зоне 5 касается его рукой и бежит к месту старта, где и финиширует. Оценивается время перемещения с точностью до 0,1 сек.

1.6. ТРЕНАЖЕРНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Достижение высоких спортивных результатов в современном волейболе, когда неуклонно возрастают накал соревновательной конкуренции и игровые нагрузки, нередко протекает на грани человеческих возможностей. Формирование высокой работоспособности спортсменов, обеспечивающей соответствующий уровень их физических, функциональных и технико-тактических возможностей следует осуществлять путем широкого внедрения в процесс учебно-тренировочных занятий разнообразных тренажерно-технических средств обучения начиная с самого начального этапа спортивной подготовки.

Подвесные мячи помогают новичкам определить правильное положение рук при соприкосновении с мячом при передаче сверху приеме снизу, особенно при приеме мяча с падением и передаче в прыжке. Для совершенствования качества приема мяча и выработки умения выполнять скоростные передачи применяется специальное устройство для подвесных мячей. Оно помогает стабилизировать траекторию полета, а также избежать частых падений мяча. В специальных кронштейнах на высоте 4 м от пола вмонтированы стержни, расположенные на расстоянии 50-60 см от стены. На стержне свободно «ходят» кольца, к которым подвешены 2-3 мяча. Высота от пола регулируется в зависимости от роста занимающихся. Они работают серией 2-3 мин., не менее 2-3 подходов за тренировку.

Другой вариант представлен на рис. 38. Вдоль шнура или троса на расстоянии 1,5-2 м друг от друга подвешивают 4-5 волейбольных мячей. Концы

троса под некоторым углом к полу прикрепляют к волейбольным стойкам и стене.

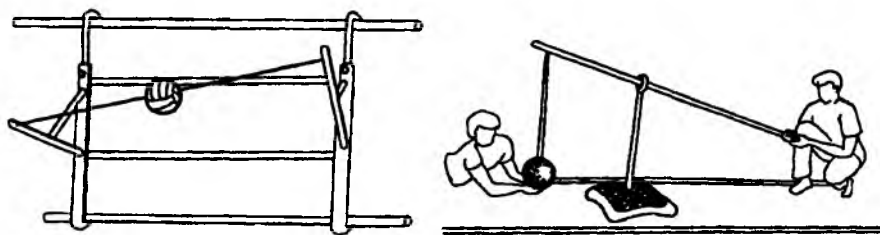


Рис. 38. Подвесные мячи с наклоном

Тренажер позволяет вести процесс обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками; на месте, после перемещения, в падении с перекатом на спину; приема снизу одной и двумя руками на месте, в выпаде, при падении на грудь или бедро.

Одна из разновидностей подвесных мячей — зажимные устройства, в которых удерживается мяч. Они позволяют имитировать положения мяча в момент его контакта с кистью и в условиях, близких к игровым, отрабатывать правильное контактирование руки и мяча при выполнении технического приема. Зажимные устройства можно подвешивать либо непосредственно над сеткой, либо на отдельных тренажерах. Они удобны при обучении атакующих действий, хорошо имитируют положение мяча в момент его контакта с кистью, позволяя отрабатывать резкие кистевые удары на различной высоте по отношению к верхнему краю сетки. Кроме того, вырабатывают навыки удара по высоко расположенному над сеткой мячу (удары «поверх» блока).

Мяч на амортизаторах. В отличие от зажимного устройства мяч после каждого удара не требуется возвращать в прежнее положение. Он прикрепляется к амортизаторам из амортизирующих жгутов и закрепляется на кронштейнах (рис. 39) в различных положениях, позволяя отрабатывать как атакующие действия, так и различные виды подачи. Подбирая силу натяжения жгутов, можно уменьшить время успокоения мяча после выполнения удара по нему.

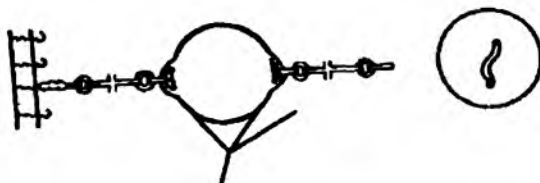


Рис. 39. Мяч на амортизаторах

Кольца на подставке позволяют вести процесс обучения и совершенствования передачи сверху двумя руками, стоя на одном месте и после перемещения с различных точек площадки; передачи в прыжке вперед за голову, передачи «откидки» вперед, за голову; контролировать точность приема и передачи.

Для совершенствования и контроля передачи сверху руками и приема мяча используют кольцо на подставке. Его можно поворачивать, перемещать от сетки к сетке. Высота кольца над сеткой также может изменяться, поэтому на тренажере можно отрабатывать различные траектории полета мяча после выполнения передач и его приема. Устанавливая параллельно два кольца на подставке, меняя расстояние между ними, можно усложнить задание и отрабатывать более точную форму траектории.

Ребристая стенка представляет собой набор равносторонних пирамид (из стеклопластика, дерева, металла) с большим углом при вершине, со сторонами основания около 40 см. В основании пирамиды предусмотрен фланец для крепления ее к стенке, таким образом можно собрать стенку необходимых размеров. Для исключения дребезга при соударении мяча под фланец подкладывают резиновую прокладку. Благодаря наличию наклонных плоскостей мяч при соударении отскакивает в непредсказуемом направлении. Используя этот эффект, отрабатывают быстроту реакции, ловкость, подвижность, совершенствуют прием и передачу при быстрых изменениях траектории отскокившего от стенки мяча (используется при занятиях баскетболистов, волейболистов, гандболистов, теннисистов).

Стойки для обводки широко применяют за рубежом для развития подвижности, ловкости, отработки техники владения мячом при перемещениях, дриблинге. Их используют для проведения различных эстафет, подвижных игр и т. п., стойки типа «ванька-встанька» — для прыжков в высоту или как барьеры для прыжковых упражнений. В комплекте из трех стоек предусмотрены два кронштейна. Они крепятся при помощи захватов к стержням стойки, а стержень из третьей стойки вынимается и кладется на площадки кронштейнов.

Удобны в эксплуатации и стойки для обводки типа «конус» из мягкого синтетического материала. Они безопасны в эксплуатации, занимают мало места при хранении.

Батуты для игры с мячом имеют простую конструкцию. На каркас из труб при помощи амортизационных шнуров натягивается капроновая, сшитая из лент, сетка. Варьируя ее натяжение, можно изменять скорость отскока мяча.

При тренировках волейболистов батуты применяются для отработки: техники приема-передачи мяча снизу, сверху и т. д.; реакции и техники страховки мяча после отскока от батута (имитация блока); нападающего удара; нападающего удара в цель. Используя батут в качестве цели с определенным углом наклона, получают некоторую замкнутую цепь: нападающий удар в цель, отскок мяча обратно на сторону атакующего, прием мяча и передача

разводящему — передача для атаки, и так несколько раз подряд, пока нападающий не ошибется.

При тренировке гандболистов батуты применяются для отработки: ловли мяча и передачи в статическом положении; ловли и передачи мяча в движении; атакующего удара после удара о батут.

Применяются батуты с более сильной рамой и прочной сеткой для занятий с медицинболами. Это позволяет интенсифицировать занятия и увеличить срок их эксплуатации.

Пушки (выбрасывающие мячи механизмы) применяются при выработке навыков выполнения различных технических приемов в игровых видах спорта. Задавая различные баллистические параметры полета мячей, в баскетболе и гандболе отработывают ловлю мяча, броски в прыжке; в волейболе — прием и передачу мяча, выполнение атакующих действий; в бадминтоне, бейсболе, теннисе, настольном теннисе, хоккее — различные типы ударов по мячу, добиваются автоматизации в выполнении технических приемов, повышении интенсификации в учебно-тренировочном процессе, а в бейсболе, в футболе — ловлю мяча, технику приема мяча, удары по летящему мячу.

Широко применяется механическая подача мяча. В тренажере «**Бьющая рука**» (Б.Г. Кувшинчиков) применен рычажный способ передачи удара в мяч (рис. 40). Для выброса мяча используются также вращающиеся диски. Наиболее перспективны пневматические пушки, которые позволяют менять угол подачи и скорость полета мяча (рис. 41).

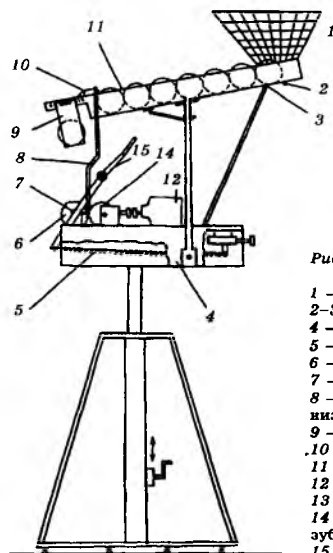


Рис. 40. Тренажер «Бьющая рука» (основные части):

- 1 — ловушка для мячей;
- 2-3 — наклонные желоба;
- 4 — корпус устройства;
- 5 — пружины;
- 6 — шестерня;
- 7 — ось;
- 8 — штанга, соединяющая синхронизатор и ось «бьющей руки»;
- 9 — улавливатель мячей;
- 10 — синхронизатор подачи мячей;
- 11 — накопитель мячей;
- 12 — электромотор;
- 13 — ось редуктора;
- 14 — шестерня с частью срезанных зубьев;
- 15 — металлическая рука.

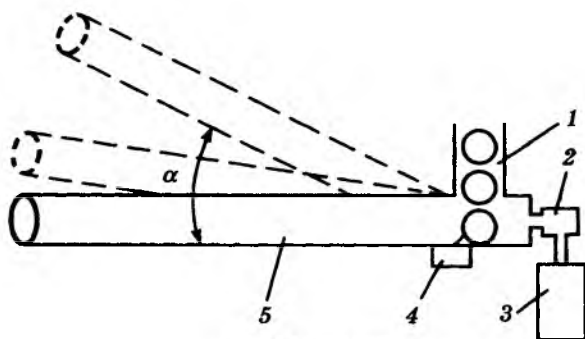


Рис. 41. Схема пневмопушки:

1 — система подачи мячей; 2 — воздушный клапан; 3 — воздушный баллон; 4 — стопорное устройство; 5 — направляющая труба; α — угол подъема трубы

Комплексный тренажер технико-тактической подготовки волейболистов разработан В. Г. Кувшинниковым и изготовлен в ГЦО-ЛИФКе. Он позволяет вести процесс обучения техническим приемам и групповым

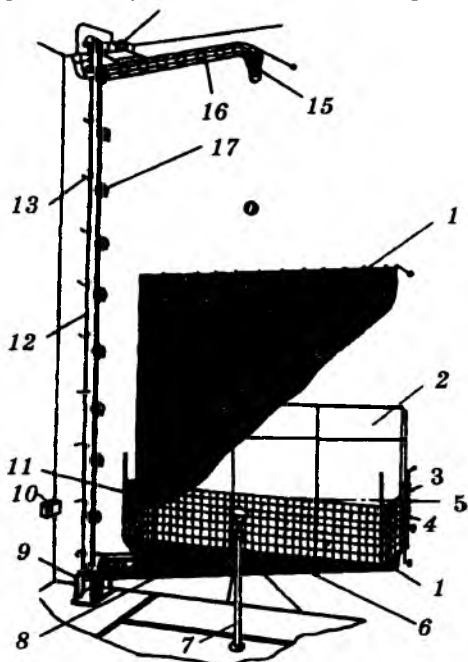


Рис. 42. Тренажер «Падающий мяч»

взаимодействиям в нападении.

Тренажер (рис. 42) состоит из пяти основных частей: улавливатель мячей (5), подъемный механизм (12); устройство для сбрасывания мячей (16); отражающий экран (12); пульт управления (10). *Улавливатель мячей* представляет собой корпус, выполненный из двух металлических рам (3, 11), волейбольной сетки (4) длиной 1,5 м и соединенной с ними мелкой сеткой (6) наклонной доски (8). Улавливатель может перемещаться вверх и вниз, для установки требуемой высоты сетки от пола, по двум трубам, закрепленным к стене. Попавший в него мяч по наклонной доске скатывается в подъемный механизм (9). *Подъемный механизм* предназначен для транспортировки мячей вверх и обеспечивается работой электромоторов постоянного тока, связанного ременной передачей с редуктором (14), вращающим две шестерни: верхнюю — у потолка, нижнюю — у пола. Они соединены между собой мотоциклетной цепью с закрепленными на ней двадцатью держателями мяча (17). *Устройство для сбрасывания мяча* представляет собой трубу (16) из тонких металлических прутьев с двумя круглыми отверстиями на концах. Один конец закреплен в подъемном механизме, а другой заканчивается направляющей сеткой (15), которая способствует точному сбрасыванию волейбольных мячей на отражающий экран (7). *Отражающий экран* служит для обеспечения заданной траектории (7) после соударения с падающим из устройства (15) мячом. Экран закреплен на телескопической стойке из двух труб и может быть установлен на разной высоте. Он крепится к подвижной трубе стойки при помощи шариковой опоры, которая позволяет создавать различные углы наклона. *Пульт управления* представляет собой выпрямитель постоянного тока с плавной регулировкой величины подаваемого напряжения, что позволяет добиваться максимальной частоты падения мячей через каждые 2 сек. при условии полной нагрузки держателей мячей. Для бесперебойной и оптимальной работы тренажера необходимы 12 мячей.

К дополнительным частям тренажера относятся смягчающий экран из поролоновых матов, закрепленных к стене (2); мишени для регистрации точности падения мячей после выполнения технических приемов; амортизирующая сетка, используемая для совершенствования подачи при полете мячей на высоте 80-90 см от верхнего края сетки (1).

При индивидуальной форме организации занятий на тренажере можно вести процесс обучения и совершенствования (в любой последовательности) четырех технических приемов волейбола с различными вариантами их выполнения: подача, прием мяча снизу, передача сверху и нападающий удар. При этом плотность занятий значительно повышается, так как через каждые 2-3 сек. игрок должен выполнять тот или иной технический прием. Такая форма занятий возможна как без участия тренера, так и в процессе тренировки, когда часть игроков принимает участие в двусторонней игре, а остальные, свободные от нее, совершенствуют технические приемы на тренажерах.

Тренажер можно широко использовать при обучении и совершенствовании групповых тактических взаимодействий 2-3 игроков в нападении, отрабатывая

прием мяча, вторую передачу и нападающий удар, выполняя их как без смены мест, так и последовательно переходя от одного приема к другому.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Айрапетьянц Л.Р.* Волейбол / Учебник для высших учебных заведений. — Т.: «Zar qalam». 2006. 240 с.
2. *Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А.* Спортивные игры. — Т.: «Ибн Сино». 1991. 160 с.
3. *Беляев А.В.* Обучение технике игры в волейбол и ее совершенствование /Методическое пособие. — М.: «Олимпия. Человек». 2008. 54 с.
4. *Бергер Г.И., Бергер Ю.Г.* Конспекты уроков для учителя физкультуры. Спортивные игры, подвижные игры. — М.: «Владос». 2003. С.108-125.
5. *Бержо.* Волейбол высшего уровня / Перевод с франц. — М.: «Олимпия. Человек». 2007. 31 с.
6. *Волков Л.П.* Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: «Олимпийская литература». 2002. 294 с.
7. *Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В.* Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток / Методические рекомендации. — М.: ВФВ. 2009. 45 с.
8. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов. — М.: «Терра-Спорт». 2006. 272 с.
9. *Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А.* Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство). — Т.: «Ибн Сино». 1994. 144 с.
10. *Железняк Ю.Д.* Волейбол: у истоков мастерства. — М.: «ФАИР-ПРЕСС». 1998. 336 с.
11. *Железняк Ю.Д., Петров П.К.* Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Учебное пособие для студентов вузов. — М.: «Академия». 2002. 264 с.
12. *Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В.* Волейбол /Методическое пособие по обучению игре. — М.: «Олимпия PRESS». 2005. III с.
13. *Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П.* Волейбол /Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. — М.: «Советский спорт». 2009. 130 с.
14. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — Киев. 1999. 316 с.
15. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. —Киев: «Олимпийская литература». 2004. 808 с.
16. *Пулатов А.А.* Волейболнинг расмий коидалари. — Т.: «УзДЖТИ нашриет-матбаа булими». 2002. 53 б.
17. *Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Курбанова М.А.* Волейбол. /ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. - Тошкент. 2003. 44 б.
18. *Пулатов А.А.* Волейбол / ЖТИ I курс талабаларига мулжалланган маърузалар туплами. — Тошкент. 2004. 71 б.

19. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти /Укув кулланма. — Тошкент. 2007. 148 б.
20. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х., Курбонова М.А., Кодирова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машгулотлар утказиш буйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти буйича). — Тошкент. 2008. 78 б.
21. Пулатов А.А. Еш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти /Услубий кулланма. — Тошкент. 2008. 38 б.
22. Родионов А.В. Психо-физическая тренировка. —М.: «Дар». 1995. 64 с.
23. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность / Учебник. — М.: «Физкультура». 2005. 287 с.
24. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. Под. ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. — М.: «Академия». 2004. 520 с.
25. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура». — М.: «Академия». 2008. 478 с.
26. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. — М.: ВФВ. 2008. 31 с.
27. Чесноков Ю.Б. Техника игры / Методический сборник. — М.: ВФВ. 2008. 48 с.
28. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол /Пособие для студентов факультетов физкультуры. — М.: «Олимпия. Человек» 2008. 55 с.
29. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта / Учебное пособие. — Ташкент. 2005. 260 с.
30. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol / Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabarlari uchun o'quv qo'llanma. — Toshkent. 2009. 77 b.
31. Isroilov Sh.X. Voleybol / Olimpiya xaziralari talabarlari uchun o'quv qo'llanma. — T.: «Tasvir». 2008. 144 b.
32. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar / Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabarlari uchun o'quv qo'llanma.— Toshkent. 2009. 67 b.

РАЗДЕЛ II. БАСКЕТБОЛ

2.1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА

Древние игры с мячом с незапамятных времен занимали особое место в жизни всех народов, населяющих земной шар.

В период первобытнообщинного строя игры помогали получить хорошую физическую подготовку в суровых условиях жизни того времени, обуславливались трудовой деятельностью и бытом людей. В дальнейшем, начиная с периода родового общества, игры, особенно в мяч, постепенно отдаляются от трудовой деятельности и становятся атрибутом инициации (посвящений), плясок, празднеств. С этого периода они становятся ритуальными атлетическими играми. Игры имели много общего, но ограниченные контакты между людьми не давали им возможности широко развиваться.

Первое упоминание об игре, похожей на баскетбол, относится к VII в. до н. э. Индейцы племени инков в Мексике увлекались игрой в «пок-та-пок», суть которой сводилась к тому, что игроки пытались забросить мяч в кольцо, причем «мяч» заменял каучуковый круглый шар, а «забрасывать» его полагалось локтями или бедрами. Если к этому добавить, что кольцо располагалось довольно высоко, да еще перпендикулярно земле, то, видимо, один заброшенный шар зачастую решал исход поединка. Благодаря археологическим раскопам в Мексике была открыта площадка для игры в мяч (X век до н. э.) длиной 147 м. Массивные трибуны для зрителей располагались на высоте 8-8,5 м. Игроки могли находиться только на своей половине поля, не переходя линию, делившую площадку пополам. В стены трибун, на этой же линии, были вделаны напротив друг друга два больших каменных кольца. Целью игры было забить мяч в кольцо. Побеждала команда, которой удавалось попасть в кольцо. Во время раскопок был обнаружен барельеф, на котором изображен обезглавленный капитан побежденной команды.

В XVI в. ацтеки играли в подобную игру, используя каучуковый мяч и каменное кольцо. Если мяч попадал в кольцо, то в награду игрок получал одежду от зрителей. В 1979 г. почтовое ведомство Мексики выпустило марку, названную «игра в ацтеков», на ней было изображено каменное кольцо, в отверстия которого нацеплены, выстроившись в ряд, баскетбольный, волейбольный, футбольный и бейсбольный мячи. Много позже (XVI в.) «баскетбольные» забавы ацтеков были не столь безобидны. Игра «олламалиттли» предусматривала попадание тяжелым каучуковым мячом через каменное кольцо, прикрепленное к стене.

На гравюре, выполненной в 1603 г. Брюсом, изображена игра — предшественница баскетбола, а А. Вьет в «Энциклопедии спорта» (1818 г.) описал игру, которой увлекались во Флориде: кто чаще забросит мяч в корзину, прикрепленную к вершине шеста.

В более поздние времена появились игры с мячом, напоминающие современную игру в баскетбол. Например, в Спарте играли в «епискирус», в Древнем Риме — в «харпастум», в Италии — в «калчио».

История развития современного баскетбола началось в декабре

1891 г. Преподаватель анатомии и физиологии школы рабочих-христиан (сейчас Спрингфильдский колледж) в г. Спрингфилд (штат Массачусетс, США) доктор Джеймс А. Нейсмит решил как-то оживить физическое занятие студентов в зимнее время. Игра, изобретенная Нейсмитом, имела в первоначальном варианте пять основных условий и тринадцать основных правил. Первые правила были опубликованы в газете «Треугольник» 15 января 1892 г. Нейсмит выбрал для новой игры футбольный мяч, поскольку его можно было легко ловить руками, трудно прятать и он имел постоянную высоту отскока.

Антураж этого матча наверное удивил бы современного любителя баскетбола (кстати, тогда название игры писалось «баскетбол»). Нейсмит прикрепил корзину из под персиков к балкону, внутри зала около корзины сидел дворник, в чьи обязанности входило вынимать мяч из корзины после удачных бросков.

21 декабря 1891 г. в гимнастическом зале Спрингфильдского колледжа состоялся первый матч по баскетболу. Печатные источники называют три разные даты рождения этой игры: 21 декабря 1891 г., 15 и 20 января 1892 г. Сам «родитель» утверждал, что первая встреча была проведена перед рождеством в 1891 г. В 1893 г. француз Мел Риду после окончания курса физического воспитания Спрингфильдского колледжа вернулся на родину, где познакомил соотечественников с основными принципами игры в баскетбол. На здании, где были проведены первые баскетбольные матчи в Европе, установлена мемориальная доска в память об этом событии. В 1894 г. Боб Гэйли познакомил с новой игрой жителей Китая, а Дункан Петтон в том же году начал тренировать первую команду Индии. В сентябре 1927 г. в Женеве была открыта школа физического воспитания, директором которой был назначен преподаватель Спрингфильдского колледжа доктор Элмер Бери. Благодаря этой школе баскетбол получил широкое распространение в Латвии, Литве, Италии, Франции, Чехословакии. В группе было 18 человек, поэтому в игре участвовали две команды по 9 человек. Игра так всем понравилась, что Нейсмита вскоре одолели просьбами о «лишней» копии правил. Позднее, в

1892 г., он опубликовал первую «Книгу правил» своей игры, со державшую 13 основных пунктов, большинство из которых действует и в наши дни. Единственным принципиально важным новшеством в тех «Правилах» можно считать разрешение «вести» мяч.

Нейсмит не оговаривал строго число играющих. Его формулировка допускала участие от 3 до 40 человек, хотя наиболее приемлемым числом было 9 игроков в каждой команде. По аналогии с футболом игроков разделяли на 3 нападающих, 3 центровых, 3 защитников. Играть они могли только в «своих» зонах площадки.

11 марта 1892 г. был проведен первый матч при зрителях в 200 человек. Студенты выступали против зрителей и победили со счетом 5:1. Игра довольно быстро получила распространение, и в том же году в баскетбол играли уже в Мексике. Чуть позже Лью Аллен из Хартфорда заменил неудобные корзины из под персиков на тяжелые цилиндрические корзины из плетеной проволоки.

Дальнейшее развитие игры повлекло и совершенствование правил. Так, в 1893 г. впервые появились железные кольца с сеткой, щит, предохраняющий мяч от попадания в зрителей. Размер мяча был 3,6х 1,80 м. На следующий год была увеличена длина окружности мяча до 30-32 дюймов (76,2-81,3 см). В 1895 г. были введены штрафные броски с расстояния 15 футов (5 м 25 см). Вскоре приобрели современный вид корзины. Щит, который сначала окрашивали в белый цвет, в 1909 г. стали делать из прозрачного пластика. Ведение мяча было узаконено в 1896 г. Не было особых трудностей и в выборе мяча — уже через три года после изобретения баскетбола футбольный мяч уступил место специально изготовленному баскетбольному.

Быстрое совершенствование техники и повышение мобильности игроков привело к тому, что в 1895 г. было достигнуто соглашение об ограничении состава команды — 5, 7 или 9 игроков в зависимости от размера площадки. Вскоре число игроков в команде было стандартизировано окончательно: не более 5 одновременно.

В марте 1892 г. состоялась первая игра между командами «первооткрывательниц» и некоторых учителей и стенографисток школы Бакингам. Одна из девушек, участвующая в игре, повстречала свою судьбу — 20 июня 1894 г. Мод Шерман вышла замуж за Джеймса Нейсмита.

22 марта 1893 г. состоялась первая официальная игра при зрителях между первокурсницами и второкурсницами колледжа Смит и старшие победили со счетом 5:4. Среди болельщиков не было ни одного мужчины. Им был запрещен вход в зал, так как баскетболистки играли в коротких юбках, длинных гольфах и рубашках с длинными рукавами.

В 1895 г. Христианская Ассоциация девушек адаптировала копию правил по баскетболу с целью сделать игру менее энергичной и более подходящей для девушек. С этого времени независимо от баскетбола развивалась игра «нетбол» (нет — сетка, бол — мяч). В этом же году в США провели официальные соревнования по баскетболу. Шесть лет спустя организовали первые межзональные игры студентов и в этом же году «экспонировали» баскетбол на выставке в Буффало.

Родившись в США, баскетбол вскоре стал распространяться во многих странах: Китае, Филиппинах, Англии, Франции, Италии и др.

Этапы развития баскетбола:

I этап — 1891-1918 гг. — становление баскетбола как новой игры. Созданный для оживления уроков гимнастики, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру. Созданы первые официальные правила игры, сформированы ее техника и тактика, определены игровые функции участников команды;

II этап — 1919-1931 гг. — создание национальных федераций баскетбола, что оказало положительное влияние на его дальнейшее развитие. В этот период проводятся первые международные баскетбольные турниры;

III этап — 1932-1947 гг. — всемирное развитие мирового баскетбола. Знаменательным событием явилось создание ФИБА, включение баскетбола в Олимпийские виды спорта. Выход российских баскетболистов на международную арену. Появление новшеств в технике и тактике;

IV этап — 1948—1965 гг. — бурное распространение игры во всем мире, значительный скачок в росте спортивного мастерства. Появление броска одной рукой, более сложного по технике и трудного для отражения защитой соперника. Введение мини-баскетбола на мировую арену;

V этап — 1966-1990 гг. — увеличение числа национальных федераций, появление профессионального баскетбола (НБА), укрепление международных новшеств в технике и тактике игры, совершенствование правил соревнований и методики судейства.

Даже в военные годы в ряде городов продолжалась работа по развитию баскетбола. Летом 1944 г. после трехлетнего перерыва в Тбилиси было проведено одиннадцатое первенство страны, а в 1945 г., за несколько дней до окончания войны, в Каунасе состоялся традиционный матч восьми сборных команд городов.

На этапе 1946-1970 гг. проходило совершенствование школы баскетбола, создавалась система спортивной подготовки и в итоге — успешный выход на международную арену. В 1947 г. баскетбольная Федерация вступает в члены ФИБА, получив право участвовать во всех соревнованиях, организуемых ФИБА. В том же году сборная мужская команда приняла участие в первенстве Европы, завоевав звание чемпионов.

В 1950 г. женская сборная команда впервые приняла участие в Чемпионате Европы, завоевав звание чемпионов Европы.

В 1952 г. мужская сборная стартовала на XV Олимпийских играх, завоевав второе место. Занявшая первое место команда США, имела по сравнению с нашей командой значительное преимущество в росте игроков.

В 1957 г. сборная женская команда впервые участвовала в Чемпионате мира, где заняла второе место, проиграв в финале три очка сборной команде США, победительнице предыдущего первенства. Мужская сборная команда впервые приняла участие в Чемпионате мира в 1959 г. Баскетболисты выиграли все встречи, в том числе и у американской команды, но были лишены титула чемпионов мира в результате беспрецедентного решения ФИБА, которая дисквалифицировала сборную мужскую команду за отказ играть с командой о. Тайвань. Звание чемпионов мира было присуждено национальной команде Бразилии.

Весьма ответственным для отечественного баскетбола явился 1972 г. На XX Олимпийских играх в Мюнхене сборная мужская команда победила всех своих соперников, завоевав золотые медали Олимпийских чемпионов. В том памятном

матче решающий бросок Александра Белова на последней секунде игры принес победу в финале над сборной США — 51:50.

Сборная мужская команда является четырехкратным серебряным (1952, 1956, 1960, 1964 гг.) и трехкратным бронзовым (1968, 1976, 1980 гг.) призером Олимпийских игр, трехкратным чемпионом мира (1967, 1974, 1982 гг.) и многократным чемпионом Европы. Сборная женская — двукратный чемпион Олимпийских игр (1976, 1980 гг.) и многократный чемпион мира и Европы.

2.1.1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БАСКЕТБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ

Впервые с игрой «баскетбол» узбекских физкультурников ознакомил представитель Всеобуча Л. Бархаш. Выпускник школы допризывной подготовки молодежи Москвы, командированный в Туркестанский край, он в апреле 1920 г. в Скобелеве (ныне Фергана) организовал из инструкторов и допризывников баскетбольные команды, объяснив им правила и сыграв показательную встречу. На площадке 28:16 метров, разделенной двумя продольными линиями, встретились две команды по 9 человек.

Создателем баскетбольных команд в Ташкенте стал преподаватель военно-стрелковой школы старших допризывников С. Старый. Первая игра здесь состоялась на площадке Всеобуча в сентябре 1920 г. Играли футбольным мячом по 5 человек в команде. В качестве колец использовались ведра без дна, подвешенные на шестах по концам спортивной площадки.

Первые показательные выступления произвели заметное впечатление на местную молодежь инструкторов физкультуры. По рассказам участника первой баскетбольной встречи в Ташкенте М.Д. Могилевского, играли в повседневной одежде, большинство босиком. Игра состояла в перекидке мяча и бросков в висевшие ведра. Несмотря на отсутствие элементарных условий, новая игра своей эмоциональностью, быстрой сменой ситуаций привлекла внимание допризывников и присутствующей молодежи.

Летом и осенью 1920 г. было проведено несколько показательных встреч. К новой игре стали приобщаться и девушки. В этом же году в Андижане под руководством инструктора физкультуры И. Блуцкого была создана женская баскетбольная команда. Девушки дали ей имя «Сокол».

Создание баскетбольных команд вызвало необходимость строительства мест занятий. В 1921 г. в Ташкенте, Коканде, Андижане, Фергане по инициативе комсомола при активной поддержке профсоюзов были построены баскетбольные площадки. Отличительной особенностью вновь построенных площадок явилось появление щитов и колец. В этом же году были проведены два соревнования по баскетболу — «Двухнедельник», «Неделя допризывника».

В июле 1921 г. во время проведения II Среднеазиатской Олимпиады в Ташкенте лучшие женские баскетбольные команды Ферганы, Самарканда, Черняева провели первые официальные соревнования. Журнал «Допризывник» отмечал хорошую подготовленность ферганских девушек. Олимпиада дала

новый толчок к дальнейшему развитию баскетбола. Однако отсутствие единых правил, слабая постановка методического и спортивного характера, инструкторского состава с хорошим знанием техники и тактики игры сдерживали рост баскетбольных команд.

В 1923 г. при Туркестанском ЦИК был учрежден Краевой Совет физической культуры. С созданием государственных органов управления развитием физической культуры и спорта активизировалась деятельность общественных организаций в постановке спортивных игр и, в частности, баскетбола. На заводах, фабриках, в средних и высших учебных заведениях стали открываться спортивные кружки.

В августе 1924 г. сборные команды Ферганы, Полторацка, Ташкента, Сырдарьи и сборная вузов столицы республики встретились на соревнованиях I Всетуркестанского праздника физкультуры. Победителями этих состязаний стали мужская и женская команды Ташкента, которые превосходили своих соперников в физической и технической подготовке. В соревнованиях приняли участие около 60 человек. Соревнования проводились по «Московским правилам». Играли на площадке, представляющей собой прямоугольник размером 26x15. На середине коротких линий (называемых лицевыми) находились стойки с вертикальными щитами размером 180 x 120, укрепленными на высоте 275 см от земли. На расстоянии 30 см от нижнего края щита прикреплялся на кронштейне железный обруч радиусом 19 см. Играли 2 тайма по 20 минут. Мяч, заброшенный с игры, давал команде два очка, со штрафного броска — одно очко. Команда, забросившая противнику большее количество очков, считалась выигравшей.

Никаких комбинаций не было, защитник держал определенных нападающих, причем левый защитник держал правого нападающего противника, центральной игрок — только центрального. Минутных перерывов не было. Замены во время игры не разрешались (исключение при несчастных случаях), играли не менее четырех игроков. Игрок, начинающий с центра, одну руку должен был держать за спиной.

По правилам того времени не разрешалось держать мяч менее двух секунд в руках, стоя на месте. Это способствовало быстрому перемещению и передачи мяча. Игроки не имели номеров, протоколы не велись. Игру судил один судья и объявлял счет после каждого забитого мяча. Специальных тренеров не было.

Постепенно баскетбол стал завоевывать популярность среди молодежи. В 1927 г. он был включен в программу I Всеузбекской спартакиады, которой предшествовали городские соревнования. В первенстве г. Ташкента по баскетболу приняли участие более 20 коллективов, в Фергане — 8, в Самарканде — 12, в Андижане — 6. Некоторые из них выставляли по несколько команд: печатники (Ташкент), железнодорожники (Самарканд, Андижан) — по две команды, профинтеровцы (Ташкент) — три.

В августе 1928 г. в Москве состоялась I Всесоюзная спартакиада. Спортивная делегация из Узбекистана в составе 193 человек приняла участие по 7 видам спорта, входящим в ее программу.

В соревнованиях по баскетболу сборные команды Узбекистана в предварительных встречах проиграли московской команде и выиграли у спортсменов Закавказской федерации. В финале проиграли командам России и заняли общее 4-е место. Здесь же на Спартакиаде баскетбольные команды провели международные товарищеские встречи с командами рабочей Федерации Франции. Мужская команда победила со счетом 49:12, женская — со счетом 21:12.

О возрастающей популярности баскетбола в этот период свидетельствуют следующие факты: он введен в программу II Всеузбекской спартакиады профсоюзов (июнь, 1935 г.); женского физкультурного праздника в Самарканде (август, 1935 г.); в Межведомственную спартакиаду Ташкента (сентябрь, 1935 г.). В этом же году создаются спортивные общества «Спартак» и «Локомотив». В обществе «Локомотив» тренерские функции осуществлял М. Федоров, в «Спартаке» — А. Кириллов, в «Динамо» — И. Константинов. Первым тренером мужской сборной команды Узбекистана был К. Морозов.

С заменой (сентябрь, 1936 г.) обручных колец на кольца, сделанные из железных прутьев круглого сечения, более совершенными в техническом отношении стали броски двумя руками от груди и одной от плеча как в движении, так и с места (улучшилась техника передач и ведения мяча).

С 1937 г. республиканские соревнования по баскетболу стали проводиться среди сборных команд, а между командами спортивных обществ — среди победителей городских, областных первенств. Командам-победительницам присваивалось звание «Чемпион» и предоставлялось право защищать честь Узбекистана на других соревнованиях.

С января 1939 г. были введены новые правила: разрешено иметь запасных игроков; введено «чистое время»; площадка разделена на две половины; введено правило «десяти секунд» (с введением этого пункта игра приобрела более динамичный характер). Этому способствовал и другой пункт правил, разрешавший без остановки вводить мяч в игру из-за лицевой линии в случае попадания его в кольцо, а не начинать каждый раз попадания с центра. Число персональных ошибок, полученных одним игроком, было ограничено четырьмя, а штрафные броски стали выполняться самим пострадавшим. В правилах были определены точные размеры баскетбольного кольца (диаметр 45 см), вес мяча (600-650 г) и единые размеры баскетбольной площадки (26x14 м). В зимний период 1939 г. были проведены показательные судейства.

С началом войны физкультурные организации Узбекистана перестроили всю работу в соответствии с требованиями военного времени. В республике было введено всеобщее военное обучение, создавались военно-учебные пункты.

В 1943 г. постепенно начинает восстанавливаться физкультурно-массовая работа, в том числе и баскетбол. Прошли первенства в городах, а затем и республиканское, где чемпионками среди женщин стала команда «Динамо» (г. Ташкент), среди мужчин — ДКА (г. Ташкент).

В августе 1944 г. в Тбилиси был поднят флаг XI первенства по баскетболу. В нем приняла участие женская команда Узбекистана ДКА, заняв 9-е место. В

1945 г. была проведена Республиканская спартакиада, после ее окончания сборные команды Узбекистана приняли участие в Спартакиаде Средней Азии и Казахстана, которая проводилась в г. Фрунзе. Узбекские спортсмены выиграли первенство по баскетболу и другим видам спорта.

В 1946 г. Узбекский комитет по делам физкультуры и спорта открыл в Ташкенте первую школу инструкторов по спорту.

В 1947 г. произошли изменения в правилах игры. В протокол разрешалось включать 12 человек. Напряженный характер соревнований выдвинул необходимость проведения встречи двумя судьями.

В апреле 1948 г. была проведена встреча баскетбольных команд столиц Среднеазиатских республик. Женская команда заняла 1-е место, мужская команда играла менее удачно, уступив команде г. Алма-Ата и заняв 2-е место.

В 1950 г. в г. Фрунзе прошел III традиционный матч по баскетболу Среднеазиатских республик, где победителями стали узбекские баскетболисты. В 1951 г. на I Чемпионате Средней Азии среди юниоров юноши и девушки из Ташкента заняли 1-е место.

С 1 января 1953 г. начали действовать новые правила и классификация по баскетболу. Возросшие требования новой спортивной классификации положительно сказались на повышении спортивных результатов. В этом же году проведены традиционные соревнования среди юношеских команд сборных столиц республик Средней Азии и Казахстана по двум возрастным группам. Юноши и девушки также приняли участие в престижных соревнованиях в г. Днепропетровске, где девушки заняли 9-е, юноши — 11-е место. Можно отметить, что в этот период многие команды обновились за счет молодых игроков, повысилась техническая подготовка команд. Играя по принципу применения быстрого прорыва, чаще использовались заслоны, а также комбинации у щита противника с центровым, использовалась личная защита.

1955 г. стал годом подготовки к Спартакиаде народов. Было подготовлено 10 мастеров спорта, 348 перворазрядников. В этом же году были проведены игры на первенство вузов г. Ташкента.

В августе 1956 г. в Москве состоялось открытие Спартакиады народов мира, где узбекские баскетболисты заняли 5-е место. В 1958 г. впервые состоялась международная встреча по баскетболу КНР и Узбекистана. Победу одержали гости. В 1959 г. состоялась X Спартакиада Узбекистана, после ее окончания сборная команда республики выехала в Москву, Ленинград, Таллин, Ригу, где провела товарищеские встречи с целью повышения физической, технико-тактической подготовленности, накопления игрового опыта во встречах с сильнейшими командами страны.

С 1964 г. узбекские баскетболисты приняли участие в чемпионатах команд высшей лиги, где заняли 10-12-е места.

В период с 1970 г. по 1990 г. узбекские баскетболисты — мужская команда «Университет» и женская «СКИФ» — защищали честь Узбекистана на многих крупных турнирах. Среди игроков много выдающихся баскетболистов —

победителей и призеров чемпионатов Европы, мира и Олимпийских игр: Р. Салимо-ва, А. Жармухамедов, Е. Торникиду и др.

В 1991 г. Республика Узбекистан обрела независимость. Узбекские баскетболисты чаще стали принимать участие в международных соревнованиях. В 1996 г. женская команда заняла 2-е место в женском турнире в Пакистане, в 1995 г. в Сеуле мужская команда приняла участие в XVIII Чемпионате Азии, заняв 9-е место. В 1996 г. в США проводились соревнования среди армейских клубов, где узбекская команда ЦСКА заняла 7-е место. В 1997 г. в Малайзии проводился международный турнир среди мужских команд, одержав три победы и проиграв в полуфинале команде из России, баскетболисты Узбекистана заняли 3-е место.

За годы независимости в Узбекистане были подготовлены семь судей международной категории по баскетболу. Команда МХСК является 16-кратным чемпионом Узбекистана. С 1991 г. по 1995 г. чемпионками республики среди женщин была команда «СКИФ», с 1996 г. и до настоящего времени — команда «НИКА» (г. Навои). Ежегодно подтверждают звание мастера спорта более 20 человек, становясь чемпионами страны. Сборные команды республики принимают участие в отборочных играх Чемпионата Азии.

2.1.2. БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ

В современной системе физического воспитания все более видное место занимает баскетбол. Это объясняется рядом причин и, прежде всего, действенностью спорта как средства и метода физического воспитания, его популярностью, развитием и появлением международных спортивных связей, неуклонно возрастающей общекультурной и престижной значимостью баскетбола в современном мире.

Каждому виду спорта и его особенностям соответствует специфическая соревновательная деятельность, непосредственная цель которой — достижение высокого результата, выраженного в условных показателях победы над соперником либо в иных показателях, принимаемых условно за критерии достижения.

Особая действенность баскетбола обусловлена соревновательным характером спортивной деятельности, присущей ей направленности к возможно высоким результатам и объективным закономерностям их достижения в процессе специальной подготовки, а также в организации и стимулировании спорта в обществе. В силу этого баскетбол по сравнению с другими средствами и методами физического воспитания позволяет обеспечить наивысшую степень специализированного развития определенных способностей, умений и навыков.

В интересах конкретизации представлений о соотношении физического воспитания и спорта важно наряду с изложенным учитывать, что баскетбол не сводится лишь к физическому воспитанию. Как уже отмечалось, это

многогранное общественное явление, имеющее самостоятельное, общекультурное, педагогическое значение.

Характерной особенностью баскетбола являются соревнования, которые включены в саму его сущность. Именно в соревновании наиболее сконцентрирована вся социальная сущность спорта.

Развитие баскетбола осуществляется в трех направлениях:

- базовый спорт;
- массовый спорт;
- спорт высших достижений.

Базовый спорт относится в первую очередь к преобладающей части «школьного» спорта (баскетбол, культивируемый в общеобразовательных заведениях), а также реализуется в армии, где служит одним из основных средств физического воспитания.

Массовый спорт реализуется во внеучебное и нерабочее время по инициативе общественных и государственных организаций. Возможный уровень достижений при такой регламентации занятий не очень высокий, хотя может быть довольно значительным.

Спорт высших достижений ориентирован на абсолютный максимум спортивных результатов, включая достижения международного масштаба, и организуется международными национальными федерациями.

Баскетбол составляет важный элемент культуры общества. Максимальные результаты, достигаемые на каждом этапе его развития, служат непосредственной целью, стимулирующей движение массы спортсменов к новым достижениям. Стремясь повысить уровень спортивных достижений, ученые разрабатывают и совершенствуют средства, методы, формы спортивной тренировки, углубляют теоретические исследования во взаимосвязи спорта и смежных наук.

Развитие баскетбола зависит от экономических условий, политики государства, а также от прогресса науки, культуры народа и в целом его традиций. Основы современной системы физического воспитания складывались как составляющие общего процесса воспитания, которые в сочетании с умственным развитием и обучением способствует гармоничному формированию развивающейся личности.

Построение независимого государства, основанного на демократических принципах, требует разработки новых национальных педагогических технологий, в том числе и в баскетболе.

Баскетбол за свою более чем высокую историю снискал огромное число почитателей во всем мире. Ему присуще высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявлений физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей. Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды. Значительное внимание уделяется физическому

воспитанию подрастающего поколения. Школьники имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физического воспитания и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ.

Существует также широкая сеть спортивных состязаний различного ранга, участие в которых оказывает ни с чем не сравнимый тренировочный и воспитательный характер.

В специальной литературе широко освещаются вопросы теории и практики спортивной тренировки баскетболистов различного уровня мастерства. Гораздо в меньшей мере раскрыты аспекты преподавания баскетбола как комплексного средства физического воспитания подрастающего поколения. Успешность же профессиональной педагогической деятельности специалиста физической культуры всецело зависит от знания современных обучающих технологий и степени владения методикой обучения конкретному разделу учебной программы.

2.1.3. БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Баскетбол в современном обществе занимает важное место. Главное его достоинство заключено в особой притягательной силе и широте применения. Это одновременно и спорт высших достижений, и спортивное развлечение, и отличное средство активного отдыха и восстановления. Для него характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Баскетбол как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. В системе народного образования он включен в программы физвоспитания дошкольников, общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования.

Баскетбол — увлекательная атлетическая игра. Не случайно он очень популярен среди школьников и включен в общеобразовательные программы средних школ, детских спортивных школ, городских отделов народного образования и отделений при спортивных добровольных обществах.

Закрепление достигнутых результатов, дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых

юношей и девушек. Такие резервы подготавливаются в детских спортивных школах.

Многолетнее обучение детей требует учета особенностей их возрастного развития и в связи с этим — тщательного набора средств и методов учебной работы. В настоящее время имеется много пособий, подробно освещающих современную технику баскетбола и общие вопросы организации педагогической работы.

2.2. ТЕХНИКА ИГРЫ

Технической подготовкой принято называть процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование. Игрок, овладевающий техникой баскетбола, познает биомеханические закономерности движений и действий, практически осваивает соответствующие двигательные навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Высокие спортивные результаты могут быть достигнуты только на основе всесторонней технической подготовленности спортсмена. *Для этого необходимо:*

— владеть современными техническими приемами, уметь выполнять их наиболее совершенными способами. В этом проявляется один из критериев оценки технического мастерства — разносторонность;

— уметь использовать арсенал технических приемов и способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника (эффективность);

— выполнять технические приемы стабильно, несмотря на различные неблагоприятные условия (наджность);

— владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться значительно чаще в связи с выполнением определенных функций в команде (направленная специализация).

Следует отметить, что чем разнообразнее навыки баскетболиста, тем эффективнее он сможет использовать их при овладении специальным комплексом отдельных технических приемов. Успешность овладения техническим приемом зависит от последовательности изучения его элементов.

В процессе обучения технике важно освоить не только внешнюю форму движения и определенную последовательность его элементов, но также и ритм, который характеризуется строго определенным чередованием усилий при выполнении элементов, частей и фаз технического приема.

Обучение и совершенствование в технике — это многолетний процесс, который условно можно разделить на два периода:

— начальная техническая подготовка (постановка техники);

— дальнейшее совершенствование.

В *период начальной подготовки* закладывается фундамент мастерства игрока. Этому периоду соответствует стадия формирования первоначального

умения выполнять главные варианты движения, причем в основных чертах. Характерной чертой физиологического механизма формирования навыка является генерализация двигательных реакций, излишние мышечные напряжения, обусловленные иррадиацией процессов возбуждения в коре больших полушарий головного мозга. Методической задачей является овладение основами техники и общим ритмом движения, устранение ненужных движений и лишнего мышечных напряжений. В этот период изучаются все основные приемы техники баскетбола, формируются навыки выполнения и использования их в игре.

Период совершенствования техники направлен на расширение и закрепление навыков в овладении приемами и вариантами техники баскетбола. Основной задачей периода является детальное изучение и совершенствование приемов и отдельных деталей.

Задачи технической подготовки:

- овладение основой техники игры;
- прочное овладение техническими приемами;
- совершенствование техники с учетом игровой функции баскетболиста в команде;
- совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста;
- обеспечение надежности технических приемов в тренировках и трудных условиях соревнований.

Средствами технической подготовки являются:

- подготовительные упражнения, направленные на развитие, способное согласовывать движения с учетом направления и скорости полета мяча;
- подводящие упражнения;
- упражнения по технике игры.

Технические элементы, усвоенные в процессе тренировки, помогают правильному ведению игры в условиях соревнований. Они разделяются на технические приемы в нападении, защите, а также на ряд приемов, связанных, прежде всего, с перемещениями, применяемыми как в защите, так и в нападении.

Перемещения. К перемещениям на площадке относятся ходьба, бег, прыжки, остановки.

Перемещения в ходьбе встречаются очень редко, в основном во время незначительных по времени игровых пауз. Бегать игроку приходится чаще всего лицом вперед, реже — спиной вперед. Стремясь развить максимальную скорость, игрок наклоняет туловище так, чтобы центр тяжести тела находился впереди опорной ноги, стопа ставится на площадку с носка, руки, согнутые в локтевых суставах, перемещаются в передне-заднем направлении в такт шагам.

При беге спиной вперед стопа ставится с носка, тело спортсмена смещено в противоположную от направления движения сторону. Руки, согнутые в локтевых суставах под прямым углом, движутся в передне-заднем направлении.

Остановка прыжком. Данную остановку можно выполнять как с мячом, так и без него. После разбега игрок отталкивается ногой и делает невысокий

стелющийся прыжок по ходу движения. Плечи в полете отводятся несколько назад. Приземление осуществляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на одну ногу с последующей постановкой другой. Туловище при этом разворачивается влоботорота в сторону сзади стоящей ноги, на которую приходится большая часть тяжести тела. Чем быстрее передвигается игрок, тем сильнее сгибаются при остановке ноги.

Повороты на месте могут выполняться как с мячом, так и без мяча, для ухода от опекуна или укрывания мяча от выбивания или вырывания.

Приставной шаг баскетболист использует при перемещениях в боковых направлениях или на малом отрезке вперед и назад. Начинать перемещения приставным шагом в левую (правую) сторону следует с одновременного переноса массы тела на правую (левую) ногу и шага левой (правой) ногой вперед по направлению движения. Первый шаг левой ногой начинается с постановки на площадку полной стопы носком наружу. Руки незначительно согнуты в локтевых суставах, разведены в стороны вниз. Когда правая нога стоит на площадке, масса тела переносится на опорную ногу и подводится левая нога. Левую ногу ставят с носка, в то же время правая нога поднимается на носок, что создает незначительную площадь опоры с площадкой и при необходимости помогает перейти на бег вперед в нужном направлении. Игрок при перемещении приставным шагом постоянно имеет опору на одну или две ноги. Ноги согнуты, туловище наклонено вперед.

Перемещения приставным шагом вперед и назад отличаются тем, что в первом случае впереди стоящая нога ставится с пятки, а вторая нога, развернутая в сторону, ставится с полной стопы. Во втором случае перемещение выполняется на носках.

Прыжки выполняются с места, в движении. *Прыжок с места*, как правило, выполняется толчком двумя ногами. Исходное положение: туловище незначительно наклонено вперед, ступки ног находятся на ширине плеч; руки, согнутые в локтевых суставах, отведены вниз-назад. Одновременным выталкиванием ног и движением рук вперед-вверх игрок выпрыгивает.

Прыжок с двух ног в движении начинается с выпрыгивания на две ноги одновременно. В основной фазе прыжка игрок отталкивается двумя ногами от площадки с резким выносом рук вперед-вверх.

Прыжок толчком с одной ноги выполняется, как правило, в движении. Последний шаг перед толчком делается шире предыдущих. Нога, прямая в коленном суставе, ставится с пятки на носок, руки отводятся назад. В прыжке вперед-вверх плечевой пояс выносится впереди толчковой ноги аналогично предыдущему прыжку движением маховой ноги и рук, а выталкивание происходит за счет усилий мышц голени и стопы.

Остановки. *Остановка в два шага* начинается постановкой (левой) ноги перекатом с пятки на носок (стопорящий шаг), а левой (правой) ногой шаг делается шире обычного. В первом шаге, как только пятка коснулась площадки, начинается сгибание ноги в коленном и тазобедренном суставах (чем больше скорость перемещения, тем сильнее сгибается нога — опускается центр тяжести

тела). Другая нога ставится прямой с пятки с переходом на полную стопу. Поворот туловища в сторону ноги, первой коснувшейся площадки, придает телу более устойчивое положение.

Остановка прыжком осуществляется одновременным напрыгиванием на две ноги. Ноги ставятся с пятки на всю стопу на одной линии, на ширине плеч. Перед приземлением туловище отводится назад, а горизонтальная скорость снижается за счет приседания.

Повороты выполняются на месте и в движении, вперед и назад. Поворот вперед выполняют переступанием в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а назад — в сторону, куда он обращен спиной. В повороте площадь стопы на площадке должна быть минимальной, стоя на носке стопы. В других положениях (стоя на всей стопе) коленный и голеностопный суставы испытывают чрезмерную нагрузку, что затрудняет выполнение приема или приводит к травмам.

Ловля мяча — наиболее распространенный прием в игре с мячом и трудноусваиваемый, так как первый прием, подлежащий изучению, и его техника требуют согласованности всех звеньев тела, которая у новичков отсутствует.

В момент ловли мяч может находиться на уровне груди, над головой, ниже пояса, отскакивая от площадки или катясь по ней.

Для *ловли мяча двумя руками, стоя на месте*, следует вытянуть навстречу мяча почти прямые руки, ладони обращены к мячу, кисти находятся на ширине поперечника мяча. Это правило необходимо соблюдать во всех случаях, независимо от того, по какой траектории перемещается мяч. Отличия могут быть лишь в положении кистей; если мяч летит выше пояса — вверх; в боковых плоскостях — в сторону.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди в движении — наиболее характерный прием в игре с мячом.

Ловля одной рукой применяется для овладения мячом, летящим в боковых плоскостях или по высокой траектории. Это позволяет, не делая дополнительных поворотов туловища, снизить скорость перемещений или смещений в сторону, овладеть мячом. В отличие от ловли мяча двумя руками здесь навстречу мячу выносится одна рука. В зависимости от высоты полета мяча меняются углы сгибания в коленных и тазобедренных суставах. Движение рукой и туловищем направлено к мячу, положение кисти аналогично ловле мяча двумя руками, разница лишь в амортизационном движении рукой после касания мяча: рука резко сгибается в плечевом и локтевом суставах по ходу полета мяча до прямого угла и одновременно правая нога подводится к левой на ширину плеч.

Ловля мяча, отскочившего от площадки, двумя руками выполняется с глубоким наклоном туловища к мячу. Прямые руки опускаются вниз, ладони направлены к мячу. Как только мяч отскочил от площадки, руки в лучезапястных и локтевых суставах сгибаются, амортизируя отскок, и мяч подносится к груди.

Ловля мяча, катящегося по площадке, отличается от предыдущего приема тем, что большие пальцы кистей направлены в

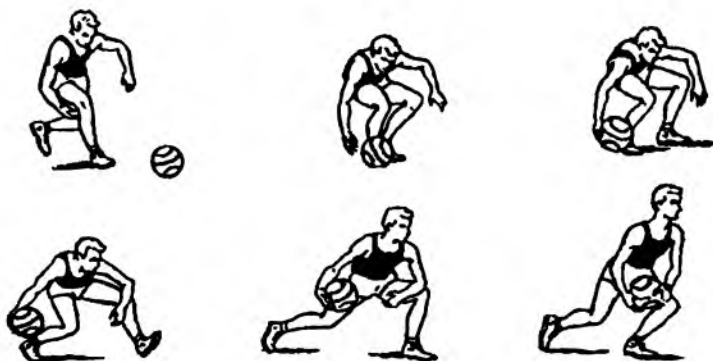


Рис 43. Ловля мяча в движении

стороны, усилие от катящегося мяча направлено на средние, безымянные пальцы, мизинцы; расстояние между площадкой и кистями меньше поперечника мяча.

Передачи мяча. С помощью передач мяч перемещается от одного игрока к другому, чтобы с удобной позиции произвести бросок в корзину.

Передача мяча двумя руками от груди с места. Подготовительная фаза длится недолго; игрок смещает массу тела на впереди стоящую ногу и сгибает ее в коленном суставе, сзади стоящая нога опирается передней частью стопы о площадку, туловище удерживается в вертикальном положении. Кисти рук, описывая дугу сверху вниз (вдоль туловища)-вверх, подводят мяч к груди. В *основной фазе* приема преимущественно усилием сзади стоящей ноги тело смещается вверх-вперед, ноги выпрямляются, масса тела переносится на впереди стоящую ногу и кисти берутся на себя, что создает максимальное напряжение мышц в лучезапястных суставах. С выпрямлением ног в коленных суставах начинается одновременное выпрямление рук в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах параллельно площадке. Чтобы усилить передачу и отправить мяч как можно дальше, делают шаг вперед и активно отталкиваются сзади стоящей ногой. В *заключительной фазе* игрок приходит в исходное

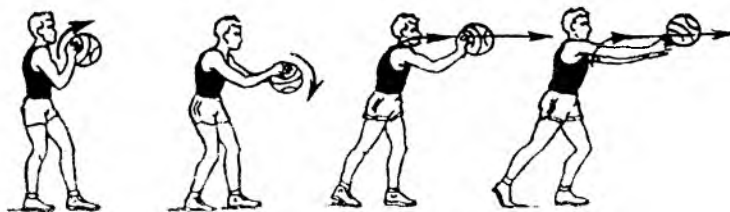


Рис 44. Передача мяча двумя руками от груди

положение, чтобы перейти затем к другим игровым действиям, сгибает ноги в коленных суставах и переносит массу на носки.

Передача мяча одной рукой от плеча начинается с разворота туловища назад в сторону руки, передающей мяч. Последняя сгибается в локтевом суставе. Мяч контролируется в основном кистью правой руки, а левая только поддерживает его. Тело переносится на сзади стоящую ногу, мяч подносится к плечу.

Основная фаза приема предусматривает смещение тела спортсмена усилием сзади стоящей напереди стоящую ногу с одновременным разворотом туловища вперед и разгибанием кисти в лучезапястном суставе правой (левой) руки. С разворотом туловища левая (правая) рука отводится в сторону, а правая (левая) рука придает мячу ускорение.

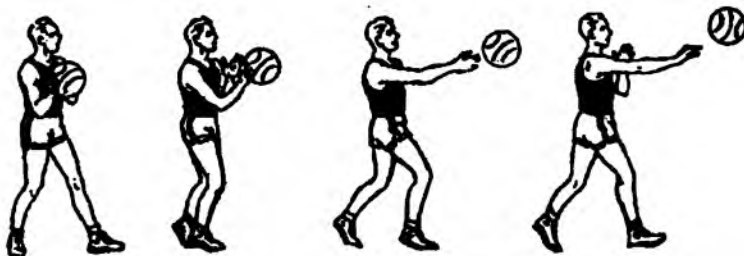


Рис. 45. Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху. Исходное положение — основная стойка, угол сгибания в плечевых и локтевых суставах. Захлестывающим движением кистей мяч направляется партнеру.

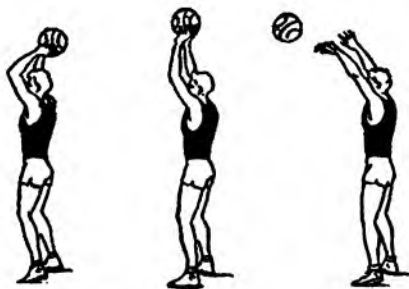


Рис. 46. Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча одной рукой сверху (крюком) выполняется, когда мяч следует отправить через руки соперника на среднее или дальнее расстояние. *Подготовительная фаза* — если передача выполняется правой рукой, игрок делает шаг левой ногой так, чтобы левым боком оказаться в направлении передачи. Контроль мяча осуществляется двумя руками. С постановкой левой

ноги на площадку начинается вынос мяча вверх по дуге на полусогнутой в локтевом суставе руке. *Основная фаза* — тело переносится на впереди стоящую



Рис. 47. Передача мяча одной рукой сверху («крюком»)

ногу, туловище находится в вертикальном положении, на уровне плеча прямая рука с мячом отводится в сторону и описывает движение снизу вверх. Мяч выпускается в верхней точке над плечом, траектория и направление полета мяча осуществляются движением кисти и сгибанием руки в локтевом суставе.

Передача мяча одной рукой сбоку выполняется, когда мяч необходимо адресовать партнеру на 4-5 м, а защитник находится на одной линии с нападающим. *Подготовительная фаза* — игрок делает шаг (в данном случае правой ногой), чтобы сместиться в сторону от защитника, и контролируя мяч двумя руками, поднимает его до уровня плеч. Одновременно следит за действиями соперника. *Основная фаза* — масса тела перенесена на впереди стоящую ногу, мяч контролируется одной рукой ногтевыми фалангами. Рука с мячом, согнутая в локтевом суставе, резко выпрямляется и мощным маховым движением направляет мяч партнеру. Движением кисти мяч отводится сверху или снизу мимо рук защитника.

Передача мяча одной рукой снизу выполняется после ведения или ловли мяча после отскока от площадки. Игрок в *подготовительной фазе* двумя руками выносит мяч к бедру, дальнейшее смещение мяча назад осуществляется одной прямой рукой. Угол отведения руки назад составляет в плечевом суставе острый угол, в лучезапястном кисть сгибается под прямым углом. *Основная фаза* —



Рис. 48. Передача мяча одной рукой снизу

рука с мячом выносится вперед на уровне бедра, с предплечьем составляет одну

линию. Силой инерции мяч удерживается кистью. В *последней микрофазе* кисть в лучезапястном суставе резко берется на себя, придавая тем самым необходимое направление полету мяча.

Передача мяча двумя руками снизу по назначению и структуре движения не отличается от предыдущей передачи. Разница лишь в том, что мяч отводится назад и все время контролируется двумя руками. Ускорение мячу придается мощным «выдавливанием» его из кистей усилием средних, безымянных пальцев и мизинцев в нужном направлении. В последней микрофазе ладони повернуты вперед-вверх.

Все перечисленные передачи выполняются в движении, некоторые в прыжке. Согласно правилам игрок с мячом в руках может выполнить не более двух шагов. Движения нижних конечностей аналогичны движениям при ловле и броске мяча в корзину.

Выполняя любую передачу, баскетболист с первым шагом выносит мяч в исходное положение (к груди, плечу), в начале второго вносит коррекцию для выполнения основной фазы и выполняет избранную передачу в конце второго шага или выпрыгивает и до приземления выполняет передачу.

Часто передают мяч после первого шага, но этот прием требует согласованности всех действий рук и ног, а также изучается и совершенствуется после усвоения передач в два шага.

Ведение мяча. В игровых условиях ведение выполняется без контакта с защитником, а также с пассивным или активным его сопротивлением. Если нет угрозы потери мяча или плотной опеки защитника, преимущественно используется высокое ведение. Активные действия соперника вынуждают применять низкое ведение, меняя темп и направление движения переводами мяча с одной руки на другую. В контакте с защитником следует выполнять ведение только дальней от него рукой, укрывая мяч ближней рукой, туловищем и ногами, минимально прибегая к зрительному контролю.

Ведение мяча выполняется после овладения им: стоя на месте; в прыжке с места и в движении; толчком одной или двух ног; во время бега; в движении с остановкой в два шага или прыжком. В заключительной фазе этих приемов следует прийти в исходное положение, чтобы не тратить на это время в подготовительной фазе ведения.

После ловли мяча стоя на месте, в прыжке, когда игрок стоит или приземляется на две ноги одновременно, первый шаг можно начинать с любой ноги, а шаг второй ногой — только после выталкивания мяча из рук. Во время бега мяч выпускает из рук прежде, чем будет сделан второй шаг.

В исходном положении перед ведением надо равномерно распределить массу тела на обе ноги. Пятка осевой (сзади стоящей) ноги или пятки обеих ног, если каждая из них может быть осе вой, незначительно подняты над площадкой. Плечи, колени и пальцы стопы впереди стоящей ноги или обеих ног в параллельной стойке — на одной вертикальной линии. Спина округлена. Руки, согнутые в локтевых суставах, контролируют мяч на уровне груди. Голова поднята, взгляд направлен вперед.



Рис. 49. Ведение мяча

При ведении мяча следует предъявлять повышенные требования к скорости перехода из статического положения к движению. Стопа толчковой ноги касается площадки только передней частью. Мышцы стопы напряжены.

Движение маховой ноги вперед придает ускорение телу и прикрывает мяч от возможного приближения защитника. Маховая (левая) нога почти полностью выпрямлена в коленном суставе, носок стопы взят на себя. Одновременно заканчивается сопровождающее движение рукой, находящейся в контакте с мячом. Мяч контролируется ногтевыми фалангами широко расставленных пальцев руки. Вторая рука, согнутая в локтевом суставе, отводится в сторону, одновременно плечо выдвигается вперед, что также помогает укрыть мяч.

В *основной фазе* наиболее активную работу выполняет рука, находящаяся в контакте с мячом. Скорость движения локтевого сустава превышает скорость движения кисти. Мгновенное усилие на мяч, и мяч получает ускорение. Выталкивание мяча выполняется кистью сбоку от ближней к мячу ноги.

Во *второй части микрофазы* основное внимание уделяется коррекции движения руки для встречи с мячом. Чем длиннее путь контакта с мячом, тем быстрее можно преодолеть дистанцию при меньшем количестве ударов мячом о площадку. Туловище наклонено вперед от вертикальной оси и перед каждым повторным ударом мячом о площадку приходит в вертикальное положение.

Наклоном туловища вперед выводится центр тяжести тела за опорную ногу, в результате возникшей инерции происходит ускорение тела при минимальных затратах мышечных усилий и времени. При выпрямлении туловища происходит изменение направления движения, из этого положения выполняется следующий наклон в нужном направлении.

Низкое ведение отличается от предыдущего тем, что ноги в коленных суставах не выпрямляются, туловище наклонено. Рука в локтевом суставе выпрямлена. Перед касанием мяча кисть разгибается. Касаться мяча после отскока следует не выше двух его диаметров от площадки, что обеспечивает контакт с мячом без зрительного контроля.

Ведение мяча с изменением направления — вперед, назад, в стороны — выполняется аналогично вышеизложенным принципам, только в микрофазе контакта с мячом кисть, накрывая мяч, направляется назад. После смещения мяча за ось тела (назад) разворотом кисти, причем при соприкосновении с мячом

большой палец кисти направлен в сторону от игрока, мячу придается движение вперед.

Перевод мяча справа (слева), налево (направо) выполняется кистью, повернутой ладонью к бедру.

Перевод мяча между ногами выполняется вперед или назад. В первом случае игрок делает шаг левой ногой вперед (при переводе мяча слева направо) и направляет мяч кистью в левую сторону и наоборот. Также осуществляется перевод мяча назад.

Перевод мяча за спиной осуществляется с позиции согнутых ног, туловище распределено на обе ноги. Мяч после касания кистью руки переводится за смещенное вперед туловище, одновременно выполняется шаг вперед дальней от мяча ногой, что позволяет беспрепятственно переместиться мячу справа (слева) налево (направо). Кисть правой руки в момент толчка направлена ладонью к бедру. В последний момент она заставляет мяч вращаться вокруг вертикальной оси движением по часовой стрелке, что позволяет не только перенести мяч на противоположную от игрока сторону, но и изменить направление во время отскока. Левая рука придает вращательное движение мячу в другую сторону.



Рис. 50. Ведение мяча с изменением направления

При выполнении броска в корзину от игрока требуется дифференцировка мышечных усилий, четкая согласованность движений рук, туловища, ног. А если учесть, что в игровых условиях приходится выполнять броски одной и двумя руками снизу, сверху, от груди или от плеча, с места, в движении, в прыжке, с близкой, средней и дальней дистанции, то становится ясно, почему даже мастера спорта ежедневно выделяют не менее четверти тренировочного времени на бросковую подготовку.

Бросок мяча одной рукой сверху с места наиболее часто используется в игре для поражения корзины со средней, близкой дистанции и со штрафных бросков. Разница техники бросков с дистанции и во время штрафных бросков наблюдается только в подготовительной фазе и скоростных проявлениях работающих частей тела. В первом случае скорость подготовительной фазы зависит от длины дистанции к защитнику. Чем она больше, тем длительней подготовительная фаза.

Во время выполнения штрафного броска, если игрок правша, одноименная нога ставится ближе к линии штрафного броска носком стопы, направленным к корзине. Левая нога ставится на полстопы сзади с развернутым наружу носком. *Подготовительная фаза* — взгляд направлен на верхнюю, ближнюю к игроку точку дуги кольца, мяч контролируется двумя руками. С одновременным

сгибанием ног в коленных и голеностопных суставах мяч выносится к голове. Игрок стоит, делая упор на передние части стоп, ноги в голеностопных суставах согнуты, туловище вертикально. Указательный палец бросающей руки, локоть, одновременно колено и стопа находятся на одной вертикальной линии, что дает возможность направить движение по одному вектору разложения сил и избежать отклонения мяча в сторону.

Удержание мяча двумя руками продолжается до их выпрямления в локтевых суставах, после чего левая рука отводится в сторону и ускорение поддерживается движением одной руки. К этому времени ускорения в коленных, бедренных, плечевых суставах практически равны нулю, а в запястьях и пальцах кисти бросающей руки отмечаются самые высокие числовые показатели.

Мяч выпускается в сторону корзины под углом 45° относительно горизонтали. Это позволяет придать ему такую траекторию, чтобы он приближался к корзине под углом 45° . При попадании мяча в переднюю дужку кольца он отскакивает вертикально, а инерционное движение вперед позволяет поразить корзину при опускании его вниз.

Направляющее движение мячу задается преимущественно указательным пальцем при помощи большого и среднего. Усилие приходится на нижнюю часть мяча, что придает ему вращательное движение на себя вокруг поперечной оси.

В заключительной фазе рука сопровождает мяч к корзине. Скорость движения различных частей состоит из восьми микрофаз движения



Рис. 51. Бросок мяча одной рукой сверху с места

Бросок с места двумя руками от груди или головы выполняется так же, как и одной рукой, а выталкивание мяча осуществляется кистями рук как при передаче двумя руками от груди.

Бросок одной рукой сверху в движении используется для атаки корзины с близкого расстояния при обыгрывании защитника.

Подготовительная фаза — игрок после ведения или ловли мяча в движении принимает мяч под шаг правой ноги (для правши и наоборот для левши), стопа ставится перекатом с пятки на всю стопу, нога согнута, туловище наклонено вперед, мяч удерживается двумя руками на уровне груди, взгляд

направлен на корзину. Во время опоры правой ноги положение тела не меняется, повышается скорость в коленном суставе левой ноги, шаг длиннее первого. Перед постановкой левой ноги мяч опускается вниз-налево, что помогает удерживать равновесие.

Основная фаза начинается с постановки левой ноги перекатом с пятки на всю стопу, локоть бросающей руки незначительно отводится в сторону корзины. Выпрыгивание вверх осуществляется толчком левой ноги и резким выносом вперед-вверх маховой (правой) ноги, согнутой под прямым углом в коленном суставе. В верхней точке прыжка бросающая рука согнута в локтевом суставе под углом и согласно общим положениям в броске одной рукой с места направляет мяч в корзину.

В *заключительной фазе* игрок принимает исходное положение, чтобы сразу включиться в следующую игровую ситуацию.

Бросок одной рукой снизу в движении выполняется из под руки накрывающего мяч защитника во время прохода под щит.

В *основной фазе* игрок стремится выпрыгнуть больше вперед, а не вверх. Для этого он выносит общий центр тяжести тела за толчковую ногу: бросковая рука, развернутая ладонью к корзине, самостоятельно удерживает мяч. Мах свободной ногой выполняется вперед с одновременным выносом бросковой руки вверх. В *последней микрофазе* кисть резко берется на себя и придает вращение мячу вперед вокруг поперечной оси.

Бросок одной рукой над головой (крюком) выполняется, когда игрок действует в непосредственной близости от щита противника и получает передачу, стоя боком или спиной к корзине.

Подготовительная фаза начинается с шага в сторону от защитника перекатом с пятки на носок на внешней стороне стопы. Тело в вертикальном положении переносится на опорную ногу, взгляд игрока направлен на корзину. В *основной фазе* мяч выносится полусогнутой разноименной (или левой, или правой) рукой в сторону-вверх, другая рука отводится в сторону, ограждая мяч от защитника. Одновременно с махом правой ноги, согнутой в коленном суставе, разворачивается туловище вперед, и в верхней точке прыжка мяч направляется в корзину рукой, выведенной вертикально вверх. Добивание мяча в корзину осуществляется двумя или одной рукой. В исходном положении игрок готов к выполнению прыжка, локти рук разведены в стороны и подняты на уровень плеч. Выпрыгнув максимально высоко, он поднимает мяч на полусогнутых руках, амортизируя его, и сразу же начинает их выпрямлять в сторону корзины. Выпуск мяча производится одной рукой.



Рис. 52. Бросок мяча одной рукой «крюком»

При изучении бросков мяча в корзину в начале необходимо освоить броски двумя руками от груди и одной от головы.

В первые занятия отрабатываются техника движений рук, ног, траектория полета мяча, броски по ориентирам на щите, на стене. Когда техника броска усвоена достаточно хорошо, точность отрабатывается у корзины с близкого расстояния сначала с места, затем в движении. После этого броски совершенствуются с дальних дистанций с подключением защитника в условиях, близких к игровым действиям.

Результативность бросков мяча в движении будет значительно выше, если игроки бросают мяч с отскоком от щита. Бросок в прыжке выполняется с места, после ведения и ловли мяча. Стойка баскетболиста с мячом, стопы ног располагаются параллельно друг другу. Мяч на уровне груди. Игрок выполняет сгибание ног в коленном суставе, отталкивается перекатом с пятки на носки вертикально вверх и одновременно выносит мяч вдоль средней линии, чтобы мяч полностью лег на фаланги пальцев правой кисти, а левая кисть поддерживала мяч сбоку. Линия зависает в безопорном положении, бросающая правая рука разгибается в локтевом и лучезапястном суставах, происходит выпуск мяча за счет захлестывающего движения кистью. После выпуска мяча игрок приземляется на обе ноги, принимая стойку баскетболиста для выполнения дальнейших действий.

Обманные движения, финты позволяют игроку своевременно освободиться для получения мяча, опережать опекуна при выходе под щит для борьбы за отскок, участвовать в комбинационной игре в позиционном нападении. Техника обыгрывания с мячом и обманные движения составляют важнейшую часть баскетбольной техники. Владение всем арсеналом ее средств и доведение до совершенства отдельных элементов — вот что определяет класс игрока. Работа над техникой проходит через всю спортивную жизнь баскетболиста, начиная с самого юного возраста и заканчивая вершинами спортивного мастерства. Работа над этими техническими элементами должна быть построена тренером таким образом, чтобы игроки не теряли

заинтересованность к тренировке, чувствовали индивидуальный подход и внимание тренера. Начинающим баскетболистам необходимы также и постоянные самостоятельные занятия.

2.2.1. ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Современные приемы игры в защите направлены на противодействия нападающей команде, чтобы овладеть мячом задолго до его бросков в корзину. Защитник постоянно стремится быть вблизи от нападающего, препятствуя выполнению технических элементов. Чтобы добиться положительных результатов при игре, игроки постоянно совершенствуют ее технику и в процессе матча каждому из них иногда удается сорвать атаку соперника.

Защитная стойка — положение баскетболиста, позволяющее ему действовать маневренно в защите, препятствуя намерениям соперника. Различия в защитных стойках заключаются в работе ног и рук. Когда нет непосредственной угрозы атаки и взятия корзины, защитник ставит ноги на одной линии по ширине плеч, согнув их в коленных и тазобедренных суставах, носки стоп разведены в стороны, руки, незначительно согнутые в локтях, опущены в стороны вниз. Масса тела равномерно распределена на две ноги, голова поднята. В зависимости от угла согнутых ног в коленных суставах определяется высокая, средняя и низкая стойки.

Стойка защитника. Играя в защите, следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята. Если противник двигается поперек площадки, защитник сопровождает его в параллельной стойке, во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед, пятки приподняты от пола на 1-2 см. Руки на уровне пояса разведены в стороны.

Приставной шаг. При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находиться примерно там, где до этого была правая. Ступни при передвижении должны не отрываться от площадки, а скользить по ней. Наиболее часто игрок пребывает в средней стойке. В низкую он приходит при применении соперником ведения, а в высокую — во время кратковременного отдыха, когда его опекаемый игрок не принимает активного участия в игре, или в случае выполнения броска.

Перемещение игрок осуществляет приставным шагом. Когда нападающий владеет мячом в непосредственной близости от корзины, защитник переходит в стойку с выставленной вперед ногой. Если вперед выставлена левая рука, то защитник его борется против броска и передачи, а правой — против ведения или передачи в эту же сторону. Против передач руки защитника располагаются на вероятном пути полеты мяча. Против броска в корзину одна рука поднимается вверх-вперед к мячу, другая опущена вниз и контролирует возможную передачу. Против прохода с ведением мяча обе руки опускаются в стороны-вниз. Перехват мяча при передаче преимущественно осуществляется, когда нападающий ловит

мяч, стоя на месте. Из стойки с параллельно поставленными ногами защитник выставляет ближнюю к мячу руку на пути возможной передачи. Когда мяч находится в полете, защитник делает шаг дальше от мяча ногой так, чтобы она оказалась ближе к мячу, оставляя за спиной нападающего, и ловит передачу. Перехват мяча, адресованного нападающему в движении, заключается в опережении соперника.

Перехват мяча при передаче. 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. Если нападающий быстро выходит на мяч, защитнику нужно на коротком расстоянии определить соперника на пути к летящему мячу. Плечом и руками он отрезает прямой путь соперника к мячу и овладевает им. Для того чтобы не столкнуться с нападающим, защитник, подходя вплотную к нему, должен несколько отклониться в сторону. После овладения мячом ему сразу же надо перейти на ведение, чтобы избежать пробежки.

Отбор мяча во время ведения. Задача защитника в борьбе за мяч во время ведения — заставить нападающего вести мяч в поперечных или диагональных направлениях площадки. Эти действия возможны при перемещениях приставным шагом назад в сторону (перекрывая кратчайший путь к щиту). Подготовка к отбору мяча предусматривает выполнение поворота на опорной ноге с переходом на бег лицом вперед. Такой прием позволяет защитнику преодолеть значительно большую дистанцию за одно движение, подстроиться к скорости соперника и ближней к нему рукой попытаться выбить мяч.

Вырывание мяча осуществляется, когда игроки противоположных команд одновременно поймали мяч или нападающий временно потерял бдительность и позволил защитнику захватить мяч. В позиции один из игроков должен начать поворот кистями и туловищем в левую сторону. Если ему удастся повернуть мяч вокруг горизонтальной оси влево, то предплечье правой руки окажется под предплечьем левой руки соперника. В это мгновение он использует мяч как точку опоры рычага, которым служит правое предплечье, отводит кисть соперника от мяча и резким рывком на себя овладевает мячом.

Накрывание мяча производится, когда нападающий выполняет бросок мяча в корзину. Защитник должен находиться в стартовой готовности, пребывая в удобной средней защитной стойке. Предугадать начало броска можно по резкому выпрямлению ног в коленных суставах. Пока мяч выносится в исходное положение для броска, выполненный вовремя высокий прыжок защитника позволяет опередить нападающего, стремящегося достичь высшей точки прыжка. Прямая рука защитника, поднятая максимально вверх кистью, изменяет направление полета мяча в момент выпуска его нападающим. Накрывание мяча осуществляется без замаха и опускания руки вперед.

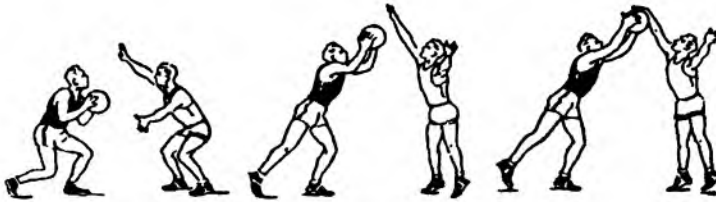


Рис. 53. Накрывание мяча

Овладение мячом, отскочившим от щита. При неудачном броске мяча командой соперника все игроки, находящиеся в непосредственной близости от щита, стараются овладеть им. Учитывая, что мяч отскакивает от корзины не далее 3 м, защитник должен преградить путь к мячу своему нападающему как можно дальше от щита. Для этого он делает шаг вперед, разворачивается на этой же ноге так, чтобы спина и разведенные в стороны руки (согнутые в локтях) входили в контакт с соперником. Удерживая нападающего в этом положении, защитник переводит взгляд на мяч для определения траектории его отскока. Если нападающий пытается обойти защитника, то последний, касаясь его своим телом, старается этого не допустить и все время перемещается перед ним в защитной стойке (средняя), преграждая путь к мячу. Заблокировав подходы к щиту, защитник устремляется к мячу — выпрыгивает максимально высоко с одного, двух шагов в движении или с места. Руки во время прыжка широко разведены в стороны, чтобы занять в воздухе как можно большую площадь. Завладев мячом, игрок как бы повисает на нем, после чего резко сгибает руки в локтевых суставах, укрывая его от соперника, и приземляется на широко расставленные в сторону ноги. Если ловля мяча двумя руками вызывает затруднение, защитник ловит мяч одной рукой (выигрывая в высоте прыжка 7-10 см) и подхватывает его другой или отбивает в сторону свободному партнеру.

2.3. ТАКТИКА ИГРЫ

Действия игрока без мяча: выход на свободное место для получения мяча от партнера; продолжение атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита для успешной борьбы за отскок мяча.

Различают 4 варианта выхода игрока на свободное место: круговой; S-образный; выход петлей; V-образный.

Действия игрока с мячом: рациональное использование передач; ведение бросков.

Борьба за мяч, отскочивший от щита. Это одна из самых важных фаз игры. Именно в этот момент нападающий может принести своей команде два очка, а защитник должен помешать ему сделать это. Поэтому нужно учиться добывать мяч в нападении и подбирать его в защите.

Добывание мяча — довольно трудный игровой прием. Чтобы овладеть им, необходимо придерживаться следующих правил:

— при каждом броске нападающий обязан выходить к кольцу для добивания. Еще во время полета мяча он должен постараться определить возможную зону отскока;

— подбор отскочившего мяча в защите. Кто выигрывает щит, тот выигрывает игру — одна из аксиом баскетбола. Позволяя противнику сделать повторный бросок, команда уменьшает свои шансы на победу. Если каждый игрок команды будет следовать правилам защитной блокировки и подбора, даже более высокорослый противник может быть нейтрализован;

— после броска противника надо сделать поворот в широкой стойке, чтобы оставить своего подопечного за спиной. Не следует сразу же бежать вслед за брошенным мячом. Сначала надо убедиться, что кратчайший путь противника к щиту перекрыт. Чем ближе к подопечному располагается защитник, тем легче ему дорога к щиту. Отталкивать противника при блокировке нельзя, надо применять боковые движения.

Тактика нападения состоит в том, чтобы создать условия для броска в корзину одному игроку из команды.

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: поставив заслон, он затем поворачивается и выбегает к щиту для участия в атаке.

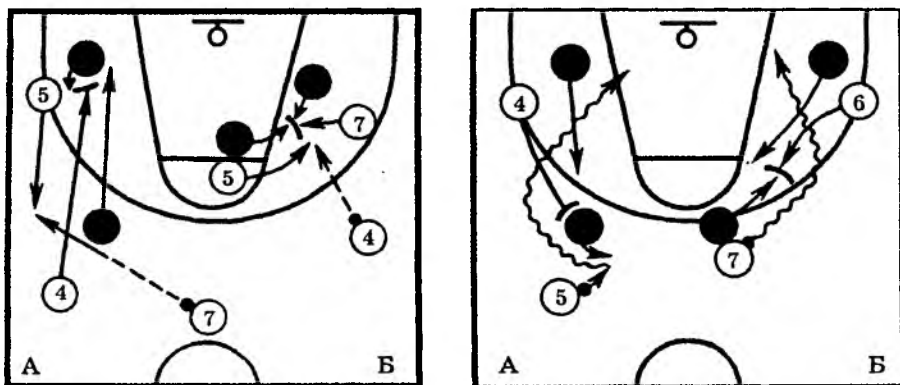


Рис. 54. Разновидности заслонов

Быстрый прорыв. Игроки команды, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремятся в минимальное время преодолеть расстояние

от щита соперника, добиться численного преимущества и используя его, атаковать кольцо с близкой дистанции. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Возникшая ситуация называется отрывом.

Численное превосходство возникает тогда, когда двое нападающих играют против одного защитника или трое нападающих — против двух защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

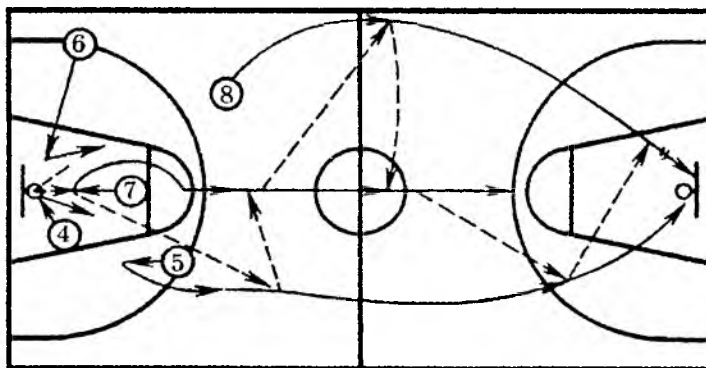


Рис. 55. Быстрый прорыв по краю площадки

Позиционное нападение. Нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте. Целесообразно, чтобы три игрока действовали вблизи корзины, а два в глубине площадки. Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча — к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча. В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника, и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам и его партнер освобождаются для броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяются эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Индивидуальные защитные действия. Успех индивидуальных защитных действий определяют две характеристики: первая — психологическая, включающая такие качества, как агрессивность, расчетливость, смелость; вторая — физическая, где важны стойка, положение тела игрока, его выносливость, позиция на площадке.

Стойка. При игре в защите следует согнуть ноги в коленях и слегка наклониться вперед. Если противник движется поперек площадки, защитник

сопровождает его в параллельной стойке. Во всех других случаях одна нога защитника должна быть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги для сохранения равновесия. Голова поднята, чтобы удобнее было следить за действиями на площадке. Защитник должен передвигаться приставным шагом и никогда не перекрещивать ног. Ни в коем случае не следует упускать из виду своего подопечного. Иногда защитник может использовать периферическое зрение, но в любой момент он должен знать, где находится подопечный.

Защита против игрока с мячом. Держа игрока с мячом, защитник должен встать между охраняемой корзиной и подопечным на расстоянии вытянутой руки от него. Смотреть надо «на пояс» подопечного. Это позволяет лучше сосредоточиться и избежать потери правильной позиции при выполнении нападающим отвлекающих движений — финтов. Руки должны быть подняты на уровне пояса, ладони повернуты вверх, если нападающий просто держит мяч или ведет его. Если же он готовится сделать передачу или бросок, защитник должен поднять руки вверх. Это затрудняет действиям нападающего. Игроющему в защите нужно быть внимательным, чтобы не среагировать на ложное движение нападающего. Выпрыгивать вверх защитник должен только тогда, когда убедится, что противник бросает по корзине, иначе он легко уйдет от него.

Защита против игрока без мяча. Держа игрока без мяча, надо сместиться в сторону мяча и сделать шаг назад, чтобы иметь возможность помочь партнеру в держании игрока с мячом и сразу же вернуться к своему подопечному, как только у него окажется мяч. Положение тела должно быть таким, чтобы защитник, не поворачивая головы, мог видеть одновременно и своего подопечного, и игрока с мячом.

При держании игрока без мяча в позиций центрального, когда он располагается недалеко от корзины спиной к ней, защитник не должен оставаться за спиной нападающего. Он выдвигается сбоку от нападающего со стороны мяча и мешает ему получить передачу. Когда игрок без мяча рядом с корзиной, защитник должен держать его спереди, располагаясь между мячом и своим подопечным. Если он останется за спиной подопечного, то не сможет помешать ему получить мяч. А под корзиной это всегда опасно.

Важно постоянно видеть и своего подопечного. Если потерять из виду мяч, противник сможет передать его прямо над головой защитника, а потерять из виду подопечного, значит позволить противнику создать численное превосходство под корзиной.

После броска последней обязанностью защитника является блокировка своего подопечного и ловля мяча, отскочившего от щита при неудачном броске. Проще всего сделать это, используя быстрый прорыв, при котором команды при первой же возможности стремятся быстро вернуться назад. В результате создается численное превосходство нападающих над защитниками. Игрок может убежать вперед и получить длинную передачу через всю площадку. Численное превосходство возникает и тогда, когда двое нападающих — против двух

защитников. В этих случаях атаку заканчивает партнер, который оказался неприкрытым под корзиной противника.

Если команде не удалось использовать быстрый прорыв, можно применить одну из форм позиционного нападения, при котором нападающие стараются переиграть организованную защиту противника. При этом игровую площадку следует использовать так, чтобы избежать скопления игроков в одном месте.

Основным тактическим ограничением при формировании расстановки в позиционном нападении является необходимость иметь по крайней мере одного защитника, который должен доставить мяч в зону нападения и начать атаку, а также подстраховать команду в защите против быстрого прорыва противника в случае неожиданной потери мяча.

Действия игроков в позиционном нападении базируются на трех возможных движениях нападающего после передачи мяча — к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

В первом случае игрок после передачи мяча делает рывок к корзине, стараясь обойти защитника и получить обратную передачу для броска. Во втором и третьем случаях он сам или его партнер освобождается от броска с помощью заслона, при котором нападающий отсекает от своего партнера опекающего его защитника. В игре применяют эти тактики в зависимости от ситуации, возникшей на площадке.

Тактика защиты базируется на двух основных системах игры — личной и зонной. При *личной защите* каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться подопечными и не оставили противника неприкрытым. В *зонной защите* каждый игрок отвечает за охрану определенного участка площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем любому игроку противника. Кроме того, если необходимо, он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Выбор защиты зависит от способностей баскетболистов, избранной тактики и сложившейся в игре ситуации. Можно применять принципы личной или зонной защиты или комбинировать их. Кроме того, защита может быть пассивной или оказывать активное давление на соперника. При пассивной защите команда охраняет ближайшие подступы к корзине, разрешая противнику выполнять дальние броски. Если они окажутся неудачными, защитникам легко овладеть отскочившим от кольца мячом. При активной защите команда стремится отобрать мяч у нападающих и помешать выполнению бросков.

Защита, распространяющая принципы активной игры на всю площадку, получила название *прессинга*. Защитники действуют активно даже за пределами дистанции возможных бросков. Активное давление оказывается на противника сразу же, как только он овладеет мячом. Прессинг также можно использовать в личной и зонной защитах, а также в их комбинации.

Следует помнить, что сила командной защиты определяется индивидуальными действиями каждого игрока.

2.3.1. ГРУППОВЫЕ ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Тактические групповые действия в защите построены в сочетании с разновидностями тактических индивидуальных действий. Они базируются на взаимодействии двух или трех игроков и подчинены решению оборонительных задач команды.

2.3.2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДВУХ ИГРОКОВ В ЗАЩИТЕ

Среди способов взаимодействия двух игроков при игре в защите выделяют подстраховку, переключение и проскальзывание, а также организацию группового отбора мяча и противодействие нападающим в численном меньшинстве.

Подстраховка подразумевает взаимопомощь и взаимовыручку партнеров при опеке ими нападающих при реальной угрозе на корзину защищающейся команды. В оказании такой помощи, прежде всего, нуждаются защитники, противодействующие нападающему с мячом, центральному или лидеру атакующей команды. Подстраховка осуществляется соответственно либо защитником, находящимся в непосредственной близости от представляющего опасность нападающего, либо обороняющимся с дальней от мяча стороны площадки.

Переключение — это целесообразные контрдействия двух игроков в ответ на попытку взаимодействия атакующих с использованием одной из разновидностей заслонов. Оно состоит в смене защитниками своих подопечных.

Особенно эффективно переключение, когда решение о нем принимает защитник, имеющий возможность лучшего обзора ситуации:

при стационарном (неподвижном) заслоне — игрок, подопечный которого поставил заслон;

при наведении — игрок, опекающий нападающего, на которого осуществляется наведение;

при пересечении — игрок, чей подопечный является инициатором взаимодействия, т. е. проходит первым.

Переключение является эффективным и логически оправданным, если оно проводится согласованно, решительно и защитники опекают приблизительно равных по уровню мастерства и физическим данным нападающих. Не рекомендуется, например, обмениваться подопечными центральному и разыгрывающему защитнику, так как это создает игровое преимущество атакующим.

Проскальзывание также является взаимодействием, направленным на нейтрализацию заслонов. Его применение целесообразно, когда для защитников невыгодно использование переключений. Вместо обмена подопечным проскальзывание предусматривает действия, позволяющие игрокам обороны сохранить постоянство в опеке соперников.

Групповой отбор мяча — взаимодействие двух игроков защиты при активной форме игры в обороне. Организация ситуаций группового отбора или «ловушек» — основная цель прессинга. Сущность этого взаимодействия состоит в жестком ограничении маневренности нападающего, владеющего мячом, и создании условий, провоцирующих совершение соперником технической ошибки либо облегчающих обороняющимся выбивание или перехват мяча. Успешность взаимодействия обеспечивается смелыми, агрессивными и скоординированными действиями защитников «на грани фола».

2.3.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ТРЕХ ИГРОКОВ В ЗАЩИТЕ

Совместные действия трех защитников направлены, главным образом, на нейтрализацию соответствующих взаимодействий трех нападающих: «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков», а также на организацию «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве.

Противодействие «тройке» состоит в оказании активного «давления» на игрока, готовящего атакующую передачу, а также в своевременном переключении защитников во время постановки заслона плотной опеке нападающего, выходящего для получения мяча. Если же переключение невыгодно, то следует использовать либо проскальзывание, либо упреждающее перемещение защитника в обход заслона в направлении ожидаемого выхода нападающего — так называемое упреждающее зашагивание. В последнем случае защитник, сопровождающий нападающего, ставящего заслон, должен быть в готовности совершить движение к освобожденному заслоном игроку атаки, если тот неожиданно остановится с получением мяча на дальних подступах к корзине, угрожая позиционным броском с дистанции. Далее без промедления оба защитника мгновенно восстанавливают свои оборонительные позиции по отношению к непосредственно опекаемым соперникам.

Противодействие «малой восьмерке» осуществляется либо переключением, либо проскальзыванием игроков защиты. Переключение целесообразно, когда равные по силам защитники опекают потенциально равных нападающих. В противном случае применяют проскальзывание.

Противодействие «скрестному выходу», прежде всего, предусматривает попытку воспрепятствовать передаче мяча центрному. С этой целью защитник, опекающий центрного, выдвигается перед ним со стороны мяча. Ему может оказать помощь партнер, противодействующий игроку без мяча. Он должен быстро отступить от своего подопечного и занять позицию перед центровым соперником. Третий защитник также смещается ближе к середине площадки.

Командная тактика защиты базируется на двух основных системах игры — личной и зонной. При *личной защите* каждый защитник прикрепляется к определенному игроку нападения. В случае успешного применения нападающими заслонов важно, чтобы защитники были готовы поменяться игроками соперника.

Другие принципы лежат в основе *зонной защиты*, в которой каждый игрок защиты отвечает за подопечного на определенном участке площадки на подступах к своей корзине и противодействует в нем всем действиям нападающего. Кроме того, если необходимо он должен помочь партнеру в соседней зоне.

Защита прессингом — самый активный вид защиты, постоянное давление на соперника. Прессинг может быть личным или зонным, может начинаться с момента вбрасывания соперником мяча. Целью защиты прессингом является не только психологическое давление на соперника, но и стремление сломать сложившуюся игру соперника, нарушить его привычные связи между защитой и нападением, комбинации, делать неточными передачи мяча, поспешными броски. Нельзя применять прессинг, не овладев достаточно приемами индивидуальной защиты. Это форма обороны требует высоких физических кондиций, хорошего резерва и сыгранности всех игроков и звеньев команды.

Применяется прессинг и как система игры на больших отрезках времени, и как мера вынуждения при проигрывании в счете для взвинчивания темпа или при ожидании прессинга со стороны соперника. Играя прессингом, игроки стремятся отобрать мяч у соперника, вынуждая его делать навесные, неточные передачи, которые легко перехватываются. Часто соперники передней линии прессинга, пропустив соперников, не преследует их, а наблюдают за развитием дальнейших событий — это грубая ошибка. Необходимо преследовать игрока с мячом, стараясь сзади выбить у него мяч, наступая ему на пятки, тем самым заставляя его спешить, волноваться, ошибаться. Если в зонном или личном прессинге вы остались без игрока и не оказываете помощи товарищу, вы допускаете просчет. Если из пяти прессингующих один не активен, страдает вся команда. Прессинг — это, прежде всего, активная оборона всей команды.

Главная цель тактической подготовки — научить занимающихся выполнять технические приемы в соответствии с обстановкой спортивной борьбы. Тактическое мастерство баскетболиста немислимо без понимания современной тактики игры и знания истории ее развития. Эти сведения составляют теоретический раздел подготовки. Практическим разделом является процесс овладения конкретными навыками, которые дают возможность игроку действовать индивидуально или взаимодействовать с партнерами для осуществления тактических решений.

2.3.4. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

Тактическая подготовка — наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство баскетболистов в конечном счете определяется уровнем тактического мышления игроков и их умением эффективно взаимодействовать с коллегами по команде. Развитие тактического мышления и овладение коллективными взаимодействиями по своей организации и подбору необходимых средств представляют наибольшие трудности.

Основные задачи тактической подготовки:

— изучение общих теоретических закономерностей тактики и тенденций ее развития в современном баскетболе;

— совершенствование интенсивности, глубины, гибкости тактического мышления;

— овладение основами тактики: индивидуальными, групповыми и командными действиями;

— совершенствование тактического мастерства в овладении сложными приемами, вариантами и системами, наиболее отвечающими возможностям отдельных игроков и команды в целом;

— формирование навыка воплощения разработанного плана в соревновательной игре независимо от неожиданно возникающих субъективных и объективных трудностей.

Эти задачи решаются в два этапа. На *первом этапе* изучаются общие вопросы тактики и содержание ее в баскетболе, развивается тактическое мышление, изучаются и совершенствуются основные тактические приемы и варианты действий. На *втором этапе* решаются более сложные задачи: изучаются опыт сильнейших команд и теория тактики; формируются способности детального анализа собственных действий и действий противника; осуществляется практическое овладение сложными тактическими вариантами игры; воспитывается способность осуществлять намеченный план и маневрировать тактическим арсеналом в процессе соревнований.

В каждом из этапов тактическая подготовка осуществляется путем теоретического освоения общих закономерностей и практического овладения тактическими умениями. Задачи тактической подготовки решаются в различной форме. Самостоятельно изучается специальная литература, совершенствуются индивидуальные тактические действия. На общекомандных теоретических занятиях и тренировках совершенствуются индивидуальные, групповые и командные действия. В ходе соревнований анализируются и обобщаются тактические возможности противника, проверяются изученные тактические варианты и системы. При этом целесообразны следующие усложнения: выполнение в замедленном действии с пассивной защитой по заданию, в темпе, характерном для игровых условий; то же с активным сопротивлением по заданию и выполнение с разнообразными вариантами; тренировка в условиях произвольного активного сопротивления; закрепление в учебных играх по заданиям (уменьшенными составами, на половине площадки, после определенных действий противника и т. д.).

В процессе тренировки в тактических действиях важно многократно повторять изучаемые взаимодействия в разнообразных условиях — упрощенных, идентичных соревновательным, превосходящих по трудности условия соревнования. Последнее в баскетболе достигается чаще всего использованием максимальных скоростей при выполнении тактических действий в ограниченных временных рамках, повышенным сопротивлением

(активность действий или количество защитников) и использованием в тактических упражнениях и учебных играх одновременно двух мячей.

Изучение новых тактических действий подразумевает предварительное овладение техническими приемами, обеспечение соответствующего уровня психологической и физической подготовки.

Важное значение для совершенствования *индивидуальных действий нападения и защиты* имеют соревновательные упражнения между защитником и нападающим по применению определенных приемов и учебные игры «один на один» в одну корзину с заданным или произвольным использованием изученных действий.

Игры применяются в следующих вариантах:

1) с партнером вне площадки, который помогает нападающему, ловя от него мяч, если тот не обыграл своего опекуна, и передавая мяч обратно при освобождении от защитника;

2) с непрерывным владением мячом нападающим (обыгрывание с ведением);

3) с дополнительным защитником, включающимся в борьбу с нападающим, если тот обыграл своего опекуна.

К овладению групповыми взаимодействиями приступают после изучения основных индивидуальных действий. Сначала изучаются взаимодействия в условиях превосходства нападающих над защитниками. Далее овладевают взаимодействиями двух и трех игроков при первенстве соперников в следующей последовательности: встречные передвижения, «скрестные выходы», заслоны между игроками, взаимодействующими без мяча и с мячом; заслоны с сопровождениями и активные заслоны; сдвоенные и повторные заслоны.

Овладение групповыми действиями начинается со взаимодействия «отдал мяч и вышел», применительно к системе быстрого прорыва осуществляется в виде передвижения двух партнеров от щита к щиту. Групповые действия для позиционного нападения осуществляются на ограниченных участках площадки как с продольным, так и с поперечным рывком к мячу. При изучении взаимодействий в построении треугольников в первом случае используются упражнения, в которых игроки взаимодействуют с передвижением по всей площадке, передавая мяч через центрального, «отстающего», игрока и сохраняя данное построение в ходе движения. Во втором случае эти взаимодействия изучаются на ограниченном участке передовой зоны.

Обучению групповым защитным действиям приступают несколько позднее. При этом сначала изучаются подстраховка и действия при борьбе за отскокивший от щита мяч, затем переключение и проскальзывание и также взаимодействие при численном меньшинстве защитников. В этих упражнениях должны четко обуславливаться действия нападающих, против которых направлены изучаемые приемы.

Овладение командными взаимодействиями — наиболее сложный и длительный этап подготовки баскетболистов. Главной задачей является

достижение согласованности передвижений и действий отдельных игроков и звеньев команды. Оно осуществляется по следующим этапам:

1) ознакомление с особенностями расстановки игроков и смены позиций между партнерами в соответствии с системами игры;

2) овладение организованным переходом от защиты к нападению и наоборот;

3) приобретение навыков рационального использования индивидуальных действий в принятой командой расстановке;

4) овладение умением осуществлять действия отдельными звеньями в общепринятой расстановке;

5) овладение умением рационально сочетать действия разных звеньев;

6) изучение командных расстановок;

7) изучение командных комбинаций в процессе игры;

8) овладение умением рационализировать варианты систем против определенного противника;

9) приобретение навыков маневрирования системами игры и их вариантами в процессе соревновательных игр.

При *обучении быстрому прорыву и совершенствованию в нем* главными задачами являются:

— воспитание психологической настроенности на игру в высоком темпе и стремление использовать любой момент для максимально быстрого движения к щиту противника;

— совершенствование различных сторон быстроты;

— овладение скоростной техникой;

— овладение основными вариантами быстрого прорыва;

— развитие умения рационально применять варианты в зависимости от игровой ситуации, возможностей противника, особенностей состава команды.

При изучении вариантов взаимодействия при быстром прорыве целесообразна следующая последовательность:

1) взаимодействие игроков, используя короткие передачи, передвигаясь по центру площадки без смены мест;

2) взаимодействие игроков с длинной передачей;

3) взаимодействие игроков при короткой передаче, передвигаясь по центру площадки со сменой мест;

4) взаимодействие игроков с применением длительного ведения мяча;

5) взаимодействие игроков при прорыве вдоль боковой линии.

В каждом варианте прежде всего овладевают действиями игроков первого эшелона. Затем взаимодействия игроков первого эшелона совершенствуются при поддержке игроков второго эшелона. Последние, передавая мяч партнерам, бегущим впереди, сопровождают их, участвуя в борьбе за мяч после броска. Далее изучаются действия с мячом игроков второго эшелона. Игроки первого эшелона двигаются впереди без мяча, получая его лишь для завершения атаки. В последующем все действия с мячом осуществляются игроками второго эшелона. При изучении любого варианта взаимодействия при быстром прорыве главное

место занимает фаза развития прорыва, затем внимание сосредоточивается на фазе завершения и в последнюю очередь — на начальной фазе.

Взаимодействие игроков в первых упражнениях начинаются с места после ловли мяча от партнеров, от стены, от щита, затем с перехватывания. Целесообразно следующее усложнение условий: с сопротивлением защитников, действующих пассивно и активно по заданиям на ограниченной площади; произвольно на всем пути передвижения. Сопротивление включается в начале в фазу развития, затем в фазу завершения и, наконец, в начальную фазу быстрого прорыва.

Обучение позиционному нападению и совершенствование в нем осуществляется параллельно с овладением быстрым прорывом. Занимающихся необходимо научить:

1) использовать оперативное пространство вблизи щита, изменяя позиции согласно Основным расстановкам и согласовывая свои действия с действиями партнеров с мячом и без мяча;

2) владеть основными вариантами;

3) варьировать основные варианты в процессе игры в соответствии с конкретными условиями.

Прежде всего игроков следует ознакомить с расстановками, характером деятельности на каждой позиции, их сменой и простейшими взаимодействиями. С целью объяснения и показа основных расстановок применяются упражнения в согласованной смене позиций между двумя игроками без мяча и с мячом. Упражнения в простейших групповых действиях усложняются дополнительными заданиями, затруднением условий ориентировки, последовательно усиливающимся сопротивлением. Далее изучаются взаимодействия трех партнеров: в треугольнике, скрещение и взаимодействие по «малой восьмерке». Упражнения с взаимодействиями по «малой восьмерке» в разных вариантах занимают наибольшее место.

Особое место занимает *обучение групповым действиям с заслонами*. Прежде всего, у занимающихся создается общее представление о заслонах. С этой целью принимаются подвижные игры. Далее в специальных упражнениях с обязательным присутствием защитника, располагающегося на близком расстоянии от подопечного, изучаются постановка заслона и последующие действия. При этом акцентируется внимание на устранении характерных ошибок, а именно:

а) игрок, ставящий заслон, располагается сбоку или сбоку-спереди, а не сбоку-сзади противника; «наваливается» на противника; задерживает его ногами или руками при попытке следовать за подопечным;

б) освобождаемый игрок начинает движение не в сторону поставленного заслона; выходит до его постановки; пассивно ожидает заслона, не отвлекая на себя внимания защитника. Первыми изучаются заслоны, выполняемые игроками без мяча.

На этапе совершенствования уделяется внимание повторным и двоянным заслонам и особенно заслонам в движении. Последние совершенствуются при

групповых взаимодействиях позиционного нападения, а затем и при быстром прорыве.

Обучение комбинациями, применяемым в отдельные моменты после остановок игры осуществляется в процессе овладения групповыми и командными действиями нападения. Прежде всего изучаются комбинации при начальном спорном броске, затем при выбрасываниях мяча из-за линии площадки и, наконец, комбинации при штрафных бросках. В каждой комбинации следует изучить несколько завершений, соответственно перестраивая в упражнениях действия защитников.

При обучении личной защите и совершенствованию в ней главными задачами являются:

— обучение использования всего арсенала индивидуальных приемов борьбы с противником;

— овладение согласованностью групповых взаимодействий;

— изучение существующих вариантов и приобретение навыков осуществления единых по характеру действий всей пятеркой.

Первой изучается концентрированная, затем рассредоточенная защита. К освоению личного прессинга приступают после овладения указанными вариантами при достаточно высоком уровне физической, технической и волевой подготовки. Упражнения отличаются расположением защитников в отношении подопечных и мяча, степенью их активности, площадью, на которой выполняются действия.

При изучении концентрированной защиты на первом этапе наибольшее время в групповых действиях уделяется упражнениям в подстраховке, в последующем — упражнениям во взаимодействиях при выборе позиций и быстроте смены их в соответствии с перемещениями мяча, на втором этапе — умение создавать «треугольник отскока».

При овладении рассредоточенной защитой вначале изучается переключение, затем проскальзывание. В упражнениях для переключения внимание акцентируется на своевременном и согласованном обмене подопечными, при изучении проскальзывания — на умении наблюдать за взаимодействующими противниками, разгадывать их намерения и быстро принимать решения.

При переходе к изучению личного прессинга все большее место занимают упражнения в переключении на значительных расстояниях, в атаке двумя защитниками одного нападающего и в действиях численно превосходящего противника. Главное внимание уделяется: быстроте ориентировки и согласованному принятию решения партнерами, вынужденными обмениваться подопечными; умению создавать ситуации для подключения второго защитника к атаке игрока с мячом; умению остановить развитие атаки возможно дальше от щита и быстроте переключения на игрока с мячом.

При изучении концентрированной защиты упражнения выполняются на малых, ограниченных участках, а при изучении личного прессинга, напротив, по всей площадке.

Овладение личным прессингом является наиболее важным, сложным и длительным этапом обучения. Изучение личного прессинга проходит в процессе последовательной активизации действий защитников в упражнениях для совершенствования индивидуальных приемов, и прежде всего против игрока без мяча. Затем изучаются приемы овладения мячом и оказание сопротивления при расположении между мячом и подопечным игроком. Ведущее значение при этом приобретают упражнения в активном противоборстве (1х1, 2х2, 3х3) с тем, чтобы нападающие не могли получить мяч в течение определенного времени при вбрасывании мяча. В групповых упражнениях также ставятся конкретные задачи: в любых условиях опекать своего подопечного, переключаться, атаковать противника с мячом двумя партнерами и т. п.

Применение личного прессинга в упражнениях и играх при совершенствовании командных действий вначале осуществляется из статических положений, затем увеличивается число моментов для применения данной системы, и наконец, дается задание использовать его после любой потери мяча. Таким же образом усложняются упражнения с применением личного прессинга по всей площадке.

Для овладения личным прессингом решающее значение имеет воспитание у игроков психологической настроенности на борьбу с противником. Конечной задачей процесса совершенствования личной защиты является овладение умением рационально сочетать варианты данной защиты. С этой целью используются упражнения и игры, в которых варианты меняются по указанию тренера, после определенных ситуаций и, наконец, самостоятельно в соответствии с изменением состояния сил в игре.

При обучении зонной защите и совершенствованию в ней
главными задачами являются:

— овладение умением правильно выбирать позицию в отведенной зоне, быстро менять ее в зависимости от ситуации;

— изучение различных расстановок и умение варьировать ими в зависимости от расположения нападающей команды;

— овладение вариантами зонной защиты и умение применять их соответственно изменению состава команд на площадке и действий противника.

Прежде всего изучается концентрированная защита 2-1-2, 2-3, 1—3-1. Главный акцент в индивидуальных действиях делается на быстром возвращении к щиту и занятии отведенной позиции; на своевременном выходе к игроку с мячом в условиях численного превосходства нападающих; на «отсекание» нападающего от щита при неудачном броске и готовности к участию в быстром прорыве. В групповых действиях основное внимание уделяется страховке наиболее опасных участков зоны под щитом, групповой атаке игрока с мячом и организации борьбы за отскок мяча.

При изучении *распределочной защиты* наибольшее внимание уделяется действиям игроков первой линии, атакующих противника, продвигающегося с мячом во втором эшелоне. При этом ставится задача — активно действуя против игроков, организующих атаку, осуществлять разрыв между передней и задней

линиями нападающих, не допустить точной передачи вперед и немедленно возвратиться к щиту в случае ее осуществления. Одновременно с этим изучается возвращение защитников второй линии под щит.

Обучение *зонному прессингу* является наиболее трудным. Как и личный прессинг, он изучается последним на этапе совершенствования. Главная задача при этом — овладение согласованными действиями всей пятерки. Это, прежде всего, мгновенная расстановка игроков по позициям и умение изменять их по ходу отступления к щиту. Особое внимание уделяется исключению разрыва между отдельными линиями. С этой целью используются упражнения, где защитники действуют вначале строго в определенных зонах, а затем перемещаются согласно изменяющимся ситуациям.

В групповых действиях наибольший объем занимают упражнения в подстраховке опасных зон в ходе перемещения к щиту, в «передаче» нападающего с мячом из зоны в зону с обязательным сопровождением до встречи со вторым защитником и в атаке двумя игроками нападающего с мячом.

В упражнениях для индивидуальных действий главное — умение быстро ориентироваться и занимать выгодные позиции в зависимости от нахождения мяча.

При изучении зонного прессинга последовательно увеличивается территория командных действий, расширяются моменты для их применения. Вначале действия выполняются после остановок игры, затем после попадания в корзину и вбрасываний мяча противником в тыловой зоне.

Практика современного спорта в игровых видах убедительно доказывает, что чаще всего побеждают те команды, которые в основу своей тактики положили передовые тактические идеи, основанные на острых, агрессивных, мобильных тактических схемах. Причем, если сборная команда может исходить из наличия достаточно широкого круга тактических идей, реализуемых в большом количестве тактических схем, то тактические концепции клубных команд должны в более пластичной форме учитывать контингент спортсменов и соответственно интерпретировать передовые тактические схемы. Это, в свою очередь, приведет к тому, что каждый клуб будет отличаться своей манерой игры.

2.4. МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Физическая подготовка — многолетний педагогический процесс, направленный на развитие общих и специальных качеств, совершенствование жизненно важных двигательных навыков, повышение функциональных возможностей и укрепление здоровья занимающихся. *Физическая подготовленность* — результат процесса физической подготовки.

Основные задачи физической подготовки заключаются в постоянном повышении функциональных возможностей, определяющих динамику развития физических качеств, и постепенном подведении занимающихся к интенсивным и объемным тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим

рост специальной работоспособности и достижение высоких спортивных результатов.

Физическая подготовка тесно связана со всеми другими сторонами подготовки баскетболистов. Высокий уровень развития быстроты, силы, ловкости, выносливости становится главным условием овладения техникой и тактикой баскетбола. В то же время реализация задач физической подготовки способствует формированию важных психических и морально-волевых качеств. В этом единстве находит свое подтверждение присущая игровой деятельности баскетболистов целостность всех двигательных проявлений, обеспечивающих рациональный выбор решений и их осуществление в условиях противоборства с соперником.

Физическую подготовку принято разделять на общую и специальную.

Цель *общей физической подготовки* — создать фундаментальную функционально-физическую базу для обеспечения высокого уровня развития специальных физических качеств, правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности.

В процессе общей физической подготовки баскетболистов решается следующее:

- разностороннее физическое развитие занимающихся;
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей;
- формирование спортивной работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специальных физических качеств и достижение высокого совершенства в деятельности функциональных систем организма. Реализация этих целей представляет собой главное условие для достижения высоких спортивных результатов, поэтому она занимает основное место в системе подготовки спортсменов высокой квалификации.

Специальная физическая подготовка направлена на решение следующих задач:

- дифференцированные специальные двигательные качества;
- развитие прыгучести и прыжковой выносливости;
- совершенствование скоростно-силовой выносливости с учетом специфики баскетбола;
- совершенствование аэробно-анаэробной работоспособности.

Специальная физическая подготовка фактически представляет собой физиологическую основу для достижения высоких спортивных результатов. Иногда ее называют физической кондицией или физическим условием, определяющим возможности спортсмена. И хотя направленность специальной подготовки вполне определена, она тесно примыкает к общей подготовке.

Общая физическая подготовка приобретает большое значение на начальных этапах многолетней подготовки, и особенно при работе с детьми и подростками,

когда необходимо заложить основу для последующей специализированной работы. С достижением этой задачи общая физическая подготовка уступает свое доминирующее положение специализированной.

Последовательность в осуществлении физической подготовки выражается в ее делении на несколько этапов, тесно связанных с периодами формирования юного спортсмена. Начиная с этапа общефизической подготовки последовательно переходят к этапу, формирующему профиль игрока, а от него — к этапу наивысшего развития специальных двигательных качеств.

Этап общефизической подготовки продолжается с начала занятий до 12 лет; второй этап совпадает с подростковым возрастом, третий — с юношеским.

Первый этап исключительно благоприятен для развития основных качеств баскетболистов, в первую очередь быстроты, ловкости и гибкости. Приобретаемые на этом этапе навыки закрепляются и создают основу движений, характерных для игровой деятельности.

На втором этапе появляются благоприятные возможности для использования достаточно интенсивных упражнений, что позволяет оказывать специализированное влияние на развитие физических качеств. Поэтому физическая подготовка приобретает новые черты узкой специализации, но одновременно сохраняет и довольно большую разносторонность.

На третьем этапе физическая подготовка становится в высшей степени специализированной. Уровень функциональных возможностей юношеского организма позволяет использовать большие по объему и интенсивности нагрузки.

2.4.1. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для решения задач физической подготовки применяются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные и спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. Наиболее важную и значительную часть этих средств занимают подготовительные упражнения, оказывающие разностороннее влияние на опорно-двигательный аппарат спортсмена.

Конечный результат влияния каждого из используемых упражнений зависит от различного соотношения количественных и качественных характеристик его выполнения. Иными словами, упражнения могут быть одни и те же, а эффект от них будет разным в зависимости от условий, объема, интенсивности и повторности их выполнения.

К числу упражнений, используемых в физической подготовке баскетболистов, следует отнести:

— силовые и скоростно-силовые упражнения общего и специального воздействия для развития силы мышц ног, рук и туловища;

— упражнения общего и специального воздействия для развития выносливости (скоростной и скоростно-силовой);

— упражнения общего и специального воздействия для развития быстроты и скорости передвижения;

— упражнения общего и специального воздействия для развития ловкости;

— упражнения общего и специального воздействия для развития гибкости.

Использование этих упражнений самым непосредственным образом влияет на качество выполнения технико-тактических действий.

Важно учитывать специфику тренировочного эффекта при одновременном использовании различных по направленности упражнений. Различают положительное, отрицательное и нейтральное их взаимодействие. Определено, что положительное влияние обеспечивается, если в начале занятия даются упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, а затем упражнения на развитие общей и специальной выносливости. Это же сочетание, но в другой последовательности, не дает желаемого результата.

Под специализированностью упражнений понимают меру сходства с соревновательной деятельностью. Отсюда все тренировочные упражнения делятся на специфические и неспецифические. Тренирующий эффект этих упражнений не одинаков. Он лучше в тех упражнениях, структура которых ближе к действиям, используемым на соревнованиях. Однако это не означает, что неспецифические упражнения бесполезны. С их помощью решаются задачи, связанные, например, с совершенствованием вспомогательных компонентов двигательной активности.

2.4.2. МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Для развития всех необходимых баскетболисту физических качеств применяются следующие методы:

— *равномерный* (или длительной непрерывной работы), используемый для развития базовой выносливости;

— *переменный*, отличающийся от равномерного лишь характером выполняемой работы. Этот метод способствует развитию специальной выносливости. Типичный пример таких упражнений — это сама игра;

— *повторный*, являющийся разновидностью прерывистой работы. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемых нагрузок. Каждое новое повторение выполняется после достаточно большого восстановительного периода. Применяется при развитии быстроты, силы, ловкости;

— *интервальный*, также являющийся разновидностью прерывистой работы, но отличающийся строгой регламентацией периодов работы и отдыха. Причем последние относительно невелики, что не позволяет организму восстановиться. Этот метод наиболее пригоден при развитии скоростной и силовой выносливости;

— *сопряженный*, суть которого заключается в выполнении упражнений, позволяющих одновременно развивать физические качества и совершенствовать технико-тактические действия. Применение метода необходимо для выработки навыков более устойчивых действий в условиях сбивающих факторов;

— *игровой*, заключающийся в применении разнообразных подвижных и спортивных игр, способствующих наиболее полному проявлению и развитию специальных физических качеств;

— *соревновательный*, который близок к игровому и отличается лишь тем, что в качестве ведущего средства используются различные соревнования. Применение этого метода позволяет более всего приблизить условия тренировки к реальным игровым. Наиболее мощным средством здесь оказываются официальные соревнования. По сравнению с товарищескими встречами соревнования вызывают вдвое большую физиологическую нагрузку. Именно поэтому использование соревновательного метода стало обязательной частью системы подготовки. Но доля его в работе с детьми и подростками в 2-3 раза меньше, чем у взрослых квалифицированных спортсменов.

2.4.3. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Для правильного планирования многолетней подготовки весьма важно знать, что в развитии физических качеств есть наиболее «чувствительные» периоды, когда под воздействием специально отобранных средств тренировки можно добиться самых существенных изменений, определяющих все последующее совершенствование спортсмена.

Из приведенных данных со всей очевидностью следует, что каждое качество не только развивается отлично от другого, но и по-разному у мальчиков и девочек. Этим объясняется необходимость в различных методических подходах при осуществлении физической подготовки с мальчиками и девочками и детьми разного возраста.

Развитие общей выносливости. Общая выносливость баскетболиста понимается как способность выполнять работу умеренной интенсивности на протяжении длительного времени. Приобретение высокого уровня развития общей выносливости необходимо рассматривать как базу для всесторонней физической подготовки, главный фактор в достижении полноценного физического развития и формирования организма. Воздействуя на ее развитие, прежде всего имеют в виду повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, совершенствование функций кислородного обеспечения.

Основной метод развития аэробной выносливости — это длительное (свыше 10 мин.) равномерное или переменное выполнение работы с умеренной интенсивностью (пульс 130-150 уд./мин.). С этой целью используется длительный бег (в том числе кроссы по пересеченной местности), занятия циклическими видами спорта (плавание, лыжи, велосипед, гребля и др.), подвижные и спортивные игры (футбол, теннис, бадминтон, регби, гандбол и др.).

Очень важно своевременно начать развивать механизмы энергообеспечения. Если эту работу проводить с детьми 8-9 лет и осуществлять на

основе постепенности, систематичности и последовательности, она даст желаемый результат.

На этапе начального обучения основное внимание уделяется постепенному увеличению объема выполняемых нагрузок при невысокой интенсивности. Упражнения подбираются из числа тех, которые хорошо знакомы детям по занятиям физкультурой в школе. Это длительная ходьба и бег с умеренной интенсивностью, передвижение на лыжах, катание на коньках, плавание и в особенности подвижные игры. Используются равномерный, игровой и переменный методы подготовки.

Важно с самого начала приучить ребят контролировать свою реакцию на нагрузку. Для этого используется пальпаторный метод подсчета пульса в области виска или шеи за 6 сек. Выделяют три режима: пульс до 150 уд./мин. — аэробный, до 180 уд./мин. — смешанный, свыше 180 уд./мин. — анаэробный.

Равномерный метод сохраняет свое преимущественное значение и в возрасте 10-12 лет, когда для развития общей выносливости применяется длительный бег (до 30 мин.) при пульсе 140-150 уд./мин.

С переходом на следующий этап тренировки для развития общей выносливости лучше использовать сочетание равномерного и временного методов. Это позволит изучать и совершенствовать технико-тактические действия в приближенных к соревнованиям условиях.

К числу примеров использования этого метода можно отнести бег в переменном темпе (чередование медленных и быстрых отрезков), спортивные игры и игру в баскетбол. Желательно, чтобы при этом пульс не превышал 160 уд./мин. К повторению нагрузки следует переходить после пассивного отдыха и снижения пульса до 120-130 уд./мин.

В старшем юношеском возрасте для развития общей выносливости может использоваться и интервальный метод. Интенсивность пульса — до 170 уд./мин, продолжительность выполнения упражнений — до 3 мин., число повторений — 5-6, отдых — 30-90 сек., в одной серии — 5-6 повторений, количество серий — 2-6.

Развитие специальной выносливости. Специальная выносливость — это способность эффективно выполнять специфическую работу в заданный отрезок времени. Специфической работой баскетболиста является выполнение им игровых приемов, эффективность которых определяется уровнем развития скоростной и силовой выносливости.

Скоростная выносливость проявляется как способность выполнять игровые действия с высокой скоростью в условиях выраженного утомления. К специальному развитию этого качества можно приступать с 13-14 лет. Избираемые для этого упражнения носят анаэробную направленность. К использовавшимся ранее методам добавляются интервальный и соревновательный. Появляется возможность применять спринтерский бег с постепенным увеличением дистанции до 400-500 м (у мальчиков) и 200-300 м (у девочек).

Нагрузки дозируются строго индивидуально. Пульс в конце выполнения упражнений сохраняется в пределах 175-180 уд./мин. Скорость выполнения — 80-85 % от максимума, длительность отдыха — от 45 сек. до 3 мин., число повторений — 3-4, серий — 2-3, отдых между сериями — до 5 мин.

Основные средства тренировки — беговые упражнения, специальные подготовительные («челнок», бег по ломанным линиям) и основные технико-тактические упражнения.

Развитие анаэробной выносливости сопряжено с наибольшими трудностями, так как оно требует довольно продолжительных максимальных усилий, что не всегда возможно для некоторых отстающих в своем развитии и недостаточно подготовленных в волевом отношении спортсменов. Кроме того, большой объем высокоинтенсивных упражнений вызывает образование кислородного долга и истощение энергетического запаса в работающих мышцах. Поэтому такие нагрузки должны правильно планироваться и повторяться лишь после достаточного восстановительного периода (36-48 ч). По этой причине в юношеском возрасте несколько ограничено применение интервального метода. Его можно использовать в 15-16 лет — 1 раз, в 17—18 лет — 2 раза в неделю.

Силовая выносливость проявляется многообразно и обеспечивает высокую эффективность игровых действий. Различают статическую и динамическую (скоростно-силовую) выносливость. Соответственно подбираются и режимы тренировочных упражнений. В основном это упражнения анаэробно-лактатного характера, способствующие развитию локальной мышечной выносливости.

Типичными, например, для развития прыжковой выносливости, будут упражнения длительностью 1-3 мин. максимальной или субмаксимальной интенсивности; число повторений — 4-6, паузы между повторениями — 1-4 мин.

Методы тренировки — интервальный и повторный (до отказа). Примерные упражнения: прыжки из положения приседа; прыжки «кенгуру»; имитация бросков в прыжке, подборов и накрываний; прыжки с отягощениями (гантели, набивные мячи, мешки с песком, утяжеленные пояса и жилеты); прыжки в глубину и высоту (с доставанием предмета) и т. д.

Способствует развитию силовой выносливости и применение круговой тренировки, в которую включаются простые по технике исполнения движения.

Развитие силы. Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление. Проявление силы зависит от напряжения, которое способны развить мышцы. Сила составляет биологическую, основу всех двигательных возможностей человека. От этого качества в большой мере зависит успешность овладения техникой и тактикой игры. Поэтому развитию силы необходимо уделять постоянное внимание начиная с первых этапов подготовки. Наиболее благоприятный период для приобретения необходимых силовых качеств — 14-16 лет.

Баскетболист может считать себя подготовленным к участию в соревнованиях, когда он показывает высокие значения статической, динамической и взрывной силы. *Статическая сила* представляет собой основу

для всех, других проявлений силы. *Динамическая сила* обеспечивает быстрые, многократно повторяющиеся движения. *Взрывная сила* исключительно важна при одиночных движениях, выполняемых с максимальной скоростью.

Силовая подготовка делится на подготовку общую и специальную. *Общая подготовка* предусматривает целенаправленное воздействие на все группы мышц и совершенствование всего комплекса силовых проявлений. Это создает необходимый мышечный корсет, предохраняющий от случайных травм, а также предпосылки для углубленного развития основных групп мышц, участвующих в специальных движениях.

Специальная подготовка — это, по сути, скоростно-силовая подготовка, предусматривающая целенаправленное развитие значимых для баскетбола силовых качеств.

Основное методическое правило силовой подготовки — равномерное, всестороннее развитие силы вместе со скоростью и ловкостью движений. Причем предпочтение отдается методу динамических нагрузок с неопредельными отягощениями и предельным числом повторений. Такой подход сохраняет нужную координацию и позволяет лучше осваивать технику.

К *средствам силовой подготовки* относятся различные упражнения с преодолением противодействия (веса снарядов и инвентаря, собственного веса, специального оборудования и т. д.). Используются наиболее распространенные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, с набивными мячами и гантелями, бег, прыжки, метания; упражнения с отягощениями (пояса, жилеты со свинцом, мешки с песком, резиновые амортизаторы и эспандеры); упражнения со штангой и на силовых тренажерах; упражнения в сопротивлении, подвижные и спортивные игры (типа регби, хоккея с шайбой) и специальные игровые упражнения (борьба за мяч под щитом, серийные броски в прыжке, ведение и обводка с отягощениями и т. д.). Применяются также различные изометрические (статические) упражнения имитационного характера.

Развитие силы зависит от величины отягощения. При развитии абсолютной силы величина отягощения составляет 80 % от максимума. Для развития же скоростно-силовых качеств отягощения должны составлять не более 30-70 % от максимума. Малые отягощения (до 50 %) позволяют не только развивать скоростно-силовые качества, но и силовую выносливость.

Для детей полезны упражнения статического характера с напряжением 50-75 %, а также динамические с малыми и средними отягощениями (не более 50-75 % от максимума); для девочек — 30-50 %. В процессе тренировки упражнения постоянно усложняются путем увеличения веса отягощений, числа повторений, количества серий (до 5), ускорения темпа (до максимума), а также сокращения времени отдыха (до 1 мин.).

К *методам развития силы* относят:

- метод максимальных усилий;
- метод динамических усилий;
- метод повторных нагрузок;
- метод изометрических усилий.

Метод максимальных усилий (или работа с предельными весами) оправдан при подготовке взрослых квалифицированных спортсменов. В работе с юношами он применяется реже и с определенными ограничениями — постепенным достижением субмаксимальных отягощений (75-80 %), ограниченным числом повторений — 1-3 раза, увеличением отдыха между сериями до 3-4 мин., преимущественным использованием упражнений в парах с применением гимнастических снарядов, специальных тренажеров и в меньшей мере штанги.

Метод динамических усилий заключается в использовании неопредельных отягощений, позволяющих совершенствовать нервно-мышечную координацию и скоростно-силовые проявления. Вес — 25-50 % от максимума, 6—10 повторений, паузы для отдыха — 2-5 мин.

Метод повторных нагрузок развивает способность проявлять силу длительное время. Используются средние и субмаксимальные напряжения, которые преодолеваются до отказа (5-12 раз). Перерыв между сериями — 2-4 мин.

Чтобы избежать деформации межпозвоночных дисков, нужно укреплять мышцы спины, отягощения увеличивать постепенно и чаще выполнять силовые упражнения из положения лежа, в упоре, сидя и т. д. Спина при выполнении упражнения должна быть прямой, чтобы нагрузка распределялась по всей ее длине.

Особого внимания требует осуществление силовой подготовки с девочками: объем силовых упражнений целесообразно сократить (по сравнению с мальчиками) примерно на 1/3, снизить вес отягощений (на 20-30 %), исключить упражнения с натуживанием, прыжками на твердой опоре, а также ограничить упражнения, способствующие росту мышечной ткани.

Следует также помнить, что универсального метода развития силы не существует. Наилучших результатов можно достичь при комплексной тренировке.

Развитие быстроты. Быстрота, понимаемая как способность организовывать и осуществлять свои действия в кратчайшие промежутки времени, справедливо относится к числу важнейших для баскетболиста качеств. В игре она проявляется по-разному: как умение быстро принимать решения, перемещаться с высокой скоростью и быстро выполнять игровые приемы.

Качество быстроты во многом имеет врожденный характер, но под влиянием тренировки все же поддается развитию.

Успешнее всего быстрота развивается у детей в младшем и среднем школьном возрасте, а уже к 15-ти годам она достигает уровня, характерного для взрослых. В тех же формах, в которых она зависит от специальной силы и выносливости, ее развитие завершается позже — в 16-20 лет.

Оптимальный возраст в развитии быстроты — 8-11 лет. Именно в этот период совершенствуется непосредственно сама быстрота движений, а в последующие годы прибавка происходит уже за счет роста тела, развития силы и скоростно-силовых качеств.

При развитии быстроты важно осуществить воздействие на все ее составляющие: быстроту реакции, скорость одиночного движения, частоту движений, стартовую и дистанционную скорости, быстроту переключения с одного действия на другое и т. д. Важно также учитывать, что быстрота действия во многом определяется и совершенствованием техники, которую осваивает спортсмен.

На этапе начального обучения лучшими средствами для развития быстроты считают бег на короткие дистанции, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения, особенно подвижные игры, эстафеты, непосредственно специальные игровые упражнения и игру в баскетбол.

В дальнейшем все большее внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств с помощью специальных подготовительных упражнений. Для этого используются небольшие по весу отягощения, не вызывающие значительного напряжения и замедления движений.

Скоростные упражнения выполняются с высокой интенсивностью, а это довольно быстро вызывает утомление, высокие величины кислородного долга и уровня молочной кислоты, что снижает быстроту выполнения. Поэтому такие упражнения следует повторять с достаточными паузами отдыха.

К числу основных методов развития быстроты относят повторный, игровой и соревновательный методы.

Все упражнения, используемые с этой целью, нужно максимально приближать к соревновательным условиям. Особенно те из них, которые позволяют закреплять игровые приемы на фоне максимальной скорости передвижения, в борьбе с превосходящим (численно или физически) противником, в условиях уменьшенных размеров игровой площадки и в играх со специальными заданиями (игра без ведения, без задержки мяча, с премиальными очками за быструю контратаку и т. д.). Но при одновременном совершенствовании быстроты и техники выполнения игровых приемов важно не превышать пределов скорости, что может вызывать множество ошибок. Контролируемая скорость — 90 % от максимальной. Однако следует избегать и образования так называемого скоростного барьера, возникающего в результате однообразных упражнений. Поэтому можно применять самые различные скоростные упражнения.

При развитии быстроты используют следующие методы:

расчлененный — движение только руками, ногами — по сигналу;

сенсорный — различие микроинтервалов времени по Геллерштейну: игрок пробегает 5-10 м и сообщает время, за которое он преодолел дистанцию;

метод упражнений с максимальной быстротой (частотой) движений — бег на месте с максимальной частотой движения ног (4-6 сек.); повторение после полного восстановления (пульс 100 уд./мин.), в паузе — активный отдых, чтобы не остыть;

интервальный — с короткими периодами работы (3-6 сек.) и длительными паузами отдыха.

Конечная цель развития быстроты — совершенствование игровой скорости. Для этого целесообразно использовать различные спортивные игры с быстрой сменой ситуаций и высокой скоростью полета мяча (настольный теннис, бадминтон и др.).

Специальная задача — развитие быстроты реакции на мяч. Один из способов — это помехи зрительному восприятию (мячи, сливающиеся по цвету со стенами помещения, использование очков с зауженным полем зрения, с затемненными стеклами). Полезно и использование маленьких мячей в специальных упражнениях. Особенно необходимы игровые упражнения с действиями в повышенном темпе (сделать наибольшее количество передач, бросков, контратак за определенное время и т. п.).

Развитие ловкости. Ловкость понимается как способность к совершенной координации, перестройке и управлению движениями в соответствии с изменяющейся обстановкой в игре. Ловкость тем важнее, чем сложнее условия игровой деятельности.

Принято выделять общую и специальную ловкость.

Общая ловкость проявляется в овладении разнообразными двигательными навыками, составляющими основу для перестройки движений, комбинирования новых из изученных ранее.

Специальная ловкость имеет множество оттенков и проявляется в совершенном владении игровыми приемами. Выделяют прыжковую ловкость, акробатическую, скоростную и др.

К числу факторов, определяющих уровень развития ловкости, относятся координация, равновесие, ориентировка, пластичность и гибкость.

Ловкость — наиболее сложное качество, в наибольшей мере определяющее успешность двигательного обучения. Поэтому планомерное развитие ловкости составляет одну из главных задач физической подготовки.

Ловкость успешно развивается у школьников младшего возраста. Своего максимума она достигает в 20-22 года. В начале развивается общая ловкость, а затем на ее основе специальная.

К числу средств развития этого качества относятся гимнастические и акробатические упражнения, отдельные упражнения из легкой атлетики, спортивных единоборств, катание на горных лыжах, прыжки (на лыжах, в воду), подвижные и спортивные игры, специально-подготовительные и игровые упражнения.

Методы развития ловкости — *повторный, игровой, соревновательный*.

Для упражнений, используемых с целью развития ловкости, характерна сложность двигательных задач, быстрая смена ситуаций, точность движений и их согласованность и экономичность. Определенное место занимают и упражнения в суставной гибкости.

Упражнения на ловкость планируются по преимуществу в начале подготовки, периода тренировки и отдельного тренировочного занятия. Они лучше воспринимаются неутомленными спортсменами. Упражнения усложняются постепенно. Если на этапе начального обучения ведущими будут

упражнения из других видов спорта, то на этапе специализации к ним добавляются постоянно обновляющиеся специализированные упражнения, помогающие умело использовать приемы владения мячом в игровых условиях.

На этапе спортивного совершенствования применяются наиболее сложные упражнения из других видов спорта и преимущественно специальные игровые упражнения.

Для развития специальной ловкости полезны упражнения с необычными заданиями. К их числу относятся: необычные исходные положения; изменение скорости; изменение пространства; зеркальное выполнение; изменение способа выполнения; усложнение дополнительными движениями (кувырками, переворотами); изменения в действиях соперника.

Развитию ловкости способствует систематическое обучение выполнению игровых приемов в правую и левую сторону, правой и левой рукой.

Для достижения прыжковой ловкости полезны упражнения на батуте (при соблюдении строгих мер предосторожности).

Одно из основных требований к методике развития ловкости — это постоянство и разнообразие. Совершенствовать эти качества необходимо на всех этапах подготовки и при этом стремиться использовать широкий круг упражнений, видоизменять и разнообразить их.

Темпы прироста ловкости существенно зависят от совершенствования деятельности сенсорных систем организма, и в особенности от функционирования вестибулярного аппарата. Поэтому упражнения на равновесие и ориентировку после сложных вращений следует широко использовать в процессе развития общей и специальной ловкости баскетболиста.

Развитие гибкости. Гибкость — способность выполнять движения с максимальной амплитудой — определяется подвижностью звеньев опорно-двигательного аппарата.

Гибкость бывает активная и пассивная. *Активная гибкость* — это степень подвижности, возникающая в результате мышечных усилий спортсмена. *Пассивная гибкость* — это подвижность в результате воздействия внешних сил на движущуюся часть тела.

Широкая амплитуда движений имеет немалое значение для обыгрывания соперника в единоборстве.

Для развития гибкости нет более благоприятного периода, чем детский возраст. При условии систематической работы можно добиться особенно ощутимых результатов, если учесть, что формирование связочного аппарата суставов заканчивается уже в подростковом возрасте, а в дальнейшем эластичность довольно быстро теряется.

Гибкость лимитируется рядом факторов, в том числе эластичностью мышц и связок, подвижностью суставов, состоянием центральной нервной системы и тонусом мышц, способностью к расслаблению. Все эти факторы следует принимать во внимание, осуществляя развитие гибкости.

Гибкость целесообразно развивать систематически, на протяжении всего годичного цикла тренировки и в каждом тренировочном занятии. В

подготовительном периоде добиваются высокого уровня ее проявления и затем стараются сохранить его.

Упражнения на гибкость (или растягивание) включаются в подготовительную часть тренировочных занятий после энергичной разносторонней разминки. Активные и пассивные упражнения, упражнения на расслабление и специально-силовые образуют единый комплекс развивающего воздействия. Их следует выполнять активно, повторяя каждое упражнение 10—15 раз и разделяя паузами для отдыха. Выполнение и упражнений в утомленном состоянии непродуктивно. Амплитуду и количество повторений увеличивают постепенно. В начале выполняются свободные маховые движения, а затем статические и динамические движения с максимальной амплитудой.

При появлении болевых ощущений в мышцах упражнения больше не выполняются. Здесь особенно важен индивидуальный подход, поскольку эффект воздействия упражнения всегда разный у разных спортсменов. Максимальное влияние следует оказать на развитие гибкости позвоночника, плечевого пояса, а также в коленных, голеностопных и лучезапястных суставах и пальцах.

Основными средствами для развития гибкости являются общеразвивающие гимнастические упражнения (без предметов, с предметами и на снарядах), элементы акробатики, упражнения с мячами, подвижные игры.

К числу используемых методов относят *метод активных движений* (с ритмичным чередованием напряжения и расслабления мышц) и *метод пассивных движений* (со вспомогательным инвентарем или партнером). Важным условием успеха в развитии гибкости нужно считать стремление самого спортсмена выполнять упражнения с максимальным усилием на грани своих реальных возможностей.

2.5. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ИГРОВЫХ ПРИЕМОВ

2.5.1. СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ

Обучение игре начинается с изолированного изучения приемов вначале технике нападения, а затем защиты. Однако это не означает, что должна быть изучена вся техника нападения, а затем защиты. Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных условиях или специально созданных.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке.
4. Применение приема в игре.

При ознакомлении с приемом сначала надо создать двигательное и зрительное представление о нем. Для этого используют словесные и наглядные методы. Образцовый показ выполнения приема создает общее представление. Показ сопровождается рассказом о месте и значении приема в игре.

При изучении приема в упрощенных условиях предполагается основное внимание уделять овладению правильной структурой движения. При этом соблюдают такую последовательность: овладение правильным исходным положением, уточнение согласованности рук и ног и направления движения.

При первоначальном разучивании пользуются двумя методами: целостного разучивания и расчлененного упражнения.

Метод целостного разучивания создает более полное представление для формирования двигательного навыка.

Расчлененным методом пользуются для изучения сложных по структуре приемов техники. Это помогает избежать ошибок в отдельных звеньях сложной системы движения.

Для упрощения или усложнения условий выполнения при разучивании приемов техники игры пользуются изменением исходного положения, расстояния, направления движения, быстроты движения, введением помех, противоборства.

2.5.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРИЕМОВ НАПАДЕНИЯ

Изучение техники перемещений осуществляется в такой последовательности: бег, остановки, прыжки, повороты.

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 распределить 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 переносится на одну ногу, пятки стоят плотно на опоре и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище 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 приставными шагами 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 сгибания ног, особенностях постановки стопы на опору, а затем на других деталях. Техника бега изучается в определенной последовательности.

Техника бокового шага. Для освоения применяются следующие упражнения:

1. Бег на месте с переходом в бег по прямой линии.
2. Семенящий бег с переходом на обычный бег.
3. Бег по дистанции.

Обращается внимание на бесшумность, мягкость и свободу бега, правильное отталкивание от площадки, что определяет быстроту перемещения и изменение направления бега.

Правильному отталкиванию способствуют следующие упражнения:

1. Пружинный бег с высоким подниманием бедра.
2. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег.
3. Прыжки с высоким подниманием бедра.
4. Бег прыжками с высоким подниманием бедра и высоким взлетом.

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 следующие упражнения:

1. Старты с места с ускорением 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 линии.
4. Ускорение по прямой линии после выхода с виража. **Техника бега по дугам.** Применяются следующие упражнения:

1. Бег по дуге или кругу радиусом до 5 м.
2. Бег с выходом с дуги на прямую линию и наоборот.
3. Бег по дуге вправо и влево.

Техника перемещений. Особое внимание необходимо обратить на стартовый рывок. Для стартового рывка большое значение имеет стойка. Внимание при этом должно обращаться на перенос ОЦТ к носкам.

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 ней не изменялась ширина шага и не замедлялась 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.

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. Повороты вперед (назад) по общей команде.

2. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.

3. Повороты с одновременными движениями руками (вперед, вверх, к туловищу).

4. Повороты при условии, а затем при активном противодействии.

Все 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; 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, высоте взлета, координации движений 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.

2. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°.

3. Подскоки с акцентом на высоту.

Прыжки в движении требуют особого 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 движение рук, способствующее прыжку.

Ошибки: поступательное движение в бесспорном положении; неправильный вынос руки; приземление на прямые ноги.

Важно сразу правильно научиться приземляться с тем, чтобы из данного положения игрок был способен немедленно выполнить очередное действие.

Воспитанию таких навыков способствуют:

— прыжки с акцентом на приземление;

— прыжки в глубину;

— повторные прыжки после приземления.

Техника владения мячом. При изучении техники владения мячом соблюдается такая последовательность: ловля, передача, 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 мяча.

При изучении любого способа последовательность педагогических задач такова: правильное исходное положение для ловли мяча и окончание 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 стенки или от партнера. Вначале внимание акцентируется на умении правильно закончить ловлю, приходя в положение стойки. Параллельно с этим занимающийся игрок овладевает правильным положением рук на мяче.

Рекомендуемое упражнение: ловящий игрок заранее выставляет руки навстречу мячу. Задача его состоит в том, чтобы, контролируя зрительно полет мяча, своевременно начать амортизирующее движение 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 движении рук и ног, заключительном движении кисти. Правильное выполнение основной структуры движений позволяет требовать точности передачи. Здесь важно объяснить значение траектории направления.

Для изучения передач используются различные построения: в шеренгах, в кругах, встречных колоннах.

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 линии и по диагонали. То же, передав мяч, в шеренгу напротив.

2. Построение в кругах: передача выполняется стоящему рядом, затем через одного и любому игроку.

3. Построение во встречных колоннах: передача из одной колонны в другую с последующим перемещением.

Как только освоена 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.

2. То же, но выполняются 2 шага.

3. То же, но с имитацией движения руками (ловля и передача).

4. То же, но с мячом.

По мере овладения ритмом сочетания шагов с движениями руками необходимо обращать внимание на ширину шагов при ловле и передаче. 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 сопровождающие игроков.

Броски. Весь процесс подготовки 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 с обучением движениям броска должен воспитываться навык прицеливания. Занимающихся надо учить 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 игрокам дополнительные ориентировки, облегчающие прицеливание, а также позволяющие контролировать свои движения. Изучаются броски в такой последовательности: с близкой дистанции, штрафные, средние, дальние, а затем добивание мяча.

Для бросков с близкой дистанции применяются способы одной рукой. Первые упражнения выполняются под углом к щиту, с использованием его в качестве дополнительного ориентира для прицеливания. Вначале выполняются упражнения для основной кисти, с тем чтобы занимающиеся почувствовали момент выпуска мяча и сами движения кисти, обеспечивающие попадание мяча в цель. Для этого игроки выстраиваются справа от кольца на расстоянии одного игрока и, поочередно переводя мяч вверх и «скатывая» его с кисти, выполняют бросок с отражением от щита. Затем упражнения выполняются в движении.

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 толчком одной ногой. Во втором случае занимающемуся игроку необходимо дольше упражняться в броске со снятием мяча с руки преподавателя.

При изучении *штрафного броска* внимание концентрируется не только на технике, но и на процедуре подготовки и выполнения. В начале 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 движений броска в постоянном ритме с постоянной амплитудой движений.

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 благоприятное условие 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; для оптимального исходного положения необходимо стремиться к совмещению указанных линий.

Уточняя движения броска, основное внимание следует уделять постоянству амплитуды движений кисти. 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 — энергичным коротким толчковым движением за счет разгибания ног в коленях. Правильное освоение движений позволяет 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 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 прыжке помогает такое упражнение: 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 упражнения следить, чтобы занимающийся игрок ставил ногу на опору с пятки и соответственно приседал.

Добивание изучается после освоения броска в прыжке. Для добивания необходимо овладеть умением своевременно направлять 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 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, имитируя бросок, второй должен добить отскакивающий мяч от щита.

5. Стоя лицом к щиту, выполнить трижды забивание в щит, а затем в корзину.

Ведение мяча — прием, который позволяет игроку перемещаться по площадке с мячом. Вначале изучается ведение с обычным отскоком, а затем со снижением.

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 правой колонне имеют по мячу. По сигналу они ведут мяч, описывая полный круг по площадке, а затем передают мяч своим партнерам.

Ошибки: а) «удары» 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 положения мяча по отношению к туловищу (впереди, а не сбоку).

Упражнения, способствующие воспитанию навыков управления мячом, заключаются в следующем:

1. При обводке препятствий необходимо учить занимающихся укрыванию мяча в момент прохождения препятствия.

2. При изучении ведения мяча со сниженным отскоком особое внимание следует обратить на работу кисти.

Первые упражнения должны быть направлены на овладение переходом от обычного ведения к снижению. Упражнения способствуют воспитанию навыков ведения мяча независимо от характера работы ног. Независимость работы рук и ног, ведение на подскоках, приставных шагах во время ускорений — основное направление в совершенствовании ведения мяча.

2.5.3. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРИЕМОВ ЗАЩИТЫ

Обучение технике приемов противодействия следует в порядке, зависящем от изучаемых приемов нападения: как только освоен соответствующий прием нападения, изучается прием противодействия. Следует отметить, что занимающиеся с меньшим интересом и желанием обучаются приемам противодействий, поэтому необходимо при помощи 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 мяча. Сначала изучается выбивание у стоящего игрока с мячом в руках, затем у игрока, овладевшего мячом в прыжке, и, наконец, у игрока, ведущего мяч. Во всех упражнениях необходимо строго следить за тем, чтобы защитник был правильно ориентирован по отношению к шиту и игроку, с

которым ведет борьбу. Прием должен выполняться им так, чтобы ошибки, позволяющие активизировать действия нападающего, были исключены.

Накрывание. Для правильного накрывания мяча необходимо научить игрока правильному и своевременному прыжку. Этому могут способствовать упражнения в парах.

Перехваты — прием, требующий хороших навыков в ловле мяча в прыжке или с выходом вперед и в стороны. Важными при обучении являются навык наблюдения за действиями противника и умение определить момент действия. Сначала изучается перехват у игрока, выполняющего передачу с места, затем — при ведении и передачах в движении. Здесь важно следить за тем, чтобы стремление выйти на перехват не приводило к потере правильной позиции в опеке игроков. После упражнения в перехватах передач, следующих к подопечному, усложнить прием можно перехватом передачи, следующей от подопечного его партнеру. Затем выполняются перехваты с выходом вперед.

Овладение мячом, отскочившим от щита или корзины. Необходимо, чтобы занимающиеся владели мячом и навыками ловли в прыжке. При изучении приема надо прежде всего сосредоточить внимание на выборе позиции, своевременном прыжке, владении телом в прыжке, 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.

2.5.4. СПЕЦИФИКА ПРИМЕНЕНИЯ ДИДАКТИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ

Особенности процесса обучения движениям определяются тем, что в основе его лежат закономерности, по которым происходит целенаправленное формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний. Главные методические проблемы заключаются в выборе оптимальных путей разучивания, закрепления и совершенствования техники физических упражнений, в последовательном использовании средств, методов и приемов, которые гарантировали бы необходимый эффект обучения.

Методика обучения движениям подразделяется на методику первоначального освоения каждого отдельного двигательного действия, методику углубленного разучивания, методику закрепления и совершенствования его.

Методика лишь тогда ведет кратчайшим путем к цели, когда основывается на верных принципах, наиболее общих положениях, определяющих всю направленность и организацию деятельности. Не требует доказательств, что результативность педагогического процесса во многом определяется тем,

насколько сознательно и активно относятся сами занимающиеся к делу. Понимание существа заданий, как и активно заинтересованное выполнение их, ускоряют ход обучения, способствуют результативности совершаемых действий, обуславливают творческое использование приобретаемых знаний, умений. Прежде всего, необходимо обеспечить глубокое понимание цели проводимых занятий, раскрыть перспективную линию совершенствования, сделав ее внутренним устремлением каждого занимающегося. Следует стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование при выполнении физических упражнений.

Понятие «наглядность» в педагогической теории и практике давно вышло за рамки значения этого слова. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств. Взаимодействие различных анализаторов, особенно в условиях сложной двигательной деятельности, не всегда бывает положительным. Функции одних анализаторов могут в определенных ситуациях ослаблять другие рецепторные функции. Ускорить процесс их совершенствования помогают избирательно направленные воздействия на определенные афферентные системы, в частности, на двигательный анализатор, которому в управлении движениями принадлежит особо ответственная роль. В этой связи заслуживает внимание идея временного искусственного включения некоторых анализаторов, например, зрительного, чтобы повысить требования к двигательному анализатору и тем самым ускорить совершенствование его функций.

Наглядность важна не только сама по себе, но и как общее условие реализации принципов обучения и воспитания. Широкое использование различных форм наглядности повышает интерес к занятиям, облегчает понимание и выполнение заданий, способствует приобретению прочных знаний, умений и навыков.

Принцип доступности и индивидуализации называют также принципом учета особенностей воспитываемых и посильности предлагаемых им заданий.

Доступность физических упражнений непосредственно зависит, с одной стороны, от возможностей занимающихся, с другой — от объективных трудностей, возникающих при выполнении того или иного упражнения в силу характерных для него особенностей.

Определяя меру доступного, преподаватель должен руководствоваться прежде всего программами и нормативными требованиями, установленными для того или иного контингента.

Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают на базе ранее приобретенных, включая в себя те или иные их элементы. Поэтому одно из решающих методических условий доступности в процессе физического воспитания — это преемственность упражнений. Она обеспечивается использованием естественных между различными формами движений, их взаимодействий и структурной общности.

Необходимо так распределять изучаемый материал, чтобы содержание каждого предыдущего занятия служило ступенькой, позволяющей подводить кратчайшим путем к освоению содержания очередного занятия. Эту мысль выражают правилом «от простого к сложному» или «от освоенного к неосвоенному».

Столь же важное условие — постепенность в переходе от одних заданий, более легких, к другим, более трудным. Поскольку функциональные возможности организма повышаются постепенно, то и требования, предъявляемые к ним в процессе физического воспитания, не должны возрастать чрезмерно резко.

Под индивидуализацией понимается такое построение всего процесса физического воспитания и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых осуществляется индивидуальный подход и создаются условия для наибольшего развития способностей.

Проблема индивидуализации в процессе физического воспитания решается на основе сочетания двух направлений: общеподготовительного и специализированного.

Индивидуальный подход в процессе обучения и воспитания необходим при решении любой частной задачи, будь то формирование знаний, умений и навыков или воспитание физических навыков. Индивидуализация осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания.

Принцип сознательности и активности представляет собой общую предпосылку для реализации всех других принципов физического воспитания, так как сознательное и активное отношение занимающихся к делу обуславливает доступность учебного материала, прочность приобретаемых знаний, умений и навыков, связь предыдущего с последующим, установку на дальнейший прогресс. С другой стороны, активная деятельность занимающихся игроков лишь тогда может считаться по настоящему сознательной и ведет к поставленной цели, когда она согласуется с требованиями, вытекающими из принципов наглядности, доступности, индивидуализации, систематичности.

2.5.5. ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ИГРОВЫМ ПРИЕМАМ

В процессе обучения отдельным игровым приемам выделяют взаимосвязанные и взаимообусловленные этапы, в ходе которых с помощью специфических методов и средств решаются конкретные дидактические задачи.

Этап I. Ознакомление с приемом, создание четкого представления об изучаемом элементе техники.

Этап II. Изучение приема в упрощенных, специально созданных условиях, освоение основной структуры игрового приема.

Этап III. Углубленное разучивание игрового приема, освоение деталей техники его выполнения.

Этап IV. Целостное формирование двигательного навыка, взаимосвязь совершенствования и развития данного игрового приема.

Этап V. Ситуационное изучение приема — совершенствование техники в условиях, приближенных к игровым.

Этап VI. Закрепление приема в игре, развитие способности максимально воспроизводить свой двигательный потенциал в условиях игрового противоборства.

Результативности обучения способствуют активные, заинтересованные отношения занимающихся к расширению своего двигательного потенциала. Принцип наглядности создает у занимающихся четкое представление об изучаемом материале на различных этапах его освоения, базируясь на визуальном восприятии разнообразных действий. Принцип доступности к индивидуализации основывается на предварительной оценке исходного уровня подготовленности и индивидуальных возможностей с последующим подбором средств и посильных заданий согласно общим закономерностям обучения и воспитания.

Подбор и конструирование упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учебе достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала вовлеченных в них участников.

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. На уроках по баскетболу используют как общеподготовительные, так и специфические средства.

Общеподготовительные упражнения широко применяются практически на всех этапах обучения. Практическому освоению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их оригинальных образцов с помощью средств наглядности.

К специфическим средствам обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные, критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой и тактикой игры. К ним относятся упражнения из других видов спорта. С их помощью решается задача как разносторонней физической подготовки, так и развития специальных физических кондиций, необходимых при обучении.

Основные упражнения направлены на овладение техникой и тактикой игры. К ним относятся также игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактического действия в вариативных условиях противодействия, включая игровое противоборство.

При овладении техникой игры в зависимости от сложности учебного материала используют упражнения с выполнением игровых приемов в целом и по частям.

На занятиях по баскетболу широко применяются *подводящие упражнения*. По своей координационной структуре они схожи с основными или являются их составными компонентами и выполняются в облегченных условиях: на месте, в замедленном темпе, при отсутствии или ограничении влияния сбивающих факторов. В связи с этим подводящие упражнения просты в усвоении, ускоряют процесс обучения и подводят занимающихся к овладению рациональной техникой и тактикой игры.

Изучение игровых приемов и техники закрепляется в играх, адаптированных к баскетболу, а в дальнейшем шлифуется в подготовительных учебных и контрольных играх, ориентированных на приобретение целостной игровой деятельности непосредственно при подготовке к участию в соревнованиях.

Достижение результатов игровой деятельности носит многоступенчатый и множественный характер, требует от занимающихся многократного выполнения игровых действий в различных сочетаниях и с различной очередностью. Одномоментные результативные действия не являются гарантией преимущества над соперником в конечном итоге, а представляют собой только единичный структурный элемент системы игровой деятельности отдельного игрока.

Эффективность любого игрового приема не только зависит от степени совершенствования его техники, но и во многом предопределяется достигнутым уровнем развития специальных физических качеств. Физические качества находят свое взаимосвязанное воплощение при осуществлении игроком того или иного приема техники игры. Причем каждому элементу техники или группе приемов присуще комплексное проявление базовых качеств при основной роли одного или нескольких из них. С одной стороны, чем выше уровень развития значимых для баскетбола физических способностей, тем больше возможностей для расширения и совершенствования их технического арсенала. С другой стороны, чем выше и качественнее техническая оснащенность баскетболиста, тем больше возможностей у него максимально проявить свой физический потенциал.

К обучению игровой деятельности относятся:

- упражнения сопряженного характера, совмещающие совершенствование двух или нескольких видов подготовки;
- комплексные игровые задания соревновательного характера, виды подготовленности при основном значении одного из них;
- учебные двусторонние игровые задания с акцентированным совершенствованием сформированных взаимосвязей между компонентами подготовленности.

Ведущими методами при обучении навыкам игровой деятельности являются метод сопряженных воздействий и игровой метод моделирования условий предстоящей игровой деятельности.

В основе метода сопряженных воздействий заложена возможность успешно решать задачу развития двигательных способностей занимающихся в сочетании с современной техникой игровых приемов путем подбора специальных

упражнений на стыке двух видов подготовки. Участие basketболистов в специальных игровых упражнениях, подготовительных играх связано с решением постоянно изменяющихся ситуаций, разнообразных тактических задач.

Выбор средств и методов обучения игровой деятельности необходимо строго соотносить с этапом обучения, его основными задачами и уровнем подготовленности занимающихся. Недопустимы как недооценка, так переоценка значимости игрового и соревновательного методов как наиболее эффективных средств педагогического воздействия.

2.6. ТРЕНАЖЕРНО ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ

2.6.1. УСТРОЙСТВА И ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ АТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ориентиры для отработки навыков штрафного броска — это различного вида ограничители, укрепленные на basketбольном кольце. Их цель — заставить basketболиста выполнять броски с различной траекторией. (Разработаны П.И. Донченко).

Basketбольные кольца предназначены для совершенствования скорострельности броска. К вертикальной трубе типа волейбольной стойки в горизонтальной плоскости скрестно свариваются три трубы, к концам которых прикрепляются кольца с разным диаметром (35-45 см). Используются различные способы бросков как в индивидуальных, так и в игровых упражнениях, с защитой и без нее. (Автор А.А. Сааков).

Basketбольные корзины используют для обучения и совершенствования техники бросков. К стойке типа волейбольной на различной высоте на расстоянии 5 см приваривают кольца разных диаметров. К вертикальной стойке приваривают две наклонно-горизонтальные трубы. Их концы расположены на высоте 305 см, к центру в месте сварки — на 20 см ниже. К каждому «крылу» приваривают спаренные кольца, расстояние между парами — 80 см.

Устройство для совершенствования бросков в basketболе предназначено для тренировки их точности. (Автор А. А. Сааков). Гимнастический металлический обруч плотно привязывают веревкой к basketбольному кольцу в месте его соединения со щитом. Затем с помощью

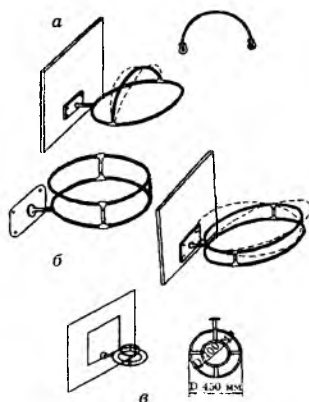


Рис. 56. Ориентиры для отработки навыков штрафного броска: а — пологого, б — крутого (навесного), в — центрального

упора переднюю часть баскетбольного кольца жестко крепят к обручу. Упор состоит из трубки, нижний конец которой с помощью дуги и болта соединяют с передней частью баскетбольного кольца, а в верхний вставляют стержень, позволяющий с помощью болта менять высоту упора. Дуга и болт служат для жесткого крепления с обручем (рис. 56).

Сборка и установка ориентира занимают мало времени. Во время занятий он не создает помех для тренирующихся на площадке. С помощью упора можно менять высоту ориентира. Обруч и упор красного цвета. Выполняя бросок, занимающиеся перебрасывают мяч через ориентир, чтобы попасть в кольцо. При этом они дифференцируют усилия, прилагаемые к мячу, и одновременно выбирают точку наивысшей траектории его полета в зависимости от расстояния до кольца. С помощью устройства можно обучать как штрафному броску, так и броску с различных точек поля, причем успешно осваивается бросок с отскоком от щита.

Тренажер для обучения броску баскетбольного мяча в корзину предназначен для обучения технике броска, воспитания умения воспроизводить начальную скорость мяча, развития скоростно-силовых качеств мышц, принимающих участие в броске. (Разработан *В. Н. Кудимовым*). Тренажер представляет штангу с пазами, по которым на 4 шарикоподшипниковых парах передвигается платформа с закрепленным мячом. Подвижная штанга позволяет изменять угол разгона мяча и его высоту в исходном положении. Масса платформы с мячом 810 г, скатывающая сила при установке тренажера в зоне оптимальных углов вылета при броске под углом 48-55° изменяется от 6000 до 6500 мН.

Электрическая схема тренажера состоит из пускового реле, источника питания, сигнальной лампочки, переключателя, механического контакта, состоящего из контактной планки на штанге и подвижного контакта на платформе. Электронный секундомер включается на время прохождения 50-сантиметровой контактной планки в момент отделения мяча от пальцев руки.

Для развития силы бросковых мышц на штангу устанавливается более прочная платформа. При изменении диаметра прикрепленного к кронштейну кольца можно устанавливать набивные мячи разной массы.

Можно применять отягощения от 1 до 5 кг и методы «до отказа», вариативного воздействия, повторный и ударный. Дозировка при выполнении упражнения с отягощениями определяется способностью спортсмена поддерживать заданную скорость по показаниям электронного секундомера и счетчика времени, позволяющего суммировать время попыток.

Приспособление для обучения и контроля за броском мяча по кольцу в баскетболе состоит из двух стержней, соединенных шарнирами (77. *И. Донченко*, 1976). Стержни крепятся к плечу и предплечью спортсмена. Угол между ними при броске измеряется и фиксируется с помощью подвижной стрелки на циферблате, проградуированном в угловых градусах.

Рекомендуется для фиксации ошибок при движении руки в заключительной фазе броска в прыжке.

Угловой измеритель следует использовать при начальных стадиях обучения броску для выработки моторной памяти правильного выполнения заключительной фазы броска. Ошибки анализируются при выполнении броска из различных исходных положений, а также после нагрузки.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Серии бросков с расстояния 5-6 м с определенной точки, 20-30 раз.
2. То же, но с разных точек площадки.
3. Броски после серии прыжков.
4. Броски после серии ускорений.

Тренажер-балансир предназначен для обучения исходному положению при выполнении штрафных бросков basketболистами. Представляет площадку с неустойчивым основанием полуовальной формы диаметром 750-800 мм, высотой 180-200 мм со стальной сердцевинной в деревянной рамке. Тренажер следует применять для выявления и исправления ошибок в исходном положении basketболиста при выполнении штрафных бросков. При их совершенствовании его можно использовать в качестве сбивающего фактора.

Рекомендуются такие упражнения:

1. Игроки поочередно встают на площадку тренажера, расположенного на линии штрафного броска, и выполняют бросок.
2. То же, получая мяч от партнера, стоящего под кольцом, со сменой мест после выполнения одного, двух штрафных.

Тренажер точности усилий пальцев basketболистов при броске. Адекватным показателем точности проприоцептивного анализа в обеспечении нормированного усилия, отражающим специфику работы двигательного анализатора при броске в корзину, может служить точность воспроизведения рабочих усилий пальцами кисти. Это установлено также *Н. В. Журавлевой* (1966). По данным автора, при воспроизведении силовых характеристик движения наибольшая разница в точности между спортсменками разной квалификации наблюдается в движениях, специфичных для basketбола (сравнивались точность при воспроизведении усилия кистевым динамометром и точность усилия при передаче мяча двумя руками). Для правильной оценки проприоцептивного анализа при броске в корзину большое значение имеет не только точность усилия отдельно взятого пальца, но и соотношение усилий между пальцами.

Попадание мяча в корзину зависит от ряда факторов, в том числе и от управления усилиями пальцев, прилагаемыми к поверхности и весу мяча. Точность оценки этих усилий при обеспечении основной фазы броска тем более важна, что они взаимосвязаны и отчасти корректируют работу всех звеньев нервно-мышечного аппарата спортсмена. Суммарная недостаточность силового воздействия пальцев на мяч может привести к недолету его до корзины, а избыточность — к перелету. Различия в усилиях отдельных пальцев определяют отклонение мяча в ту или иную сторону от корзины.

При выборе и конструировании методики оценки точности воспроизведения силовых характеристик броска учитывалось, что она должна

обеспечить объективность, наибольший информативный объем, точность и сопоставимость изучаемых показателей, быть проста и удобна в работе.

Одним из условий выработки адекватной методики оценки точности специфической силовой работы служит моделирование места приложения усилия — в данном случае поверхности мяча. Упругость и другие его свойства позволили использовать в качестве аналога для снятия усилий литую резиновую пробку с наклеенными на нее тензосопротивлениями, расположенными параллельно вектору усилия. При этом у спортсмена отсутствует (как и в случае броска баскетбольного мяча) зрительное представление о величине усилия, так как амплитуда движения пальца при разной степени нажатия ничтожна. Остаточная деформация пробки не учитывалась, так как не влияла на точность измерений. Для оценки правильного сочетания силовой работы пальцев использовались две пробки, расположенные друг от друга на расстоянии, равном дистанции между подушечками указательного и среднего пальцев при броске одной рукой в прыжке, то есть 4-6 см.

Измерения производились по обычной блок-схеме. Масса мяча равна 600-650 г. По данным СВ. Голомазова, скорость его выброса в зависимости от расстояния до корзины и угла вылета колебалась от 4 до 12 м/с при минимальном угле выброса 34° и сопротивлении воздуха 20-120 г.

Предварительно было проведено исследование по оценке частотной погрешности данного измерительного комплекса, имеющей место при усилиях малой длительности, искажающей данные измерений. Ею определяется разница между истинными и регистрируемыми усилиями в зависимости от его длительности. Учет длительности реакции осуществляется миллисекундомером. Время реагирования регулировалось специальным устройством типа телеграфного ключа. Переходная функция частотной погрешности определялась рабочим весом.

Для этой измерительной системы, начиная с длительности усилия в 0,69 сек., частотная погрешность практически равна нулю, а при времени усилия порядка 0,2 сек. — около 80 %.

Время работы сгибателей пальцев и запястья при броске одной рукой в корзину составляет 0,62-0,8 сек. При анализе биоэлектрической активности на электромиограмме обнаружено, что мышцы кисти на всем протяжении их работы развивают приблизительно одинаковую активность. Таким образом, при лимитировании времени нажатия (в пределах 1 сек.) нет необходимости учитывать частотную погрешность измерительного комплекса.

Тренировочная программа следующая. Троекратно воспроизводится усилие в 10 Н со срочной зрительной информацией по стрелке прибора вначале указательным пальцем. Затем нажатие трижды повторяется без информации о результатах усилия (с промежутками между нажатиями в 4-7 сек.). После этого исследование повторяется двумя пальцами — средним и указательным. Давление на рабочую поверхность пробки осуществляется подушечками пальцев, а вся рука находится на весу.

Обработка и анализ результатов проводятся по вычислению коэффициентов ошибки мышечных усилий, которые представляют процентное отношение величины допущенной ошибки к величине заданного для воспроизведения усилия. Вследствие нелинейности измерительного диапазона результаты после прочтения по шкале микроамперметра с помощью тренировочных таблиц переводятся в единицы силы (Н).

Результаты обследования баскетболистов — мастеров спорта и перворазрядников — указывали на особенности кожно-мышечной чувствительности и влияние ее уровня на точность попадания в корзину. Объектами сравнительного анализа служили цифровые данные ошибок в воспроизведении усилия и результаты броскового зачетного норматива для команд мастеров (30 бросков с разных точек и штрафного при непрерывном перемещении игрока). У спортсменов с высокой кожно-мышечной чувствительностью, допустивших малое число ошибок в воспроизведении как простого задания одним пальцем, так и сложного двумя, отмечен более высокий процент попаданий, и наоборот.

Тренировка умения прилагать равные усилия к пальцам при броске позволяет уменьшить среднее боковое отклонение при броске мяча в корзину и тем самым повысить точность попаданий.

Устройство для тренировки высоты прыжка при броске мяча в кольцо. При дистанционных бросках в прыжке имеются два пути повысить его эффективность посредством уменьшения сбивающего воздействия защитника: выполнять бросок на опережение или повысить точку выброса мяча, удалить ее от руки защитника в боказад. Последнее зависит как от биомеханических характеристик броска (выброс над головой с прямой рукой или из-за головы), так и от высоты выпрыгивания при выполнении броска в высшей точке полетной фазы. При прочих равных условиях более высокий прыжок затрудняет действия защитника при накрывании мяча, а у нападающего остается больше времени для прицеливания и выбора другого решения (в случае накрывания мяча выполнять нацеленную передачу партнеру без технической ошибки). Важность тренировки высоты выпрыгивания при бросках с дальней дистанции возросла в связи с изменением правил *Ю.Г. Селихов, Ю.В. Сулов*: Он состоит из подвижной стойки высотой 400 см, на которой смонтирована платформа размером 55х55 см с круглым отверстием диаметром 45 см посередине. Положение платформы может меняться по вертикали по направляющим, которыми служат боковые стенки стойки. Фиксация щита на определенной высоте осуществляется при помощи уравнивающего противовеса.

На задней стороне платформы закреплено электромеханическое устройство, которое при включении закрывает и открывает отверстие в платформе при помощи шторки и тягового реле.

Тренер выбирает временную экспозицию от 0,5 до 5 с при помощи управляющего устройства (реле времени) в зависимости от задач тренировки и уровня подготовки спортсмена. Оптимальный угол выброса мяча при бросках со

средней и дальней дистанций составляет 55-60° (С.В. Голомазов, 1973; С.Н. Тименов, 1981).

Его реализация достигается изменением высоты расположения отверстия. Уровень при нормированном расстоянии игрока от стойки легко определяется по двойной шкале, расположенной на боковой стенке стойки. Тренер ставит игрока сбоку рядом со шкалой и визуально определяет высоту выброса мяча при броске в прыжке по первой шкале, фиксирующей расстояние от пола в сантиметрах. По этой же шкале выставляется высота отверстия. По рядом расположенной дополнительной шкале сразу же можно определить соответствующую высоту расположения отверстия для выполнения бросков при расположении стойки на различных расстояниях от игрока (1,0; 1,5 м и др.).

Повышение эффективности обучения при работе с тренажером основывается на возможности целенаправленного воздействия на умение спортсмена управлять траекторией полета мяча при ограничении времени броска.

Тренировка должна осуществляться в следующей последовательности: первоначальное одновременное овладение техникой движения броска и оптимальной траекторией полета мяча без ограничения времени его выполнения; постепенное уменьшение времени на исполнение броска преимущественно за счет сокращения подготовительной фазы.

Тренажер рекомендуется для ДЮСШ по баскетболу.

Тренажеры и тренировочные устройства для совершенствования точности передач и ведения мяча. Устройство из двух макетов игроков — защитника и нападающего — партнера игрока, выполняющего передачу. Макеты, по росту соответствующие средним стандартам, можно сделать из фанеры. Макет партнера располагается за макетом защитника и делается подвижным. Его можно установить на гимнастических жердях, расположенных на высоте 100 и 170 см от пола. Четыре направляющих колеса сзади макета при помощи электромотора с реверсом позволяют выставлять его из-за макета защитника с разных сторон автоматически (В.М. Василевский, А.Г. Фурманов).

Во время работы на тренажере тренер обращает внимание на согласованность работы рук и ног при выполнении передач, а также на их своевременность. Способ передачи выбирается в соответствии с задачей занятия или по желанию занимающегося. Ошибки в технике исполнения следует исправлять немедленно.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Став боком к тренажеру, по сигналу спортсмен поворачивается к нему лицом и выполняет передачу указанным способом. Затем передача выполняется без поворота тела.

2. Игроки в парах выполняют передачи друг другу, находясь на расстоянии 5-6 м от тренажера и располагаясь к нему боком. Контроль положения — макета партнера осуществляется периферическим зрением. Оценив ситуацию в начале движения макета партнера из-за макета защитника, один из игроков выполняет передачу как с поворотом к макету, так и без него. После выполнения передачи

макет партнера возвращается в исходное положение за защитника. Скорость появления и ухода макета можно регулировать.

3. Передачи выполняются при ведении игроком мяча на месте, стоя боком к тренажеру. По сигналу игрок ловит мяч и выполняет передачу с поворотом, без поворота к макету, одной рукой после «подхвата» мяча.

4. Передачи выполняются в процессе ведения мяча так же, как и в упражнении 3, но игрок самостоятельно оценивает выход макета партнера из-за «защитника».

Тренажер «батут» для юных баскетболистов представляет собой резиновую камеру от грузового автомобиля, радиально переплетенную прочным шпагатом. Место его пересечения в центре имеет вид круга диаметром 15-20 см, в который направляется набивной мяч. Его отскок строго в обратном направлении возможен только при точном попадании в центр снаряда. «Батут» прикрепляют к гимнастической стенке. Высота установки зависит от способа выполнения передач. Вес набивного мяча подбирают соответственно возрасту юных баскетболистов. Сила и скорость отскока зависят от силы усилия при передаче. Упражнения выполняются как индивидуальным, так и поточным методами.

Тренажер для развития периферического зрения у баскетболистов при выполнении передач состоит из двух колонок (размером 15x45 см), которые разделены на три секции с лампочками желтого, зеленого и красного цвета. Колонки из фанеры или из пластика толщиной 10 мм крепятся на стене на

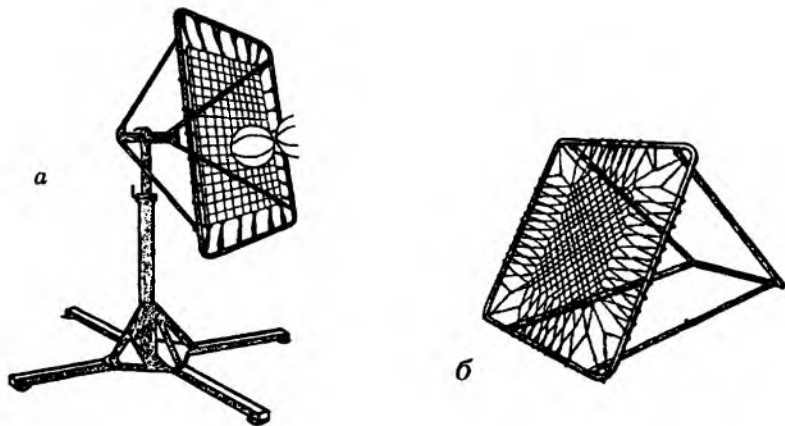


Рис. 57. Батуты: *а* — наклонный баскетбольный, *б* — раздвижной

высоте 170-190 см от пола на расстоянии 8 м друг от друга и соединяются с пультом. Ниже них на высоте 1 м от пола рисуют два круга диаметром 50 см.

Пульт управления представляет собой панель с шестью тумблерами, при помощи которых тренер может включать любые секции световых колонок.

Занимающийся находится на расстоянии 3,5 м от стенки. Его следует предварительно ознакомить с условием выполнения упражнения. Например, при включении двух лампочек он имитирует передачу, двух зеленых — выполняет передачу в правый круг, синих — в левый и т. д. Когда занимающиеся без труда выполняют упражнение, расстояние до цели постепенно уменьшают — каждый раз не более чем на 50 см.

Примерное упражнение: игрок с мячом стоит спиной к цели. При загорании левой зеленой лампочки ему следует вначале имитировать передачу в правую сторону, а затем выполнять передачу левой рукой в левый круг.

Баскетбольные батуты. Трудными сторонами техники баскетбола являются амортизирующие движения при ловле мяча, а также выполнение быстрой, точной передачи его с учетом траектории и необходимости маскировки направления полета мяча.

Тренировку этих технических приемов позволяет осуществлять батут. Он может быть двусторонним и односторонним с постоянным или переменным углом наклона полотна отскока, передвижным и стационарным.

Ленинградским экспериментальным заводом «Спорт» освоен выпуск наклонного баскетбольного батута, состоящего из стального основания с укрепленной на нем телескопической трубой, на которой крепится стальная рама с натянутой капроновой сеткой (рис. 57, а). Рама с отбойным полотном может быть наклонена под разным углом к вертикали. Батут имеет длину 135 см, ширину — 120 см и высоту — 210-300 см при массе 65 кг (ТУ 62-5335-81). Из металлических труб круглого или лучше прямоугольного сечения можно изготовить раздвижной батут более прочной конструкции (рис. 57, б). Он состоит из двух рам высотой 2,0-2,5 м и шириной 1,5-2,0 м. С одной стороны они соединены шарнирно. Противоположные стороны можно раздвигать на заданную ширину в зависимости от требуемого угла наклона рамы. Капроновые сетки внутри рам растягиваются амортизационными шнурами (сетки) и должны быть меньше их на 20—25 см с каждого края.

Для прочности конструкции нижние стороны батута можно соединить телескопическими металлическими трубками с фиксирующими винтами.

Передачи и приемы мяча могут выполняться с места и в движении при различных построениях. Возможно введение противодействия, пассивного или активного, одного или двух игроков. При необходимости используют несколько батутов одновременно.

Тренажер для обучения вариативному выполнению передач в баскетболе представляет собой электрифицированный щит размерами 220x160 см. На нем нарисованы фигуры баскетболистов, выполняющих передачу определенным способом, например, двумя руками справа и слева от груди, одной рукой от правого и левого плеча, двумя руками сверху и одной рукой снизу (*А.И. Бондарь*). В центре каждой фигуры вмонтированы лампочки с защитной арматурой, на пульте управления — 6 кнопок (по одной на каждую

лампочку). Тренажер прикрепляется к стенке и используется как отбивной щит. Задача игрока — направить мяч определенным способом в фигуру, на которой загорелась лампочка. После выполнения передачи игрок ловит отскочивший мяч и направляет его в другую фигуру, где загорелась лампочка. Порядок сигналов и скорость подачи определяет тренер. Устройство можно дополнить электросхемой по автоматической подаче раздражителей в различных временных интервалах.

К приспособлениям для совершенствования ведения мяча без зрительного контроля относятся различные козырьки и очки. Можно использовать обычный солнцезащитный козырек, опустив его со лба на верхнюю губу. Для облегчения дыхания в нем вырезают соответствующее отверстие, а в месте соприкосновения с лицом наклеивают поролоновую полоску. У очков закрашивают нижнюю часть стекол, для изменения поля зрения вставляют картонки.

Тренажер для развития быстроты реакций и прыгучести баскетболистов при подборе мяча под кольцом разработан *В.Н. Кудимовым* и может использоваться баскетболистами любой квалификации и возраста. Он представляет собой электронно-механическое устройство, позволяющее устанавливать подвешенный мяч на высоту 2,5-3,4 м и фиксировать с точностью до 0,001 сек. время между световым сигналом и моментом доставания баскетбольного мяча. Механическая часть тренажера состоит из подъемно-опускного устройства и механизма возврата мяча в исходное положение. Первое образовано двумя трубами разного диаметра, червячной парой и ручным приводом. Механизм возврата состоит из барабана с тросом и спиральной плоской пружины. К тросу крепится мяч. На корпусе возвратного механизма установлены переключатель, сигнальная лампочка и разъемы.

Электронная схема представлена электронным миллисекундомером и блоком управления. Последний дает информацию о готовности схемы к работе, включает сигнальную лампочку и формирователь пусковых импульсов. Электронная схема формирования импульсов состоит из двух RS-триггеров, инвентора и транзисторного ключа. По световому сигналу спортсмен выпрыгивает. Одновременно с сигналом включается секундомер. Достав мяч, спортсмен тянет его вниз, отключая секундомер.

Простота установки подвешенного мяча на заданной высоте, быстрота его возврата в исходное положение, работа измерительной схемы в режимах фиксации времени одиночного прыжка и их серии позволяют использовать различные методики тренировки.

К тренажерам для совершенствования защитных действий относится матерчатый навес размером 3х3 м, располагаемый в натянутом положении на высоте ниже среднего роста спортсмена на 20-30 см. Перемещения в защитной стойке и другие технические приемы выполняют на полусогнутых ногах, не касаясь головой навеса (*В. Пыжов, О. Чепиль*). С этой целью можно использовать толстые резиновые шнуры, одни концы которых закрепляются сзади на специальном поясе, а другие — чуть выше лодыжек. Их длина

подбирается таким образом, чтобы они были слегка натянуты в согнутом положении ног. При выпрямлении ног создается значительное сопротивление, что не только способствует сохранению защитной стойки, но и развивает прыгучесть.

Тренажер для формирования навыка перехвата мяча в баскетболе позволяет выработать быстроту стартового разгона и скорость зрительно-моторной реакции. Сконструирован *Б.Н. Кудимовым* и экспонировался на Всесоюзной научно-технической выставке «Электроника и спорт VII». Он состоит из передвигающегося мяча, электронного секундомера с двумя блоками измерения, стартовой колодки, контактных устройств и пусковых реле. Снимаемые показатели — время от момента появления в зоне видимости спортсмена до отрыва ноги от стартовой колодки и до касания игроком движущегося мяча.

Принципиальная схема тренажера состоит из двух цифровых измерителей — таймеров, измеряющих длительность отрицательного импульса: трех формирователей сигналов, поступающих от кнопок «пуск», «стоп 1» и «стоп 2»; двух формирователей импульсов «пуск—стоп 1» и «пуск—стоп 2», а также схемы контроля надежности контакта кнопки «стоп-1» (стартовая колодка).

Формирователи импульсов представляют собой асинхронные RS-триггеры, выполненные на микросхемах серии К 155.

По сигналу «пуск» формирователь команды «пуск» перебрасывает RS-триггеры измерителей в положение «0», а по сигналам «стоп 1» и «стоп 2» RS-триггеры перебрасываются в положение «1». Таким образом, получают два отрицательных импульса, длительность которых соответствует временному интервалу между командами «пуск—стоп 1» и «пуск—стоп 2». Затем эти импульсы поступают на измерители. Результат измерения индицируется на цифровом табло в миллисекундах.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Айрапатьянц Л.Р., Годик М.А.* Спортивные игры. — Т.: «Ибн Сино». 1991. 160 с.
2. *Бергер Г.И., Бергер Ю.Г.* Урок физкультуры, спортивные игры, подвижные игры / Конспекты для учителей физкультуры. Учебное пособие. — М.: Владос». 2003. 108-125 с.
3. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта. — Киев: «Олимпийская литература». 2002. 294 с.
4. *Ганиева Ф.В.* Баскетбол уйинининг расмий коидалари.—Тошкент. 2007. 124 б.
5. *Иванков Ч.И.* Теоретические основы методики физического воспитания. — М.: «Инсан». 2000. 351 с.
6. *Кузин В.В., Полиевский С.А.* Баскетбол. — М.: «Физкультура и спорт». 1999. 133 с.
7. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории и системы подготовки спортсменов. — Киев. 1999. 318 с.
8. *Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А.* Начальное обучение баскетболу. — Волгоград. 1994. 35 с.
9. *Нестеровский Д.И.* Баскетбол. Теория и методика обучения. — М.: «Академия». 2004. 336 с.
10. *Портнов Ю.М.* Баскетбол / Учебник для ИФК. — М.: «Физкультура и спорт». 1997. 480 с.
11. *Соколова Н.Д.* Упражнения, применяемые при обучении броскам в баскетболе / Методические рекомендации. — Ташкент. 1996. 47 с.
12. *Соколова Н.Д.* Значение и содержание разминки, применяемой на занятиях по баскетболу на общем курсе / Методические рекомендации. — Ташкент. 1997. 30 с.
13. *Соколова Н.Д., Ганиева Ф.В., Расулев А.Т., Исмагуллаев Х.А.* Курс лекций по баскетболу (II курс) — Ташкент. 1999. 137 с.
14. *Соколова Н.Д.* Методические разработки по проведению семинарских и методических занятий со студентами I-IV курсов. — Ташкент. 2007. 74 с.
15. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Под ред. *Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.* — М.: «Академия». 2004. 520 с.
16. *Сууркаск В., Гейз Л.* Правила соревнований. — Москва. 2004. 101 с.
17. *Умаров Д.Х., Кадырова М.А.* Средства и методы профессионально-прикладной физической подготовки студентов и учащихся / Учебно-методическое пособие. — Ташкент. 2010. 145 с.

РАЗДЕЛ III. ГАНДБОЛ

3.1. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ГАНДБОЛА

Датой зарождения спортивной игры с мячом, зарегистрированной в международной спортивной классификации под названием «гандбол» (ручной мяч), принято считать 1898 год. Преподаватель физического воспитания реального училища датского города Ордруп Хольгер Нильсен ввел в уроки физической культуры женских групп игру с мячом, названную «Handball» («hand» — рука и «ball» — мяч), в которой на небольшом поле соревновались команды из 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота.

Признание гандбола в 1926 г. международным видом спорта дало толчок развитию игры в ряде стран. В 1928 г. в Амстердаме была создана Международная любительская федерация гандбола (ИАГФ), действовавшая до 1944 г. В ее состав входило 11 стран, активно развивавших гандбол. В 1936 г. гандбол был впервые включен в Олимпийскую программу. Дебютировал он на XI Олимпийских играх в Берлине, где победителем стала команда Германии. Во время проведения тех игр состоялся IV конгресс ИАГФ, принявший решение о проведении чемпионатов мира по гандболу в форматах 7x7 и 11x11 (по количеству игроков).

Война приостановила развитие мирового спорта. Гандбол не был исключением. Прекратила свое существование и любительская федерация, которая возобновила свою работу в 1946 г. Учредительный конгресс новой федерации внес изменения в правила игры и наметил проведение первенства среди мужских команд по гандболу 11x11 во Франции, где победителями стали шведские гандболисты. Всего было проведено 7 мужских и 3 женских чемпионатов мира по гандболу в формате 11x11.

В истории развития гандбола можно выделить несколько этапов: 1898—1941 гг. — зарождение, распространение и становление игры; 1946-1957 гг. — преимущественное развитие игры 11x11; 1957—1972 гг. — распространение игры 7x7; с 1972 г. — современный этап широкой популярности игры во всем мире.

В 1966 г. состоялся седьмой и последний Чемпионат мира по гандболу Их 11, прекративший свое существование в ранге международной игры.

С 1970 г. постоянно проводятся первенства мира среди мужских команд, с 1971 г. — среди женских команд (табл. 5).

Гандбол в его нынешнем виде был возвращен в Олимпийскую программу среди мужских команд в 1972 г. на XX Олимпийских играх в Мюнхене, среди женских команд — в 1976 г. в Монреале (табл. 6).

Таблица 5. РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНАТОВ МИРА

Год	I место	II место	III место
МУЖЧИНЫ			
1970	Румыния	ГДР	Югославия
1974	Румыния	ГДР	ЧССР
1978	ФРГ	СССР	ГДР
1982	СССР	Югославия	Польша
1986	Югославия	Венгрия	ГДР
1990	Швеция	СССР	Румыния
1993	Россия	Франция	Швеция
1995	Франция	Югославия	Швеция
1997	Россия	Франция	Швеция
1999	Швеция	Россия	Югославия
2001	Франция	Россия	Югославия
2003	Хорватия	Франция	Испания
2005	Испания	Хорватия	Франция
2007	Германия	Польша	Дания
2009	Франция	Хорватия	Польша
2011	Франция	Дания	Испания
ЖЕНЩИНЫ			
1971	ГДР	Югославия	СССР
1973	Югославия	Румыния	СССР
1975	ГДР	СССР	Венгрия
1978	ГДР	СССР	Венгрия
1982	СССР	Венгрия	Югославия
1986	СССР	ЧССР	Норвегия
1990	СССР	Югославия	ГДР
1993	Германия	Дания	Норвегия
1995	Южная Корея	Дания	Венгрия
1997	Дания	Норвегия	Германия
1999	Норвегия	Франция	Австрия
2001	Россия	Норвегия	Югославия
2003	Франция	Венгрия	Южная Корея

Год	I место	II место	III место
2005	Россия	Румыния	Венгрия
2007	Россия	Норвегия	Германия
2009	Россия	Франция	Венгрия
2011	Норвегия	Франция	Испания

Таблица 6. РЕЗУЛЬТАТЫ олимпийских игр

Год	Место проведения	I место	II место	III место
МУЖЧИНЫ				
1972	Мюнхен	Югославия	Чехословакия	Румыния
1976	Монреаль	СССР	Румыния	Польша
1980	Москва	ГДР	СССР	Румыния
1984	Лос-Анджелес	Югославия	ФРГ	Румыния
1988	Сеул	СССР	Южная Корея	Югославия
1992	Барселона	СНГ	Швеция	Франция
1996	Атланта	Хорватия	Швеция	Франция
2000	Сидней	Россия	Швеция	Испания
2004	Афины	Хорватия	Германия	Россия
2008	Пекин	Франция	Исландия	Испания
2012	Лондон	Франция	Швеция	Хорватия
ЖЕНЩИНЫ				
1976	Монреаль	СССР	ГДР	Венгрия
1980	Москва	СССР	Югославия	Китай
1984	Лос-Анджелес	Югославия	Южная Корея	Румыния
1988	Сеул	Южная Корея	Норвегия	СССР
1992	Барселона	Южная Корея	Норвегия	СНГ
1996	Атланта	Дания	Южная Корея	Венгрия
2000	Сидней	Дания	Венгрия	Норвегия
2004	Афины	Дания	Южная Корея	Украина
2008	Пекин	Норвегия	Россия	Южная Корея
2012	Лондон	Норвегия	Черногория	Испания

29 октября 2005 г. исполком Международного олимпийского комитета на заседании в швейцарской Лозанне разрешил увеличение женских команд на Олимпийских играх-2008 в Пекине. Таким образом, в китайской столице в мужском и женском турнирах приняли участие по 12 команд.

Изменения в правилах игры устанавливает Международная федерация гандбола (ИФГ). В Европе главный управляющий орган — Европейская федерация гандбола (ЕФГ), в Азии — Азиатская федерация гандбола (АФГ). В настоящее время членами ИФГ являются 123 страны при общем числе занимающихся 12 млн человек.

3.1.1. РАЗВИТИЕ ГАНДБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ

До 1960 г. в Узбекистане проводились соревнования по гандболу Их 11. На протяжении многих лет сильнейшими были курсанты Ташкентского высшего общевоинского училища (ТВОКУ).

Толчком к развитию в Узбекистане гандбола 7х7 послужило включение этой игры в 1960 г. в программу студенческих игр, которые проводились в Харькове. В 1960 г. в УзГИФК на кафедре спортивных игр была открыта специализация по гандболу. В различные годы в чемпионатах г. Ташкента участвовали до 25 студенческих команд из различных вузов столицы. Лидерами считались команды УзГИФК, ТИИМСХ, ТашГУ, ТГПИ, ТАДИ.

С 1960 г. началось регулярное участие узбекских гандболистов в чемпионатах бывшего Советского Союза. В 1962 г. узбекские гандболисты завоевали право играть в высшей лиге. В состав сборной команды Узбекистана были включены сильнейшие игроки команд СКИФа и ТИИМСХа: М. Жуков, В. Пикин, И. Сид-лин, В. Огиренко, М. Сиротенко, М. Магдулин, А. Олейников, Ф. Абдурахманов, Н. Рахматов, А. Пантасенко, А. Савилов. Тренерами команд были назначены В. Севастьянов, В. Лемешков.

Наивысшими достижениями гандболистов Узбекистана можно считать занятые ими 6-е места среди команд высшей лиги в чемпионатах в 1972 г. и 1973 г.

Женская команда «Текстильщик» в 1963-1965 гг. выступала в Чемпионате высшей лиги. Самое высокое, 8-е, место было завоевано в 1963 г.

На Спартакиаде народов женская команда нашей страны дважды — в 1975 г. и 1983 г. — занимала 6-е место.

В начале 60-х годов XX столетия в г. Ташкенте была открыта специализированная детско-юношеская спортивная школа по гандболу, в которой начинали работать такие известные тренеры, как

А. Пантасенко, В. Огиренко, В. Каплинский, В. Канаплев и многие другие. Из детской спортивной школы вышли выдающиеся гандболисты: заслуженный мастер спорта, чемпион мира 1982 г.

В. Махорин; заслуженный мастер спорта, чемпион мира 1993 г. М. Васильев; мастер спорта международного класса, чемпион Олимпийских игр 1988 г., чемпион мира среди юниоров 1979 г.

С. Землянова: заслуженный мастер спорта, 2-кратный чемпион Олимпийских игр 1976 г., 1980 г. О. Зубарева.

Со дня основания гандбола в Узбекистане было подготовлено более 100 мастеров спорта. За плодотворную работу в подготовке спортсменов высокой квалификации звание заслуженного тренера Узбекистана было присвоено Ф. Абдурахманову, Е. Головченко, В. С. Огиренко, В. Изаак, В. В. Каплинскому, В. Н. Канаплеву, В. Саакову.

Представители Узбекистана — судьи международной категории Жуков М.М., Сиротенко М. А. принимали участие в судействе Олимпиады 1980 г.

С приобретением независимости нашей страны Федерация гандбола Узбекистана получила второе рождение, имея большую самостоятельность и перспективу развития. В Узбекистане регулярно проводятся различные соревнования. Важнейшие из них — чемпионаты Узбекистана (табл. 7).

Таблица 7. РЕЗУЛЬТАТЫ ЧЕМПИОНАТОВ УЗБЕКИСТАНА ПО ГАНДБОЛУ В ПЕРИОД НЕЗАВИСИМОСТИ (1992-2012)

Год	Мужские команды	Женские команды
1992	«СКИФ» (Ташкент)	«СКИФ» (Ташкент)
1993	«СКИФ» (Ташкент)	«УПТК» (Ташкент)
1994	«Курувчи» (Чирчик)	«УПТК» (Ташкент)
1995	«Курувчи» (Чирчик)	«Д-клуб-СКИФ» (Ташкент)
1996	«Курувчи» (Чирчик)	«Д-клуб-СКИФ» (Ташкент)
1997	«Курувчи» (Чирчик)	«Сергели» (Ташкент)
1998	«МХСК» (Чирчик)	«Сергели» (Ташкент)
1999	«МХСК» (Чирчик)	«Алгоритм» (Ташкент)
2000	«МХСК» (Чирчик)	«Алгоритм» (Ташкент)
2001	«Танкчи» (Чирчик)	«Алгоритм» (Ташкент)
2002	«Танкчи» (Чирчик)	«Алгоритм» (Ташкент)
2003	«Танкчи» (Чирчик)	«Алгоритм» (Ташкент)
2004	«Танкчи» (Чирчик)	«Алгоритм» (Ташкент)
2005	«УзМУ» (Ташкент)	«Алгоритм» (Ташкент)
2006	«УзМУ» (Ташкент)	«Алгоритм» (Ташкент)
2007	«Умид» (Карши)	«АГМК» (Алмалык)
2008	«САМГАСИ» (Самарканд)	«Алгоритм» (Ташкент)
2009	«САМГАСИ» (Самарканд)	«Алгоритм» (Ташкент)
2010	«САМГАСИ» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
2011	«САМГАСИ» (Самарканд)	«АГМК» (Алмалык)
2012	«САМГАСИ» (Самаркан)	«АГМК» (Алмалык)

Федерация гандбола Узбекистана была принята в Международную Федерацию (ИФГ) и Азиатскую Федерацию гандбола (АНФ) в 1992 г.

В 1997 г. женская сборная команда Узбекистана впервые приняла участие в Чемпионате Азии, заняв 4-е место, добилась права (первой среди всех представителей спортивных игр в Центральной Азии) участвовать в финальных играх Чемпионата мира в Германии.

В 2005 г. юноши и девушки из Узбекистана приняли участие в Международных юношеских играх в Москве и заняли почетное 6-е место из 16-ти команд.

В 2011 г. юноши из Узбекистана приняли участие в Международном турнире «Кубок Челенжера» в Индии, где соревновались спортсмены из 12 стран. Молодежная сборная команда из Узбекистана заняла 3-е место.

В настоящее время в Узбекистане свыше 130 тысяч человек занимаются гандболом, работает 90 отделений в специализированных детско-юношеских спортивных школах. В республике свыше 375 тренеров имеют среднее и высшее специальное образование.

3.2. ТЕХНИКА ГАНДБОЛА

3.2.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ

По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности в каждом из разделов можно выделить подразделы: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяют группы перемещения и владения мячом, 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 признаки: 1) игрок при выполнении приема использует одну или две конечности ; 2) положение кисти мячом относительно плечевого сустава (сверху, сбоку, снизу); 3) способ разгона мяча (толчком, хлестом, ударом).

Еще более многообразной делают технику условия выполнения приема, в характеристику которых входят расстояние, отношение к опоре, направление, способ разгона.

3.2.2. ТЕХНИКА ПОЛЕВОГО ИГРОКА В НАПАДЕНИИ

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. 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 игрока у линии вратаря отличается

тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая, ноги значительно согнуты.

3.2.2.1. Приемы игры без мяча

Перемещения. Для перемещения по площадке гандболист использует ходьбу, бег, прыжки. С их помощью 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.

Бег — основное средство перемещения игрока. Бег на носках позволяет, сделав рывок, достигнуть максимальной скорости передвижения. Создать устойчивое положение позволяет бег на полной ступне.

Остановка. В связи с постоянно меняющейся ситуацией на площадке гандболисту приходится внезапно останавливаться. Остановка производится торможением одной и двумя ногами.

Повороты — специальный прием, помогающий гандболисту успешно действовать на площадке как с мячом, так и без него. Выполняют его на одной или обеих ногах. Чаще всего в игре используют поворот на 180° , однако встречаются и повороты на 360° и более градусов.

Прыжки — составная часть большинства действий нападающих. Гандболисту необходимо в совершенстве владеть всеми видами прыжков (в длину, в высоту, вперед, в сторону, назад), выполняемых с места, с разбега, полета и приземления.

Финты (ложные движения), выполняемые без мяча, помогают игроку уйти от защиты. В качестве ложных движений используют наклоны, выпады, повороты, изменение скорости и направления движения.

Заслоны — важный прием нападения/Это особый вид перемещений, направленный на освобождение нападающих от опеки защитников. Заслоны выполняют без мяча и с мячом.

3.2.2.2. Приемы игры с мячом

С помощью данных приемов осуществляют атаки ворот соперника и обеспечивают взаимодействие между играющими.

Ловля мяча — основной прием владения мячом. Способы ловли различают в зависимости от высоты полета мяча и положения нападающего. Ловят мяч одной рукой или двумя.



Рис. 58. Захват мяча при ловле двумя руками

Ловля мяча двумя руками — наиболее надежный способ. Ловить мяч можно стоя на месте, на бегу, в прыжке. Мяч, летящий на грудь, ловят следующим образом.

Наблюдая за мячом, игрок выносит вперед обе

руки. При этом ладони открыты к мячу, пальцы свободно расставлены и не напряжены, большие пальцы обращены друг к другу почти соприкасаются (рис. 58) (вместе с указательными пальцами они как бы образуют треугольник). Как только мяч коснется пальцев, сгибают руки и подтягивают его к груди



Рис. 59. Ловля мяча двумя руками

Высоко летящий мяч часто ловят в прыжке. Руки выносят вперед-вверх так, чтобы встретить его возможно раньше. В момент соприкосновения с пальцами скорость полета мяча гасится сгибанием рук, после чего его опускают вниз.

При ловле низколетящих мячей руки опускают вниз, ладони сближают, пальцы широко разведены и направлены вниз. Иногда одновременно делают шаг вперед или в сторону. Как только мяч коснется ладоней, его обхватывают пальцами. Руки вначале отводят назад, затем сгибают и подтягивают мяч к груди.

Чтобы поймать катящийся мяч, делают широкий выпад вперед, наклоняются и подхватывают его снизу одной рукой. Почти одновременно надо накрыть мяч сверху и другой рукой.

Ловля мяча одной рукой встречается гораздо реже, когда его невозможно поймать двумя руками. Для этого ближайшую руку выносят вперед — ладонь обращена к мячу, пальцы расставлены и не напряжены. Скорость его полета гасят уступающим движением кисти и сгибанием руки в локтевом суставе. Затем мяч прижимают к предплечью или подхватывают другой рукой.

Удерживают мяч после ловли двумя или одной рукой, но чаще его держат одной рукой, поскольку это позволяет гандболисту выполнять все последующие действия быстрее и разнообразнее. Особенно важно уметь удерживать мяч, накладывая кисть сверху.

Передачи мяча. Умение своевременно, быстро и точно передавать мяч партнеру, находящемуся в более выгодном положении, главное условие успеха коллективных действий в нападении. Передавать мяч можно двумя руками и одной. Передачи одной рукой встречаются гораздо чаще: этим способом можно быстро и точно передать мяч на любое расстояние и в любом направлении. Передачи двумя руками используют в сложных условиях единоборства, когда не хватает времени или пространства, чтобы отдать мяч одной рукой.

Передача согнутой рукой сверху — самый распространенный способ, которым можно передать мяч на различное расстояние и из самых различных исходных положений. При передаче с места одной рукой разноименную ногу выставляют вперед. Мяч, удерживаемый над плечом на открытой ладони ненапряженными пальцами, заносят назад. Руку при этом сгибают, локоть

оказывается впереди мяча; плечи поворачивают в сторону замаха, согнутую свободную руку выносят вперед. Из этого положения вес тела толчком переносят на находящуюся впереди ногу, грудь начинают поворачиваться в направлении передачи. Согнутую руку с мячом ускоряющимся движением посылают вперед. Пройдя вертикаль, предплечье обгоняет локоть и захлестывающим движением кисти мяч направляют в цель. Эту же передачу можно выполнять в движении. Тогда замах осуществляется на протяжении одного-двух шагов, а бросок — вместе с последним шагом (рис. 60).



Рис. 60. Передача согнутой рукой шагом сверху

Передавать мяч согнутой рукой сверху можно и несколько ниже — сбоку от туловища. Замах при этом выполняют как обычно, а бросок — в горизонтальной плоскости (рис. 61). Иногда эту передачу сочетают с наклоном в сторону передающей руки.



Рис. 61. Передача мяча согнутой рукой сбоку

Передача прямой рукой снизу используется в тех случаях, когда необходимо послать мяч на близкое расстояние при активном противодействии соперника. Готовясь к передаче, игрок принимает более низкую стойку и выставленной ногой надежно прикрывает мяч. При замахе руку с мячом у бедра он отводит назад. Бросок начинается с переноса веса тела вперед; туловище разворачивают, руку с мячом резким движением посылают вперед. Мяч кистью направляют партнеру. Эту передачу можно выполнять и с замахом в обратном направлении, то есть вперед: руку с мячом, прижатым к предплечью, выносят вперед, а затем резко посылают обратно.

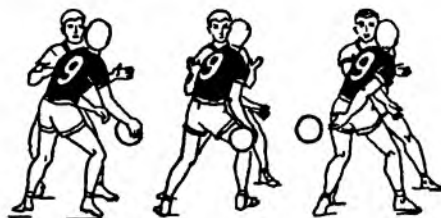


Рис. 62. Передача мяча за спиной

Передача за спиной выполняют после замаха для передачи согнутой рукой сверху или сбоку. Движение начинается после того, как рука с мячом окажется в конечном положении замаха. Поворотом кисти и резким движением предплечья мяч за спиной посылают партнеру (рис. 62).

Очень сходна с этим приемом

передача над плечом за головой. Ее начинают обычным замахом для передачи согнутой рукой сверху, но затем игрок быстро сгибает руку в локте и кистью за головой направляет мяч расположенному сбоку нападающему (рис. 63).

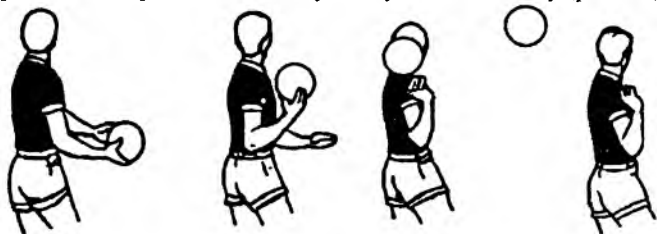


Рис. 63. Передача мяча над плечом за головой



Рис. 64. Кистевая передача

Кистевая передача в последнее время получила широкое распространение. Как и две предыдущие, она относится к разделу скрытых передач. Готовясь к передаче, игрок одной рукой сверху удерживает

мяч перед собой. Затем резким движением предплечья и особенно

кисти отсылает мяч партнеру (рис. 64).

Двумя руками мяч передают от груди сверху и снизу. Техника выполнения этих передач не отличается от используемой в баскетболе.

Ведение мяча. С мячом в руках нападающий может сделать не больше трех шагов. Передвижение на большее расстояние осуществляется с помощью ведения, так называется способ пере движения, при котором нападающий, выпустив мяч из рук, вновь касается его одной рукой после отскока от площадки. При использовании ведения с одним ударом мяч берут в руки сразу же после первого отскока. Такой способ передвижения позволяет маневрировать с мячом на площадке. Даже после ведения с одним ударом нападающий может сохранять контроль над мячом на протяжении четырех-семи шагов (три шага до удара, один в момент удара и снова три после ловли мяча). Перед ведением мяч, удерживаемый одной или двумя руками, выносят в сторону-вперед. Начиная движение, игрок кистью направляет мяч вниз. Точка удара мяча выбирается сбоку от направления движения нападающего. Выпустив мяч, игрок продолжает движение и встречает отскакивающий мяч широко расставленными пальцами. Легким толчком его снова посылают вниз. Далее все движение повторяется. Во время ведения важно наблюдать за изменением обстановки на площадке. Если ведение используют для обводки соперника, то мяч переводят на дальнюю руку и обязательно защищают туловищем и ногами. Снижение высоты отскока мяча облегчает контроль за ним.

Броски в ворота. Проводят их в основном теми же способами, что и передачи мяча. Однако в этом приеме есть и свои отличия, определяющиеся необходимостью бросить мяч с максимальной силой и точностью.

Броски в ворота почти всегда выполняют одной рукой. Их проводят из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к воротам, с места, на бегу, в прыжке и в падении.

Точность броска определяется моментом выпуска мяча и направлением приложенной к нему силы. Бросок тем сильнее, чем больше сила и длиннее путь, на котором она воздействует на мяч. Однако результативность броска не всегда зависит от его силы. Часто решающей оказывается скорость выполнения. Поэтому быстрые броски с малой амплитудой (кистевые) имеют не меньшее значение.

Бросок согнутой рукой сверху — основной способ броска мяча в ворота. Чаще всего им пользуются, находясь в движении или в прыжке. Бросок с места выполняют реже, и он почти не отличается от известного способа передачи мяча.

Бросок в движении проводится после подскока, двух или трех шагов, во время которых делается замах. Шаги разбега выполняют по-разному, в зависимости от того, какая нога окажется опорной в момент броска. Опорной, как правило, бывает нога, разноименная бросающей руке. Выставив ее вперед, игрок облегчает тем самым возможность приложения максимальной силы. Бросок с опорой на одноименную ногу сложнее по координации и слабее по силе, но быстрее по выполнению.

Бросок после подскока — самый быстрый из всех бросков из опорного положения. Готовясь к приему мяча, игрок делает небольшой подскок вперед и в полете ловит мяч. Приземляется он вначале на правую, а затем на левую ногу, ставя ее для большего упора с пятки (рис. 65). Одновременно он делает замах, а затем, разворачиваясь грудью к воротам и перенося вес тела на находящуюся впереди ногу, выполняет бросок. Руку с мячом согнутой проносят над плечом, а затем разгибают и захлестывающим движением предплечья и кисти направляют мяч в ворота. Бросок завершается энергичным наклоном туловища и шагом вперед правой ногой.



Рис. 65. Бросок согнутой рукой сверху после подскока

Быстротой и неожиданностью отличается *бросок согнутой рукой сверху в движении без остановки*. Замах выполняют на протяжении только одного шага одноименной ногой (правой, если бросают правой). Верхнюю часть туловища и плечи поворачивают в направлении замаха; руку с мячом почти полностью выпрямляют и отводят в крайнее заднее положение (рис. 66).



Рис. 66. Бросок согнутой рукой сверху в движении без остановки

Бросок совершается вместе со следующим шагом левой ногой. Игрок резко поворачивается грудью к воротам, сгибая в локте руку с мячом и начинает ускоряющееся движение вперед. Мяч выпускают в момент, непосредственно предшествующий постановке левой ноги на землю.

Бросок согнутой рукой сверху в движении после скрестных шагов (рис. 67) занимает больше времени, поэтому применяется реже. Замах при этом выполняют на протяжении трех шагов, причем второй и третий шаги делают скрестными (стопу разворачивают под углом к линии разбега). Вместе с последним шагом игрок оказывается боком к воротам. Согнутая рука с мячом отведена в конечное положение замаха. Бросок начинается поворотом туловища грудью к воротам и переносом веса тела вперед. Руку с мячом посылают вперед; как только она пройдет вертикаль, ее разгибают хлестким движением предплечья и кисти, направляя мяч в ворота. Дальнейшее продвижение игрока задерживается шагом правой ногой.

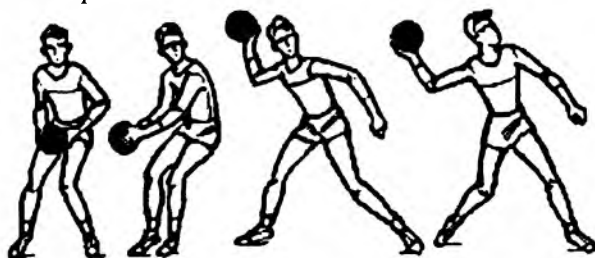


Рис. 67. Бросок согнутой рукой сверху после скрестных шагов

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке (рис. 68) часто используют при атаке в трудных условиях единоборства. Особенно успешно им пользуются игроки высокого роста, которым прыжок позволяет направить мяч в ворота,

минуя блок защитников. При завершении атаки из зоны, прилегающей к площади вратаря, игрок может прибегнуть к прыжку в длину. Это позволит ему уйти от защитников и приблизиться к воротам. Бросок в прыжке складывается из разбега, толчка, полета и приземления; отталкивание чаще всего выполняют разноименной ногой. Замах и бросок совершаются в безопорном положении. Приземление происходит обычно на толчковую ногу, а в необходимых случаях на руку.

Бросок в прыжке вверх выполняют после разбега в два-три шага. При броске правой рукой игрок отталкивается левой ногой. В полете маховую ногу сгибает и выносит вверх-в сторону, руку с мячом заносит за голову, туловище и плечи поворачивает в сторону замаха. Бросок выполняет, как только достигнет высшей точки взлета. Игрок разворачивается грудью к воротам и одновременно с активным движением маховой ногой назад посылает мяч в цель. Если защитник мешает ему, то бросающий может выполнить бросок, выпрямляя руку вверх, над блоком или же бросить мяч, наклоняясь в сторону.

Бросок в прыжке можно выполнить и с поворотом. Его используют при движении вдоль площади вратаря. Поворот к воротам происходит после отталкивания. Наиболее труден бросок в прыжке после ловли мяча непосредственно в полете.

Бросок согнутой рукой сверху в прыжке в длину часто используют игроки, действующие у площади вратаря. Разнообразие условий выполнения обуславливает большую вариативность этого броска. Наиболее эффективен бросок с впрыгиванием в зону над площадью вратаря. Умение сохранить скорость разбега и выполнить далекий прыжок имеет решающее значение. При броске с крайних позиций игрок делает разбег в два-три шага параллельно линии ворот или к семиметровой отметке. Чтобы не наступить на линию, ногу ставят параллельно ей; отталкиваются разноименной ногой и как бы под себя. При разбеге мяч удерживают двумя руками и пронесают под руками или в стороне от защитников. После толчка бросающую руку выносят вверх за голову. Одновременно игрок наклоняется в сторону (в зависимости от положения по отношению к воротам). Это позволяет увеличить угол попадания мяча в ворота и лишает соперника возможности помешать броску. Приземление совершается на толчковую ногу (рис. 69).



Рис.68. Бросок согнутой рукой сверху в прыжке



Рис. 69. Бросок в прыжке с края

Наибольшей результативностью отличаются броски в прыжке с падением в площадке вратаря. Это позволяет не только значительно сократить расстояние до ворот, но и освободиться от противодействия соперника.

Выпрыгиванию обычно предшествуют обыгрывание защитника и разбег, благодаря которому игрок выходит к шестиметровой линии. Энергично оттолкнувшись, нападающий в полете делает замах: заносит мяч за голову и разворачивает в этом же направлении верхнюю часть туловища и плечи. После броска он приземляется вначале на свободную руку и маховую ногу, а затем, после переворота, встает (рис. 70).



Рис. 70. Бросок в прыжке с падением

Броски согнутой рукой сверху в падении позволяют атаковать из так называемых «закрытых» позиций. Различают броски в падении вперед, в сторону и назад.

Бросок согнутой рукой сверху в падении вперед часто используют при семиметровом штрафном броске. В исходном положении игрок встает боком к воротам, удерживая мяч перед собой двумя руками. Начиная замах, он переносит вес тела на ногу, находящуюся сзади, затем толчком полностью передает его на находящуюся впереди ногу. Маховую ногу сгибает и выносит в сторону. Начиная падение, игрок разворачивается грудью к воротам, прогибается в пояснице и быстрым движением посылает руку вперед. Мяч выпускают перед самым касанием пола свободной рукой. Приземляются сначала на руки, а затем на грудь (рис. 71).

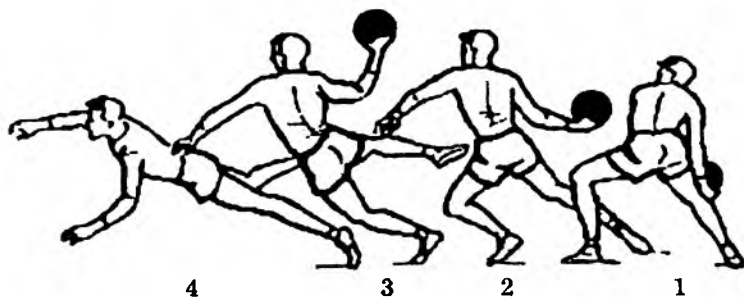


Рис. 71. Бросок в падении вперед

Бросок согнутой рукой сверху в падении в сторону — один из наиболее сложных технических приемов нападения. Обычно его выполняют вместе с финтом. Вызвав ответную реакцию защитника и сблизившись с ним, игрок переносит вес тела на ближайшую к направлению броска ногу. Из этого положения он начинает падение в сторону. При этом падение совершается как бы на спину. Мяч возможно дальше заносят за голову. Бросок выполняют под руками защитника в самый последний момент перед приземлением (рис. 72).



Рис. 72. Бросок в падении в сторону

Бросок согнутой рукой сбоку также используют при атаке с закрытых позиций. Его можно выполнять на разной высоте (в зависимости от ситуации): у пояса, бедра, голени. Броску предшествуют скрестные шаги. Начиная бросок, игрок наклоняется в сторону бросающей руки, согнутой в локте рукой с мячом начинает движение параллельно площадке, предплечье и кисть несколько отстают. Затем руку выпрямляют и захлестывающим движением предплечья и кисти направляют мяч в цель (рис. 73)



Рис. 73. Бросок согнутой рукой сбоку

Помимо бросков с наклоном в сторону бьющей руки довольно часто применяют броски с наклоном в противоположную сторону. Для атаки с закрытых позиций используют также **броски прямой рукой**. Их преимущество состоит в том, что они могут выполняться, когда нападающий находится спиной

к воротам. В этом случае замахи осуществляют движением вперед. Броски прямой рукой подразделяют на броски сверху, снизу и сбоку. Бросающий этим способом может стоять на месте, передвигаться бегом или бросать в падении.

Бросок прямой рукой сверху (с замахом вперед) используют, когда нападающий оказывается спиной к воротам и сзади его опекает защитник. Начиная замах, игрок подводит кисть бросающей руки под мяч и прижимает его к предплечью. Вес тела переносит на разноименную ногу. Из этого положения бросающая рука начинает кругообразное движение в боковой плоскости, туловище выпрямляется; вес тела переносится в направлении броска. Бросающую руку выпрямляют и после прохождения высшей точки над головой защитника направляют мяч в ворота (рис. 74).

Бросок прямой рукой сбоку (с замахом вперед) выполняют в тех же случаях, что и бросок сверху. Перед замахом мяч прижимают кистью к предплечью и поддерживают другой рукой снизу. Сделав шаг в сторону, противоположную направлению броска, нападающий переносит вес тела на находящуюся впереди ногу, затем, резко оттолкнувшись, начинает поворачивать туловище грудью к воротам. Бросающая рука выпрямляется и на уровне груди движется в горизонтальной плоскости в том же направлении. Вес тела полностью переносят на ногу, на которой выполняют поворот. Бросок завершается активным направляющим движением кисти (рис. 75).

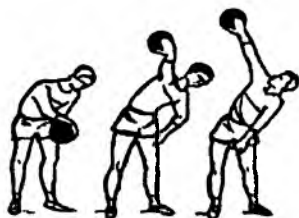


Рис. 74. Бросок прямой рукой сверху



Рис. 75. Бросок прямой рукой сбоку

Бросок прямой рукой снизу (с замахом вперед) используют для атаки из положения спиной к воротам. При замахе игрок, прижав мяч к предплечью, быстро выносит руку вперед, а затем маятникообразным движением вниз-назад резко посылает ее обратно. Мяч выпускают после того, как рука начинает подниматься вверх.

Штрафной бросок производится с места с обязательной опорой на впереди стоящую ногу. Способы выполнения, описанные выше, сохраняются, только меняются условия выполнения:

- 1) из стойки одна нога впереди или после шага назад гандболист может выполнить обычный бросок с места, разгоняя мяч в двухопорном положении;
- 2) из положения стоя на одной ноге спортсмен делает замахи и одновременно мах одноименной согнутой ногой вперед. Разгоняя мяч, гандболист создает устойчивое положение за счет отведения сзади стоящей ноги в сторону;

3) штрафной бросок можно выполнить в падении с опорой на одну ногу и выполнением отмаха другой ногой. Кроме того, штрафной бросок можно произвести и в падении с двух ног.

Добивание. Очень часто брошенный в ворота мяч отскакивает от вратаря или штанги. Его можно снова направить в ворота ударом кисти одной или двух рук. Добивают мяч в прыжке с падением в площадь вратаря (рис. 76).



Рис. 76 Добивание мяча ударом двумя руками

Перебрасывание выполняют через вышедшего вратаря. Нападающий имитирует бросок обычным способом, но в последний момент, перед тем как выпустить мяч, кистью направляет его через вратаря в ворота (рис. 77).

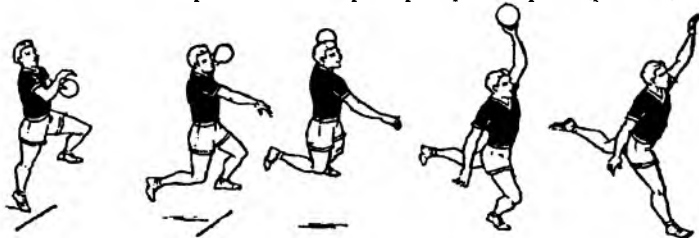


Рис. 77. Бросок с высокой траекторией полета мяча — перебрасывание

Броски после отскока мяча от площадки задерживать труднее. Поэтому их используют при атаке ворот из всех положений. При бросках с крайних позиций мячу придают вращение влево или вправо. Тогда после отскока он круто изменяет направление полета.

Финты — это сложные приемы, состоящие из 2—3 элементов. Назначение первого движения — вызвать реакцию защитника, второго — использовать ее. Поэтому первое движение выполняют чуть замедленнее, а второе — максимально быстро. Различают финты без мяча и с мячом. Финты, выполняемые без мяча, помогают игроку освободиться от опеки и получить мяч. Игрок с мячом прибегает к финту, чтобы атаковать ворота или передать мяч партнеру.

Заслоны выполняют без мяча и с мячом. Различают заслон боковой и передний.

При *боковом заслоне* нападающий без мяча располагается сбоку от защитника, ноги широко расставлены, руки согнуты и несколько выставлены вперед. Используя заслон, освобождающийся старается пройти возможно ближе к заслоняющему. Последний, чтобы самому освободиться, после заслона выполняет поворот на ноге, ближе расположенной к



Рис. 78. Боковой заслон

воротам, и выходит на мяч. Если боковой заслон ставит игрок с мячом, то он передает мяч после того, как остановится и сделает поворот перед защитником (рис. 78).

Передний заслон отличается тем, что заслоняющий становится не сбоку, а между своим партнером и его защитником. Если последний попытается обойти заслон, то нападающий, повернувшись, помешает ему.

Различают также заслоны подвижные и статические. *Подвижный заслон* используют, если есть необходимость освободить нападающего от опеки соперника на более длительное время. Заслоняющий передвигается после передачи мяча параллельно направлению выхода партнера. *Групповой заслон* — это заслон, в котором участвуют два-три нападающих. Они располагаются вплотную друг к другу и лишают защитников возможности приблизиться к игроку с мячом.

3.2.3. ТЕХНИКА ИГРЫ В ЗАЩИТЕ

Стойка защитника. В защите используется более низкая стойка, чем в нападении, поскольку игрок должен быть готов к мгновенным выходам и прыжкам в любом направлении. Ноги защитника полусогнуты и расставлены на ширину шага, вес тела на передней части стопы. Руки полусогнуты (45-50°) и на уровне груди чуть разведены в стороны, ладони открыты к мячу (рис. 79). В единоборстве с игроком, владеющим мячом, защитник занимает стойку, выставив вперед (на 30-40 см) ногу (обычно левую). Для большей устойчивости носок правой ноги разворачивают в сторону. Левая рука



Рис. 79. Стойка защитника

(ближайшая к мячу) поднята вверх и приближена к мячу, правая согнута перед грудью (она амортизирует столкновение или мешает прицеливанию игрока). При тесном соприкосновении с игроком защитник телом и руками оттесняет соперника в менее выгодную позицию.



Рис. 80. Выбивание мяча у бросающего

Передвижение. Играющим в защите часто приходится передвигаться спиной вперед и приставными шагами. Техника передвижений гандболиста не отличается от аналогичных приемов игры в баскетбол.

Перехват. Защитник всегда должен стремиться к перехвату мяча. Поэтому, играя против нападающего, ему нужно занять правильную позицию. Перехватывать мяч лучше, когда защитник заранее смещается в направлении возможной передачи и

вытягивает ближайшую к сопернику руку вперед. В момент приближения мяча защитник, опережая нападающего, резко отталкивается дальней ногой и, сделав другой ногой широкий шаг, ловит мяч. Возможен также перехват с выходом из-за игрока, ожидающего передачу, стоя на месте.

Выбивание мяча. Выбивать мяч можно при ведении и замахе. Чтобы выбить мяч у ведущего, нужно сблизиться с ним и некоторое время двигаться рядом. Лучше это делать в тот момент, когда мяч окажется не защищен телом игрока и начнет подниматься вверх после удара о площадку. Защитник пронесит свою руку под рукой нападающего и толчком кисти отбивает мяч. Особенно важно выбивание, которое называют «снятие мяча у бьющего». Его применяют против игроков, вышедших к линии площадки вратаря. Сблизившись с нападающим, защитник движется вместе с ним и выжидает удобный момент для замаха. Когда игрок заносит руку с мячом назад, защитник быстро вытягивает свою руку и, преградив путь броску, кистью снимает мяч с руки бросающего (рис. 80).



Рис. 81. Блокирование броска

Блокирование — основной прием, предотвращающий броски и обеспечивающий овладение мячом и переход в контратаку. Направление броска перекрывают руками, туловищем, а в отдельных случаях и ногой. При блокировании броска защитник от середины смещается на 40-60 см к бросающей руке, чтобы быть на середине воображаемой оси, соединяющей его с мячом. Это не только облегчает блокирование, но и позволяет вратарю лучше видеть мяч. Готовясь к блоку, защитник внимательно следит за игроком,

стараясь определить момент и направление броска. Заметив начало движения, он делает шаг вперед и быстро выносит выпрямленные руки навстречу мячу.

Чтобы точнее перекрыть бросок, защитник несколько сгибает руки в локтях (угол 120-140°), кисти соединены, пальцы напряжены и расставлены (рис. 81). Мяч встречают ладонями. Если бросок несильный или выполнен с дальней дистанции, то в момент соприкосновения с кистями его направляют вниз. Блокирование выполняют в опорном положении. Прыжок можно использовать только против игрока, закончившего ведение. Если бросок проводится в стороне от защитника, то руки выносят в сторону и при этом защищают лицо от мяча.

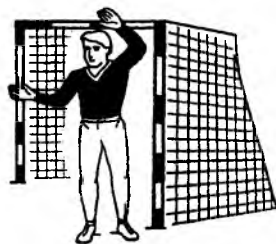
Переключение — прием, позволяющий сохранить контроль за опекаемыми игроками. Применяют его, главным образом, когда ставят заслоны. Защитник, которому ставят заслон, сразу же отступает на один-два шага назад и в дальнейшем опекает этого игрока. Его партнер, наоборот, делает шаг вперед и встречает выходящего из-под заслона игрока.

3.2.4. ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Игра в воротах — наиболее трудная и сложная часть техники защиты. В ходе игры вратарю приходится отражать 40-70 бросков, часть из которых проводится с расстояния всего лишь в несколько метров. Чтобы справиться с этой задачей, ему необходимо не только обладать специальными качествами, но и в совершенстве владеть специальными защитными приемами.

Техника игры вратаря складывается из стойки, передвижения, ловли и задерживания мяча руками, задерживания мяча ногами, передач и финтов.

Стойка. Вратарь должен постоянно находиться в готовности к действию. Для этого ему необходимо все время наблюдать за мячом и, выбрав позицию, принимать нужную стойку. Вратарь обычно располагается примерно в полуметре от линии ворот. Ноги полусогнуты и расставлены на ширине 20—30 см, вес тела равномерно распределен на передние части стоп. Туловище немного наклонено вперед, руки полусогнуты и разведены в стороны, ладони



обращены к мячу (рис. 82).

Если броском угрожают с края, то вратарь выходит к штанге ворот, выпрямляется и поднимает обе руки вверх или одну опускает в сторону, одну ногу ставит вплотную к штанге, развернув носки в направлении от линии ворот. Вес тела полностью перенесен на ближнюю к штанге ногу.

Рис. 82. Стойка вратаря

Передвижение. Вратарь должен владеть техникой передвижений (резкие старты, прыжки, остановки, бег спиной вперед). Чаще всего приходится пользоваться приставными шагами. Но важно уметь выполнять и выпады, шпагаты, кувырки, перекаты. Передвигаясь, вратарь должен стремиться как можно дольше сохранять опорное положение, чтобы в любой момент начать новое движение.

Ловля мяча. Вратарь должен стремиться как можно быстрее овладеть мячом, так как от этого зависит, насколько быстро

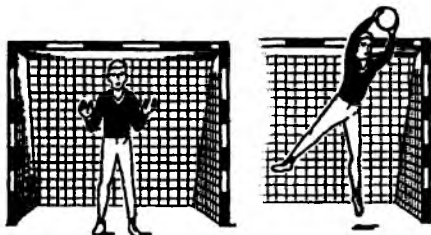


Рис. 83. Ловля мяча

команда перейдет в контратаку. Лучше всего ловить его двумя руками. Если сразу поймать мяч нельзя, нужно стремиться как можно быстрее овладеть им после отскока (рис. 83). **Задерживание мяча рукой.** Сильно летящий мяч поймать почти невозможно, особенно если он летит от игрока. В этом случае вратарь только задерживает его, преграждая ему путь выставленной в сторону рукой. Если мяч летит в угол, вратарь делает короткий шаг с ближней ноги и встречает его ладонью или предплечьем (рис. 84).

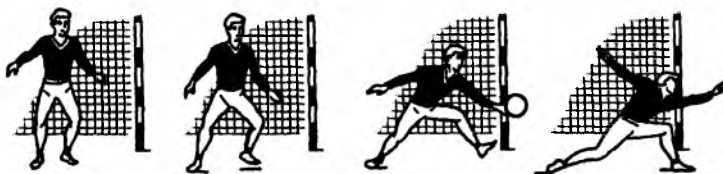


Рис. 84. Задержание мяча рукой

При этом локоть несколько расслаблен, а мышцы предплечья напряжены. В момент соприкосновения с мячом предплечье немного смещается назад, чтобы

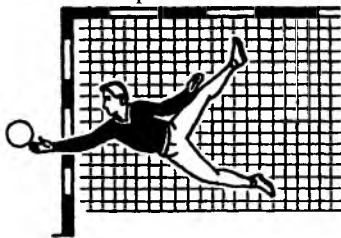


Рис. 85. Задержание мяча в прыжке с падением

уменьшить силу удара. В отдельных случаях можно задерживать мяч в прыжке с последующим падением. Для этого вратарь вначале делает короткий приставной шаг к мячу, затем мощно толкается. В полете, он задерживает мяч одной или двумя руками, после чего перекатом приземляется и сразу встает (рис. 85). Отразив трудный мяч, вратарь должен стремиться направить его в сторону от игроков или за предел поля.

3.3. ТАКТИКА ГАНДБОЛА

3.3.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

С учетом основных требований, предъявляемых к гандболу и содержанию игры, в его тактике принято выделять два равноценных раздела: тактику нападения и тактику защиты. Тактические действия делятся на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные тактические действия основываются на индивидуальной технической подготовленности, тактическом мышлении и образуют технико-тактический арсенал игрока (защитников, нападающих, вратарей).

Высокое индивидуальное технико-тактическое мастерство определяет эффективность групповых и командных тактических действий с учетом использования командой определенных тактических построений в конкретном матче.

Каждая из перечисленных выше групп исходя из форм ведения игры делится на виды (например, индивидуальные действия в нападении могут быть действиями игрока без мяча и с мячом). Виды в зависимости от конкретного содержания игровых действий делятся на способы. Способы, имеющие различные особенности выполнения, обуславливают появление вариантов. Например, одним из способов позиционного нападения является система напа-

дения с одним и двумя линейными игроками. В защите могут использоваться варианты зонной и смешанной защиты и т. д.

3.3.2. ФУНКЦИИ ИГРОКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИГРОВОГО АМПЛУА

На современном этапе развития гандбола четко прослеживается тенденция по развитию игры в двух направлениях: универсализации и специализации. Первое направление предполагает разностороннюю подготовку любого гандболиста, то есть выполнение функций всех игровых амплуа. Второе — высокое профессиональное выполнение функций, связанных непосредственно со своим игровым амплуа. Специализация гандболистов предполагает рассмотрение основных обязанностей спортсменов в зависимости от выполняемых ими игровых функций.

В гандболе сформировалось следующее разделение игроков по функциям: крайние нападающие, полусредние, центральные, линейные и вратари. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация и внутри этих функций. Так, например, крайние нападающие все чаще играют не только на своем игровом месте, но и осуществляют входы в глубину обороны противника, выполняя функции линейного игрока, и с успехом взаимодействуют с нападающими второй линии атаки. Отметим также, что в последнее время полусредние и центральные нападающие занимают место линейного игрока и результативно завершают атакующие действия команды.

Уровень современного гандбола настолько высок, что в настоящее время перед игроками ставятся задачи независимо от выполняемых ими функций. Они должны овладеть арсеналом средств и способов ведения игры как в нападении, так и в защите. Таким образом, формирование квалифицированного гандболиста проходит по двум взаимосвязанным между собой направлениям: совершенствование в универсальных приемах игры и совершенствование в приемах специфических для выполнения своих функций.

С достаточно высокой степенью уверенности можно сказать, что разделение игроков по функциям никогда не потеряет своего смысла. Однако полная универсализация гандболистов без распределения их по выполняемым функциям нецелесообразна, так как она не учитывает использования морфофункциональных данных игроков, их склонностей и способностей к решению определенных соревновательных задач и т. д. Необходимо также отметить, что рациональное распределение игроков по функциям создает благоприятные условия для более полного раскрытия ими своих возможностей, а, следовательно, и для более эффективного использования каждого игрока в общих интересах коллектива команды. Универсальная подготовка гандболистов является базой для совершенствования технико-тактических приемов и безболезненной взаимозаменяемости.

3.3.3. ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Под тактикой нападения в гандболе следует понимать организацию и проведение атакующих действий, направленных на овладение инициативой, навязывание противнику своего плана игры, создание игрового преимущества у ворот противника. Конечной и главной целью наступательных действий является взятие ворот.

Атакующие действия складываются из индивидуальных, групповых и командных действий.

3.3.3.1. Индивидуальные тактические действия

Индивидуальные тактические действия — это целенаправленные действия гандболиста на решение конкретных игровых задач. Они базируются на разносторонней технической подготовленности, тактической направленности и заключаются в выборе из множества возможных технико-тактических действий наиболее рациональных. Индивидуальные тактические действия целесообразно подразделять на действия без мяча и с мячом.

К действиям игрока без мяча следует отнести маневрирование нападающего с целью отрыва от опеки защитника и выхода на свободное место для получения мяча. Тактика маневрирования, связана с выбором рационального способа передвижения в зависимости от игровой ситуации.

При выполнении любого способа или варианта отрыв от защитника обеспечивается внезапным рывком, изменением направления и переменной темпа бега. Прежде чем попытаться выйти на свободное место, чтобы оказаться в выгодном положении для получения мяча и атаки ворот, игроку следует предварительно сблизиться с защитником, сделать финт на рывок в сторону, противоположную выходу, и лишь затем, в момент предшествующей возможной передаче мяча, резко оторваться от защитника. При маневрировании и выборе позиции надо руководствоваться следующими рекомендациями:

- выбирая позицию, стремиться обеспечить хорошую видимость игровой обстановки и облегчить партнеру взаимодействие;
- быстро и решительно выходить на прием мяча;
- быть готовым в момент броска в ворота занять выгодную позицию для отхода назад и страховки тыла своей команды.

На рисунках 86-89 показаны способы выхода на свободное место нападающих различных игровых амплуа.

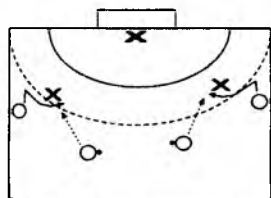


Рис. 86. Выход крайнего игрока

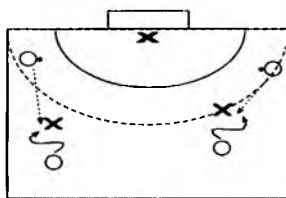


Рис. 87. Выход полусреднего игрока

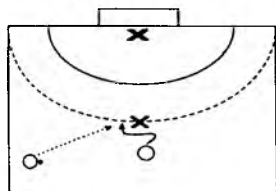


Рис. 88. Выход центрального

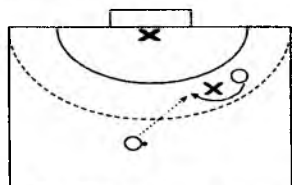


Рис.89. Выход линейного игрока

Условные обозначения:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| ○ — игрок нападающей команды | → — движение игрока без мяча |
| ○ — игрок нападающей команды с мячом | ⋯ — ведение мяча |
| ✕ — игрок защищающей команды | ⚡ — движение мяча |
| | → — бросок в ворота |

Выбирая позицию на поле, игрок без мяча должен соблюдать следующие правила:

- 1) стараться держать опекающего его защитника в состоянии постоянного напряжения, чтобы затруднить ему осуществление подстраховки или перехвата мяча;
- 2) располагаться на поле так, чтобы затруднить защитнику осуществление одновременного зрительного контроля над подопечным и мячом;
- 3) выбирать позицию на площадке таким образом, чтобы обеспечить себе хороший обзор и облегчить партнеру проведение взаимодействия;
- 4) быть готовым в момент броска занять выгодную позицию для отхода назад и страховки тыла своей команды.

Действия игрока с мячом. Игрок, овладевший мячом, при защите ворот должен стремиться развить контратаку в кратчайший срок, переводя мяч от своих ворот на территорию противника при помощи длинных диагональных или продольных передач, а в некоторых случаях — при помощи ведения мяча на максимальной скорости.

Тактическая направленность выполняемых гандболистом игровых приемов зависит от расположения своих игроков и противника. Игрок должен четко видеть скоростные ситуации атаки и способствовать их завершению быстрыми и точными передачами на свободное место, куда выйдет партнер в результате взаимодействия и отрыва от защитника.

Остроту и разносторонность нападения игрок с мячом обеспечивает, угрожая противнику броском с дальних и средних дистанций. Получив мяч, игрок должен оценить ситуацию, посмотреть на ворота и находиться в состоянии готовности к броску. Сочетая нападающие действия с финтами на бросок, игрок оттягивает на себя защитников от партнера, которому предполагает передать мяч. При этом они должны быть простыми, естественными и убедительными. Очевидно, что не имеет смысла выполнять финты на далеком расстоянии от защитника. Финт необходимо выполнять в остром игровом положении, когда возможны, а главное реальны, эффективные атакующие действия.

В процессе игры зачастую бывает трудно передать мяч линейному, так как его тщательно подстраховывают и блокируют соперники. В этом случае эффективно использование финтов в сочетании со «скрытыми» передачами с отскоком от площадки, причем в момент выполнения передачи с отскоком не следует смотреть прямо на линейного, а следить за ним периферическим зрением. Естественно, что такие передачи удаются, как правило, на коротком расстоянии (от 1 до 2 м).

В процессе игры часто складывается такая ситуация, когда защитник опекает линейного спереди. В этом случае эффективными могут быть передачи через руки защитника или с отскоком от пола.

При ловле мяча линейный постоянно стремится к занятию выгодной позиции в условиях жесткого противодействия со стороны защитников.

В процессе реализации командного плана игрок, владеющий мячом, часто занимает позицию, позволяющую ему завершать атаку броском с дальней или средней дистанции или добиваться успеха проходом, врезаясь между двумя защитниками с линии площадки ворот. Это положение возникает при:

- временном отсутствии противодействия защиты, позволяющим нападающему набрать скорость против защитника, находящегося в статическом положении;
- получении мяча нападающим в точке площадки, привычной для броска;
- реальных шансах на успех в случае перехвата мяча и организации контратаки.

Эффективность завершения атакующих действий гандболистов в позиционном нападении определяется правильным и своевременным применением финтов на проход, бросок, передачу, что позволяет гандболисту сначала замаскировать истинные намерения, а затем вывести опекающего его защитника из положения равновесия, расстроить подстраховки и завершить атаку броском в прыжке либо с опорного положения.

В условиях жесткого противодействия с защитником полезно придерживаться следующих правил:

- 1) начинать атакующие действия необходимо в сторону выдвинутой ноги защитника, перенося при этом центр тяжести несколько влево. Если нога защитника выдвинута к осевой ноге нападающего, то следует выполнять это

движение свободной ногой с помощью «скрещивающего» шага и проходить в сторону ворот;

2) в условиях выполнения защитником подстраховки в «сильную» сторону необходимо начинать атакующие действия именно в этом направлении с последующим уходом в другую сторону;

3) в ситуациях, когда защитник опекает нападающего на расстоянии и при этом он умеет хорошо выпрыгивать и противодействовать броску на блоке, можно сблизиться с ним с использованием ведения и бросить мяч в ворота в прыжке с отклонением и переводом мяча в левую или правую стороны;

4) если нападающий сумел обыграть опекающего защитника и вышел на ударную позицию, то в решающий момент ему не следует спешить с броском. В этой ситуации он может после быстрого короткого ведения резко остановиться с одновременным финтом на бросок, после чего выполнить бросок в прыжке или в опорном положении;

5) нападающему в завершающей фазе атаки необходимо менять темп и характер передвижений с целью маскировки своих намерений. Например, на большой скорости менять количество шагов в сочетании с ведением, при этом эффективным можно считать такой прием, как резкая остановка и выполнение броска со средней или дальней позиции, после небольшой паузы;

6) следует помнить, что нападающий должен постоянно наблюдать за действиями опекающего его защитника с тем, чтобы по ходу матча как можно быстрее раскрыть его сильные и слабые стороны.

Для успешного выполнения обманных движений нападающему следует:

— действовать так, чтобы они выглядели естественно, казались обычными игровыми действиями и противник мог поверить в истинность намерений нападающего;

— использовать разнообразные финты как с мячом, так и без мяча;

— выполнять финты быстро, реагируя на действия защитников, прежде чем они займут удобную позицию.

3.3.3.2. Групповые действия

Групповые тактические действия — это действия двух или трех игроков, направленные на решение конкретных тактических задач в нападении. Групповые действия представляют собой небольшие, но исключительно важные типовые «блоки», из которых складывается фундамент слаженных, хорошо организованных комбинационных действий всей команды. Их эффективность определяется творческим взаимодействием игроков, основанным на большом взаимопонимании и высоком индивидуальном исполнительском мастерстве.

Наиболее универсальными для тактических схем являются определенные способы взаимодействий двух и трех игроков.

Взаимодействие двух игроков. К основным способам взаимодействия двух игроков относятся передачи мяча, заслон, наведение и пересечение.

При *передаче мяча в парах* сущность комбинации состоит в том, что нападающий, сблизившись с защитником, передает мяч партнеру. Можно выделить два способа этого взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собой нападающие: взаимодействовать, держа защитников на определенном расстоянии друг от друга, или заставить их близко сойтись (рис. 90, 91).

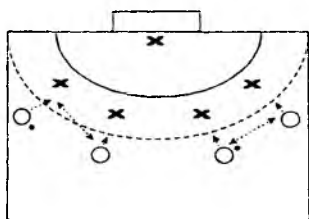


Рис. 90. Взаимодействие игроков без стягивания

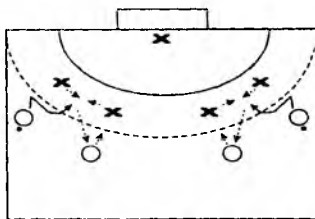


Рис. 91. Взаимодействие игроков при помощи стягивания

Точность передач определяется зрительно-моторной координацией на основе их точного дифференцирования по силе, времени и пространству.

Своевременность передачи связана с оценкой игровой ситуации, скорости перемещения выполняющего и принимающего передачу, реальной готовности к приему передачи партнера. В большинстве случаев малоквалифицированный игрок опаздывает с передачей, испытывая дефицит времени на принятие рационального решения. Однако не редки случаи, когда торопятся и делают передачу преждевременно, а лучше сделать небольшую паузу.

Неожиданность и скрытность передач повышают их эффективность в условиях высокой 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 выполнения передачи нужно использовать отвлекающие — обманные действия. Передача может выполняться в процессе обыгрывания защитника, имитации броска в ворота, а также силового единоборства.

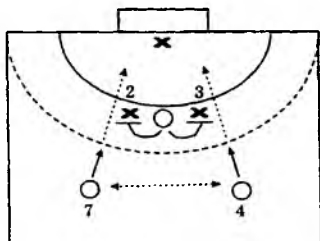


Рис. 92. Внутренний заслон

Сущность *заслона* состоит в том, что нападающий становится вблизи защитника опекающего его партнера, при этом он старается занять такую позицию, которая позволяет преградить защитнику кратчайший путь, по которому тот может преследовать уходящего подопечного. Выполнение такого маневра дает возможность нападающему задержать продвижение защитника или вынудить последнего двигаться по более длинному пути, чем путь партнера. Такое взаимодействие, в случае его успешной реализации,

позволяет партнеру на короткое время освободиться от опеки и атаковать ворота. Важно отметить, что игрок, поставивший заслон, не должен оставаться в статическом положении. Встретив защитника, он поворачивается и выходит на ударную позицию для поддержки нападения. Игрок с мячом должен помнить, что партнер, включившийся в атаку сразу после постановки заслона, часто бывает более опасным для противника.

Если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником лицом или спиной к последнему, то он создает *внутренний заслон*, цель которого — освободить партнера с мячом для броска в ворота. При наличии внутреннего заслона нападающий чаще всего производит бросок в ворота через блокирующих защитников или с закрытой позиции, так как внутренний заслон лишает защитника готовности к опеке или блокированию (рис. 92).

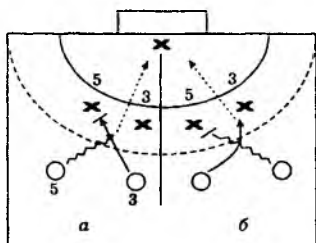


Рис. 93. Наружный заслон

Если заслоняющий игрок занимает место сбоку или сзади защитника, который опекает партнера, то это — *наружный заслон*. Его цель — освобождение партнера с мячом или без мяча для занятия удобной позиции и завершения атаки броском с выгодной позиции (рис. 93).

Открытый уход осуществляется с помощью приемов перемещения и ведения (рис. 94, 95.). Его можно сделать как с мячом, так и без мяча. Чем большей быстротой и ловкостью обладает гандболист, тем больше у него возможностей освободиться от опеки защитника.

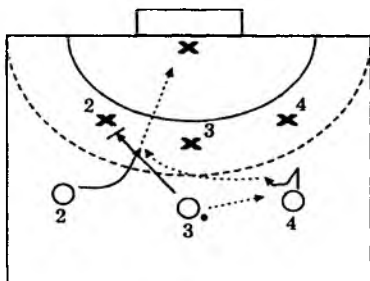


Рис. 94. Наружный заслон без ухода осуществляют три игрока

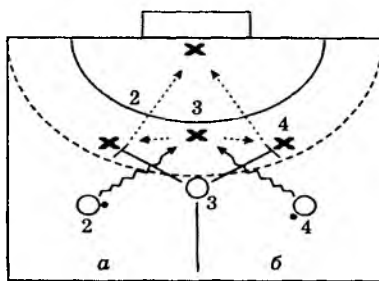


Рис. 95. Наружный заслон с Уходом осуществляют два игрока

Двойка с заслоном. Полусредний нападающий 5 с мячом в движении имитирует бросок в ворота. Его блокирует защитник 9. В момент выхода вперед этого защитника линейный игрок 3 ставит ему внутренний заслон. Используя

этот заслон, игрок 5 проходит вперед, теперь ему преграждает путь защитник 8, ранее опекавший линейного нападающего. Одновременно с этим игрок 3 перемещается на линию площади ворот и на короткий промежуток времени оказывается не прикрытым. Он получает мяч и завершает комбинацию броском в ворота (рис. 96, 97).

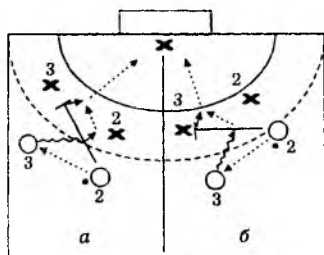


Рис. 96. Заслон с уходом:
а- полусреднего игрока
б- центрального игрока

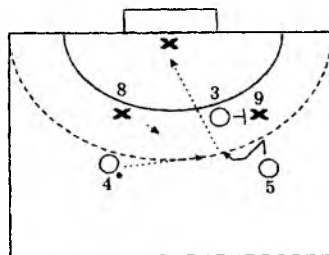


Рис. 97. Двойка с заслоном

Для успешного взаимодействия при заслонах необходимо: заслон ставить скрыто; занимать позицию вплотную к защитнику; ставить заслон, становясь спиной к защитнику, так как в этом положении меньше возможности нарушить правила и легче осуществить уход. Опекаемый не должен производить уход, пока не будет поставлен заслон, для отвлечения внимания защитника нападающий должен применять финты.

Скрещивание — комбинация, которая проводится партнерами при смене мест без мяча и с мячом 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 мяч может быть передан партнеру, а может быть оставлен у нападающего. Если этот тактический замысел удастся, то по крайней мере один из нападающих получает реальную возможность оторваться от противника и получить мяч в выгодном положении.

Обычно эта комбинация применяется игроками второй линии нападения: получив мяч, игрок 2 выполняет скрестное перемещение в сторону левого полусреднего, имитируя бросок в ворота. Одновременно с перемещением центрального нападающего 2, у него за спиной начинает выполнять движения на освободившееся место левый полусредний 4, который и завершает комбинацию броском в ворота. При выполнении этой комбинации может использоваться и другой вариант, заключающийся в том, что атаку начинает полусредний игрок 4. В этом случае комбинацию завершает центральный нападающий 2 (рис. 98).

При выполнении скрестных перемещений должны соблюдаться следующие условия: необходимо использовать скрытую передачу в момент смены позиций; в завершающей фазе атаки нападающий должен производить бросок быстро с короткого разбега; комбинация должна осуществляться на большой скорости с минимальным риском потери мяча.

Особого внимания заслуживает комбинация, выполняемая двумя игроками при внутреннем скрестном перемещении (рис. 99). В этом случае нападающий с мячом вынуждает защитника сделать выход от 6-метровой линии, создавая тем самым удобную позицию для партнера вблизи зоны вратаря.

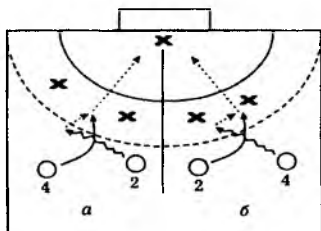


Рис. 98. Внешнее скрестное взаимодействие двух игроков

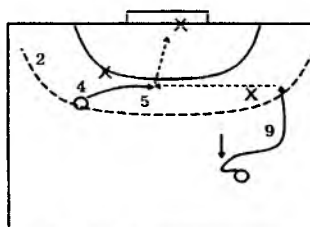


Рис. 99. Внутреннее скрестное взаимодействие двух игроков

Взаимодействие трех игроков. Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных выше комбинаций двух игроков, к которым подключается третий для промежуточных тактических маневров и передач мяча. Выгодные игровые положения в нападении могут быть созданы с помощью относительно простых взаимодействий между игроками первой и второй линий нападения на различных участках площадки.

3.3.3.3. Командные тактические действия

Основа успеха командных атакующих действий в гандболе определяется эффективностью коллективных действий, направленных на то, чтобы рациональными путями и как можно быстрее создать одному из игроков удобное положение для завершения атаки. Результативность атакующих действий зависит от реализации ряда общих методических положений (повышение интенсивности и темпа игры, количества и жесткости силовых единоборств, плотности оборонительных построений и др.).

В ходе тактических действий команда старается обеспечить:

- «чистый» выход для завершения атаки с близкой дистанции;
- беспрепятственный (или с минимальным сопротивлением) бросок со средней дистанции;
- кратковременное численное превосходство нападающих над защитниками на определенном участке площадки;
- благоприятные условия для единоборства нападающего с защитником, куда входят: исключение подстраховки защитниками друг друга; временное увеличение дистанции между нападающим и опекающим его защитником, позволяющее провести подготовительные действия к атаке;
- вынужденное быстрое сближение защитника с нападающим (противовидение);
- страховку тыла против возможной контратаки.

Очень важно в атаке оптимальное соотношение индивидуальных и коллективных тактических действий, когда игра каждого гандболиста направлена на решение главных задач команды, но вместе с тем каждому предоставляется возможность самостоятельных решений, использование своих «коронных» технико-тактических приемов.

Как уже отмечалось, нападение в гандболе по тактической направленности подразделяется на два вида: нападение быстрым прорывом и позиционное.

Нападение быстрым прорывом. Быстрый прорыв представляет собой достаточно эффективную систему нападения, позволяющую кратчайшим путем использовать преимущество над противником в физической и технической подготовленности. Сущность системы заключается в том, что игроки, овладевшие мячом, каждый раз переходят в контратаку, стремясь при этом за минимальное время преодолеть расстояние до ворот противника с тем, чтобы добиться численного преимущества и использовать его для атаки ворот с близкой дистанции.

Быстрый прорыв можно разделить на три фазы: начало, развитие и завершение. Успех *первой фазы* определяется быстротой проведения первоначального отрыва, скоростью рывка каждого участника и, главным образом, своевременностью первой передачи без каких-либо лишних движений. Игроки отрываются от соперников начиная движение вперед в момент, когда партнер еще готовится овладеть мячом, если, конечно, есть уверенность в том, что он овладеет мячом. Обычно в прорыве активное участие принимают 2-3 игрока первой линии защиты при поддержке 2-х игроков второй линии; 6-й игрок обеспечивает страховку тыла. Направление передвижения этих игроков зависит от их расположения на площадке и места, где команда сумела овладеть мячом. В то время как игроки без мяча делают рывок, их партнер, владеющий мячом, должен немедленно отдать его игроку, оказавшемуся впереди противника. Стремясь к использованию в игре быстрого прорыва, команда должна создавать для этого необходимые предпосылки. Речь идет об активной защите с постоянным воздействием на игрока с мячом, о нацеленности на перехват мяча.

Вторая фаза быстрого прорыва (развитие) включает дальнейшие прямолинейные передвижения игроков, ведение мяча и одну-две передачи между нападающими для прохождения средней части поля. По времени эта фаза длится 2-3 секунды.

Третья фаза прорыва (завершение) проходит около ворот противника и длится 1,5—2 секунды. Заключительный бросок обычно выполняется после короткого ведения или быстрого выхода игрока на ударную позицию и завершения атаки с линии площади ворот. В целом, хорошо подготовленная команда тратит на проведение быстрого прорыва 4—6 секунд, используя не более трех передач.

Командный прорыв — наиболее универсальная система при организации атакующих действий против команды, не успевшей организовать оборону. В процессе реализации командного прорыва используется каждое благоприятное

положение, связанное с владением мяча, для стремительного перехода в зону противника.

Командный прорыв развивается и завершается, как правило, в условиях подвижного численного равновесия нападающих и защитников с применением на скорости таких взаимодействий двух и трех игроков, как пересечение, тройка, скрестный выход. Широкий фронт наступления с использованием двух последовательных эшелонов позволяет команде оказать разрушающее давление на оборону соперника и добиться результата, используя броски в ворота с близкого расстояния.

В командном прорыве, так же, как и в одиночном и групповом, можно выделить три отчетливо выраженные фазы: начало, развитие и завершение. В *первой фазе* атаки в момент, когда один из игроков овладевает мячом, два его партнера (обычно это крайние нападающие) уходят в отрыв. В это время в зоне защиты разворачивается острая борьба против игрока, овладевшего мячом: игроки обороняющейся команды всячески препятствуют выполнению первой передачи вперед. В этой ситуации нападающий с коротким ведением уходит из зоны защиты и, преодолевая сопротивление, выполняет передачу партнеру, которому удалось освободиться от плотной опеки и выйти на заранее обусловленную позицию для приема мяча. Партнер, в свою очередь, немедленно отправляет мяч вперед игрокам первого эшелона.

Поведение игроков во *второй фазе* выглядит следующим образом: в атаку включаются два-три игрока второго эшелона, принимающие участие в организации атаки (шестой игрок несколько отстает для страховки тыла на случай потери мяча). Эти игроки, достигнув центра поля, продвигаются вперед, взаимодействуя на скорости с партнерами из первого эшелона, по типу пересечения, тройки или скрещиваемого выхода.

В *третьей фазе* атака завершается в соответствии с типовыми взаимодействиями двух или трех игроков, которые проводились с ходу нападающими в предыдущей фазе развития. Если же защитники группируются у своих ворот, стараясь воспрепятствовать проходу, то один из игроков второго эшелона может бросить мяч в ворота со средней дистанции.

Таким образом, главными факторами эффективности атак с использованием быстрого прорыва являются: быстрота, решительность и целенаправленность технико-тактических действий во всех фазах атаки; способность к мгновенному переходу от оборонительных действий к наступательным — быстрое, точное и рациональное начало атаки; достаточный уровень технико-тактической подготовленности, позволяющий обыгрывать соперника «один на один», и способность быстро реализовать ситуации 2х1, 3х1, 3х2; стремительность и решительность в завершающей фазе атаки.

Позиционное нападение. В реальных условиях игровой деятельности атаки быстрым прорывом составляют около 10 %, чаще же в процессе игры приходится играть против команды, успевшей организовать командную оборону. В этом случае атакующая команда должна хорошо организованной

защите противопоставить систематизированное нападение с участием всех шести игроков.

В позиционном нападении можно выделить три фазы: *начало* — организованный переход команды в зону защиты и расстановка ее игроков на предусмотренные позиции; *развитие* — осуществление игроками заранее запланированных взаимодействий, конечной целью которых являются создание выгодной ситуации для освобождения нападающего от опеки, обеспечение выгодных условий единоборства и т. д.; *завершение* — непосредственное выполнение игроком атаки ворот, а в случае неудачи — обеспечение подстраховки игроков при отходе в зону защиты.

3.3.4. ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Под тактикой защиты следует понимать организованные действия команды, не владеющей мячом, с целью нейтрализации атак противника. Оборонительные действия могут строиться по принципу персональной, зонной и смешанной защиты. Они базируются на умении правильно оценить складывающиеся игровые ситуации, четком взаимодействии всех игроков, участвующих в обороне,

индивидуальном мастерстве спортсменов, основные составляющие которого — умение вести единоборство «один на один» как против соперника, владеющего мячом, так и без мяча.

Активная рациональная защита способствует не только нейтрализации соперника, но и созданию предпосылок для овладения инициативой — отбора мяча и организации контратакующих действий.

Обороняющейся команде необходимо решить четыре основные задачи:

- 1) не дать сопернику сделать прицельный, беспрепятственный бросок в ворота;
- 2) стремиться к тому, чтобы перехватить мяч и создать хорошие условия для контратаки;
- 3) нарушить наигранные связи и взаимодействия между линиями и отдельными игроками, решительно препятствовать проведению подготовительных операций для атаки;
- 4) не допустить быстрого перехода соперника в нападение. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

3.3.4.1. Индивидуальные действия

Под индивидуальными тактическими действиями в защите следует понимать противодействие игроку, владеющему мячом, и действия против игрока, не владеющего мячом.

Действия против нападающего без мяча. При опеке игроков, не владеющих мячом, важное место в действиях защитника занимает правильный

выбор позиции, позволяющий регулировать плотность опеки конкретного соперника и противодействовать ему на опасном направлении атаки. Опека соперника может быть разнообразной — от исключения передачи мяча нападающему до лишения его возможности занять выгодную позицию перед воротами.

Действия против нападающего с мячом. Действия против игрока, владеющего мячом, включают маневрирование с целью сближения с соперником, выбора рационального способа борьбы и его реализации. Предпосылкой эффективных индивидуальных защитных действий является разнообразие способов борьбы за мяч (перехват, «связывание» нападающего, выбивание мяча, силовые приемы и др.). Индивидуальные оборонительные действия должны сводить до минимума возможность обыгрывания атакующим игроком, выполнения им острой передачи или броска в ворота.

3.3.4.2. Групповые действия

Групповые тактические действия в обороне направлены, с одной стороны, на противодействие атакующим комбинациям соперника, с другой — на рациональное использование технико-тактического арсенала всех обороняющихся игроков путем их согласованных взаимодействий, взаимопомощи, взаимостраховки.

К способам взаимодействия игроков в защите относятся: подстраховка, переключение, смена подопечных и т. д.

Подстраховка — распространенный прием взаимопомощи при игре в защите. Он заключается в постоянной готовности обороняющихся приходить друг другу на помощь при опеке своих нападающих, подстраховывая действия партнера в единоборстве с опасным соперником в момент приема мяча, когда защитник атакует соперника, оставляя неприкрытым своего подопечного. Чтобы предотвратить передачу мяча выдвинувшемуся вперед нападающему, один из защитников сближается с ним, дублируя усилия партнера. Подобный маневр обязывает страхующего защитника в дальнейшем действовать своевременно и быстро. Следует помнить, что оставленный им соперник, получив свободу недалеко от ворот, сможет в ходе развития атаки сам выполнить завершающий бросок: в этом сложность обороны с подстраховкой. Поэтому, применяя ее, нужно гибко взаимодействовать с партнерами, сочетать различные методы защитных построений.

Переключение. Если атакующая команда удачно применяет заслоны, наведения или переключения, защитникам необходимо ответить на эти взаимодействия сменой подопечных. В этом случае обмен соперниками позволит обороняющимся игрокам быстрее восстановить оборону. При этом принятие решения о переключении принимает защитник, опекающий нападающего, в данной ситуации владеющий мячом.

Групповой отбор мяча используется преимущественно при игре на позициях крайних игроков, когда нападающего с мячом атакуют одновременно

два защитника. Существуют два варианта группового отбора. В первом защитник, опекающий игрока с мячом, вынуждает его делать глубокую атаку к боковой линии или в угол площадки, а затем остановиться и повернуться спиной к площадке. В этот момент второй защитник подключается к действиям против игрока с мячом. Оба защитника стараются вынудить нападающего сделать неточную передачу или нарушить правило «трех секунд». Во втором варианте игрока, ведущего мяч для взаимодействия по принципу пересечения или наведения, останавливает другой защитник, а опекающий в этот момент старается выбить мяч у нападающего сзади или сбоку.

Отступление и проскальзывание. В процессе организации защитных действий с участием двух игроков далеко не всегда немедленное переключение выгодно защищающейся команде. В ряде ситуаций оно нарушает равновесие сил в единоборствах (быстрый нападающий начинает действовать против медленного защитника), что позволяет игрокам противника проводить различные отвлекающие и ложные приемы.

Переключение. Являясь важным тактическим приемом в защите, переключение может осуществляться при встречном или скрестном движении нападающих. В этом случае обмен подопечными происходит в момент, когда нападающие сравниваются друг с другом.

Переключение осуществляется и в ситуации, когда один нападающий движется вдоль площади вратаря. В этом случае опекающий защитник сопровождает его до ближайшего партнера и передает ему своего подопечного. Теперь уже движущегося игрока опекает другой защитник и т. д.

Разбор игроков. В процессе игры часто создаются условия, при которых защитники в определенный момент одновременно осуществляют плотную опеку нескольких нападающих. Смысл этих взаимодействий заключается в том, чтобы заставить нападающего с мячом нарушить правило «трех секунд», «трех шагов с мячом» или выполнить передачу партнеру, находящемуся в невыгодной позиции для приема мяча. В процессе выполнения запланированных перемещений важно определить начало и место осуществления взаимодействий.

Защита в численном меньшинстве. Нередко во время игры защитники, отступающие назад после потери мяча, оказываются в меньшинстве. Защитникам приходится при этом взаимодействовать против численно превосходящих сил нападения. В этом случае основные задачи защищающихся — не дать нападающим бросить мяч в ворота с близкой дистанции, замедлить продвижение нападающих к воротам и тем самым выиграть время, пока не подойдут на помощь партнеры. Следует помнить, что защитникам в этой ситуации нецелесообразно активно бороться за мяч. Лучше, отступая до центральной линии площадки, закрыть кратчайший путь к своим воротам. Можно считать, что защитники сделали все возможное, если они заставили численно превосходящего противника бросить мяч в ворота с дальней дистанции.

3.3.4.3. Командные действия

В основе командной тактики обороны лежат организованные тактические действия против атакующей команды соперника. Быстрая концентрация сил в опасной зоне, перегруппировка, взаимозаменяемость, взаимостраховка — таковы основные компоненты организации командных защитных действий.

Командные действия в зависимости от преимущественной нацеленности на решение той или иной основной задачи разделяются на три вида защиты: персональная, зонная и смешанная.

Персональная защита — это организация обороны, в основе которой — персональная ответственность каждого обороняющегося игрока за конкретного соперника, точнее за противодействие ему. Команда, хорошо освоившая персональную защиту, как правило, отлично организует зонную и смешанную защиту.

При персональной защите каждый игрок опекает одного из нападающих, постоянно мешая ему передвигаться в сторону защищаемых ворот, получать, вести и передавать мяч, производить броски по воротам. Защитник постоянно действует в тесном соприкосновении с нападающим противника, стремится поставить его в невыгодное игровое положение.

Персональная защита применима в игре против любой команды и любой системы нападения. Эта защита позволяет разрушать любые комбинации противника, сбивать темп атаки, создавать наилучшие условия для отбора мяча.

Персональная оборона может применяться в зоне свободных бросков, на своей половине поля, а также по всему полю.

Зонная защита основывается на контроле каждым обороняющимся игроком определенной части площадки. При этом игрок, ответственный за зону, вступает в борьбу с любым соперником, действующим с мячом в его зоне. За игроком без мяча внимательно наблюдает обороняющийся гандболист. Надежная зонная защита немыслима без взаимной страховки и взаимопомощи.

Зонная защита позволяет массированно препятствовать противнику в действиях, направленных на взятие ворот. Сущность ее состоит в том, что защитники, подстраховывая друг друга, постоянно создают численное преимущество в том месте, где находится мяч (противник с мячом). При правильных действиях в зонной защите команда одновременно и быстро перемещается то вправо, то влево, в зависимости от того, куда передается мяч. При этом расстановка защитников, их положение относительно друг друга изменяются незначительно.

Применяя зонную защиту, игрокам не следует выдвигаться далеко вперед. Обычно защитные действия выполняются внутри зоны свободных бросков. Игроки располагаются в одну или две линии. В зависимости от того или иного построения защита может иметь следующие цифровые значения: 6-0, 5-1, 4-2 и др.

В тех случаях, когда в составе команды противника имеются игроки разного уровня подготовленности и явно выделяются игроки — лидеры нападения, целесообразно использовать *смешанную защиту*, основанную на сочетании принципов личной опеки «игрок-игрока» и принципов зонной

защиты. Для персональной опеки обычно назначаются лучшие защитники. Различие отдельных вариантов защиты состоит в количестве обороняющихся по принципу зонной и персональной защиты. Наиболее часто встречаются варианты смешанной защиты 5 + 1; 4 + 2.

3.3.5. 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.

3.3.5.1. Тактика защиты вратаря

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча. Применять различные приемы, выбирать способ задерживания вратарю 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. При выборе позиции в воротах правильным считается такое перемещение вратаря вдоль ворот, когда оно выполняется по воображаемой дуге, соединяющей обе штанги ворот. Когда угол броска меньше 30°, вратарь занимает место у штанги на расстоянии 40-50 см в глубь площадки.

Вратарь — последний игрок в команде, который может предотвратить взятие ворот противником. От его индивидуальных действий 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 атакующего сложнее, чем в ближнюю. Во всех случаях, когда защитник борется с нападающим при броске, вратарь должен проявлять 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 страховать своих партнеров. При 9-метровом свободном броске вратарь руководит постановкой «стенки».

В игре вратарь не должен все время руководить защитниками, давая им словесные указания. Эти указания должны быть эпизодическими. Во-первых, защитники воплощают в игре свои тактические планы, и диктовка вратаря сбивает, во-вторых, они часто просто не слышат его; в-третьих, чрезмерное

увлечение наблюдением за игрой защиты отвлекает вратаря, что нередко приводит к неожиданному голу.

Вратарь — первое звено в цепи организации контратаки. Его задача — отразить мяч и прочно овладеть им. Куда бы за пределы площадки не отскочил мяч, вратарь должен быстро его подобрать и из своей зоны ввести в игру длинной передачей игроку в «отрыв» или передать ближнему из партнеров. Вратарь применяет в основном сопровождающую передачу. Траектория полета мяча не всегда должна быть одинаковой. Если нападающий не закрыт защитниками, то вратарь должен как можно быстрее передать ему мяч на любое расстояние по прямой траектории. Если нападающий-партнер опередил противников, а они преследуют его, вратарь может послать мяч по навесной траектории на опережение бегущего игрока. Нужно следить за вратарем противоположной команды, чтобы тот не успел перехватить мяч. Когда команда нападает, вратарь может принять участие в розыгрыше мяча как седьмой полевой игрок.

3.4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

3.4.1. ТРЕНИРОВКА КАК КОМПОНЕНТ СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

В системе подготовки гандболистов тренировка входит в состав блока функций реализации. Целью спортивной тренировки является достижение максимально возможного для данного индивида уровня технико-тактической, физической, психической и игровой подготовленности, обусловленного спецификой гандбола.

В процессе *физической подготовки* гандболисту необходимо повышать уровень возможностей функциональных систем, развивать двигательные качества — силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, а также способность проявлять физические качества в условиях соревновательной деятельности.

В процессе *технической подготовки* гандболисту необходимо создать необходимые представления о технике, овладеть умениями и навыками необходимых движений, приемов игры, достичь вариативности и устойчивости техники к сбивающим факторам.

В процессе *тактической подготовки* необходимо теоретически освоить содержание тактических действий, практически отработать схемы взаимодействий на площадке, обеспечить вариативность тактических решений в зависимости от возникшей ситуации, совершенствовать оптимальные варианты действий сообразно своему амплуа в команде.

В процессе *психологической подготовки* воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции, приобретает умение управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности.

В процессе *игровой подготовки* в единое целое объединяются все качества, умения, навыки, накопленные знания и опыт для интегрального проявления в соревновательной деятельности.

3.4.2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка — это процесс овладения техникой движений, служащих средствами ведения спортивной борьбы.

Обучение приемам игры в нападении. 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 сочетание этого приема с другими в различных комбинациях.

Бег изучают в такой последовательности: обычный, с изменением скорости (ускорении, 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 и рывков. Преподаватель следит за правильным распределением веса тела после остановки на обе ноги для сохранения равновесия. Далее после остановки можно включать перемещения в различных направлениях.

Прыжок изучают сначала отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места и с разбега. При этом необходимо обращать внимание на правильную постановку ноги, степень ее сгибания в связи с выполнением прыжка вверх или в длину и на мягкое устойчивое приземление.

Обучение технике владения мячом. Прежде чем приступить к изучению ловли мяча от партнера, необходимо проделать ряд подводящих упражнений, подбрасывая мяч, чтобы «привыкнуть» к весу, форме и упругим качествам мяча.

Далее приступают к изучению *способов ловли*. Один из партнеров набрасывает мяч, а другой старается поймать мяч определенным способом: сверху, сбоку снизу. Для этого мяч должен лететь к гандболисту по разным траекториям: по прямой, навесной, с отскока от поверхности площадки, ниже пояса, в сторону от него, выше головы, с перелетом. Сначала мяч ловят на месте, а затем в ходьбе и беге двумя руками и, наконец, одной рукой без захвата и с захватом пальцами.

Изучать ловлю мяча надо вместе с изучением передач, причем подбирать упражнения так, чтобы постепенно усложнить условия ловли: разный уровень полета, скорость, направление полета мяча, противодействие противника, различные помехи.

Прежде чем приступить к *обучению передаче*, спортсмена необходимо научить правильно дергать мяч. Для этого важно подобрать в соответствии с

возрастом и полом занимающихся мяч определенного размера и веса. 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 сверху; то же с шагом разноименной ногой вперед; то же с разбега в три шага.

Обучение одноударному ведению трудностей не представляет, достаточно объяснения и хорошего показа. Сначала ведение выполняется на месте, затем шагом и, наконец, бегом.

Обучение многоударному ведению начинается с упражнений на месте: осваивается правильное положение руки, вырабатывается навык мягких последовательных толчков мяча, приобретается удобная стойка. Далее изучается ведение с различными перемещениями по площадке.

Начинать *обучение броску в опорном положении* надо с освоения основной фазы — разгона мяча. Прежде всего, изучается способ разгона мяча хлестом сверху. Исходное положение — стоя на правой ноге, левая вперед, правая рука с мячом сверху, незначительный поворот туловища. Ставя левую ногу на пол, занимающийся выполняет бросок мяча в стену. Сначала все внимание необходимо сосредоточить на последовательности движений. Важно, чтобы мяч оставался в исходном положении до момента постановки левой ноги на пол. При поступательном движении занимающегося вперед его мышцы передней поверхности туловища и руки будут растягиваться и создавать благоприятные условия для метания. В этом упражнении перед началом разгона мяча новичку необходимо почувствовать состояние «натянутого лука». Зафиксировать мяч в исходном положении можно двумя способами. Тренер поддерживает мяч рукой или мяч подвешивается на шнуре, перекинутом через блок, регулируется положение мяча натяжением шнура. Сначала броски производятся без задания, а далее устанавливаются ориентиры для попадания мячом.

Начинать *обучение броску в прыжке* надо с имитации всего движения на месте. Далее разучиваются разбег и отталкивание одной ногой с приземлением на ту же ногу. Для этого можно использовать разметки на полу, «канавку», которую надо перепрыгнуть. Это же упражнение выполняется с имитацией разгона мяча. Следующая стадия — целостное выполнение броска в прыжке.

Для *обучения броску в падении* необходима мягкая поверхность (маты, травяной покров, яма с песком и пр.). Обучение начинается с заключительной фазы броска — приземления. Сначала осваивается падение на руки, на руки и ногу, на бедро из исходного положения на согнутых ногах. Далее выполняют упражнения с мячом:

- 1) из исходного положения, стоя на коленях на мате — бросок мяча с падением на руки вперед;
- 2) из исходного положения, стоя на левом колене, правая в сторону — бросок с приземлением на руки;
- 3) бросок в прыжке с приземлением в зоне вратаря на сильно согнутые ноги и кувырок через плечо.

Далее имитируется весь бросок с приземлением на мягкую поверхность.

Обучение обманным движениям рационально начинать сразу, как только занимающиеся овладеют основными приемами техники игры. Уже при обучении перемещениям формируются понятия о беге зигзагом, со сменой направления, со сменой темпа. Все перемещения нападающего в непосредственной близости от противника должны быть неожиданны, различны по ритму и способу выполнения.

3.4.2.1. 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 *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.

Обучение противодействию владения мячом. Обучение блокированию мяча начинается с разучивания подвижного блокирования, то есть быстрого выноса (выпрямления) рук. Преподаватель подает команду и указывает направление, а занимающийся выпрямляет руку, преграждая путь воображаемому мячу. Преподаватель следит за тем, чтобы рука была выпрямлена до конца, напряжена, пальцы сомкнуты, чтобы выпрямление шло без лишних движений. Далее упражняются непосредственно с мячом. Обучение блокированию нападающего идет одновременно с изучением техники перемещения в защите. Основная задача приема — прервать дальнейшее передвижение нападающего.

Приступать к *обучению выбиванию* надо вместе с обучением нападению. Кроме техники выполнения самого движения гандболисту необходимо обладать достаточной быстротой, точностью и сообразительностью, чтобы осуществить данные приемы. Поэтому сначала дается ряд подготовительных упражнений на быстроту и точность движений, а уже затем переходят к освоению самого приема.

3.4.2.2. Методы технической подготовки

В технической подготовке гандболиста применяются методы, позволяющие эффективно влиять на все стороны спортивно-технического мастерства. К ним относятся: словесные, наглядные и методы упражнения.

Словесный метод используется в ходе практических занятий в виде пояснений, указаний, оценки, «самопроговаривания». Важно, отмечая детали техники выполнения и выявляя ошибки, подводить обучающихся к самостоятельным выводам, анализу своих движений и причин возникновения ошибок.

Наглядный метод является наиболее действенным при совершенствовании технического мастерства гандболистов. Просмотры и анализ рисунков, фотографий дают представление об отдельных фазах движения. Просмотр кинофильмов и видеомagneтофонной записи позволяет воспроизвести движение в динамике с замедленным темпом выполнения и выделением для анализа отдельных положений (стоп-кадры).

Методы упражнения включают:

— *метод направленного «прочувствования» движения.* В процессе освоения приемов техники игры мышечные ощущения уточняются и становятся ведущими в общем комплексе ощущений, составляющих сенсомоторную основу двигательных навыков. Чтобы ускорить и уточнить формирование необходимого навыка, используют специальные устройства, которые как бы принудительно задают требуемые параметры движений и тем самым позволяют прочувствовать их;

— *метод ориентирования,* который предусматривает введение в обстановку действия предметных и других ориентиров. При этом важно требовать от занимающегося точного выполнения задания. С помощью этого метода можно целенаправленно влиять на различные компоненты движения. При использовании ориентиров создается зрительный образ движения, который постоянно необходимо сопоставлять с двигательными ощущениями;

— *метод лидирования.* Смысл метода в том, чтобы использовать по ходу упражнений внешний фактор, который бы стимулировал и направлял занимающегося, побуждать его действовать быстрее, точнее, надежнее, а в результате — экономичнее. Совершенствование техники должно проходить в контакте с партнером, который своими действиями задает темп движения, скорость перемещения и т. п. Все действия гандболиста в игре направлены на овладение мячом, чтобы забросить его в ворота. Поэтому мяч должен являться главным стимулом — лидером в тренировке для совершенствования техники;

— *метод варьирования.* Строго регламентированное варьирование предусматривает выполнение заданий, требующих умения изменять отдельные параметры движений, а также их связи и формы координации в точно обусловленных рамках. В основном все методы технической подготовки направлены на совершенствование точности движений;

— *метод срочной информации.* В процессе технической подготовки важно, чтобы процесс становления техники подвергался анализу, оценке и детальному контролированию выполнения движений. Ведущая роль коррекции принадлежит тренеру.

3.4.3. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это процесс овладения теоретическими основами тактики и навыками их использования.

Основной тактической подготовки игрока является овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями. Каждый гандболист обязан знать содержание и классификацию тактики и довести практическое выполнение индивидуальных и групповых действий до тактического навыка.

Тактические навыки — это автоматизированные компоненты сознательного действия гандболиста во время игры, которые вырабатываются в процессе упражнения.

Способность гандболиста быстро ориентироваться в выборе самого подходящего способа борьбы называется *тактическим мышлением*. Базой тактического мышления является способность быстро и правильно воспринимать складывающуюся игровую ситуацию и те основы тактических знаний, которые он приобретает в процессе тренировки.

3.4.3.1. Обучение тактическим действиям

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 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 составляют основу определенных тактических систем ведения игры.

3.4.3.2. Обучение тактике нападения

Обучение индивидуальным тактическим действиям начинается вместе с изучением приемов техники. Когда основы движения достаточно усвоены в простых условиях, их усложняют введением различного рода помех.

Обучение тактике броска осуществляется в такой последовательности:

- 1) обыгрывание в единоборстве вратаря;
- 2) обыгрывание в единоборстве защитника.
- 3) обыгрывание одновременно защитника и вратаря. При обучении *применению передачи* необходимо:
 - 1) вместе с изучением техники передач формировать у занимающихся понятие о том, какое преимущество имеет тот или иной способ передачи. Это создает предпосылки для осмысленного применения каждого способа передачи в игровой ситуации;
 - 2) формировать понятие о более рациональных способах передачи мяча при различном расположении партнеров;

3) освоение скрытой передачи, то есть гандболист должен научиться маскировать свой замысел при выполнении передачи.

Обучение финту и уходу проводится в упражнениях, предусматривающих единоборство. Сначала обучение идет с обыгрыванием пассивного защитника. При этом ставится задача, указываются направление движения и способ обыгрывания. Далее занимающийся чередует способы обыгрывания при решении одной и той же задачи, находит варианты как направления движения, так и сочетаний обманных действий. Далее можно включать уп-

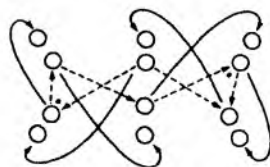


Рис. 100. Упражнение на ориентировку

ражнение активного защитника, чтобы выбор действия нападающего диктовался его поведением.

Обучение групповым действиям необходимо строить на базе подводящих упражнений на ориентировку. Такими упражнениями могут служить передачи мяча между партнерами с одновременным перестроением. Причем перестроение игроков может идти в различных направлениях: как вслед за мячом (рис. 100), так и в противоположную от мяча сторону.

Начинать обучение надо с применения поточных упражнений. На рисунке 101 показано упражнение для изучения **параллельного**

взаимодействия. Занимающиеся расположены в колонну по одному на расстоянии 15-20 м от ворот. Впереди справа и слева находятся два игрока на расстоянии 2 и 5 м от колонны. Первый в колонне поочередно передает мяч впереди стоящим, ловит и производит бросок в ворота. Задачей упражнения

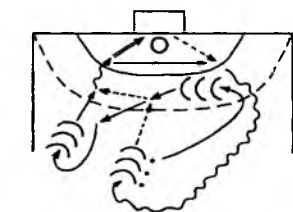


Рис. 102. Поточное упражнение для обучения внутреннему скрестному взаимодействию

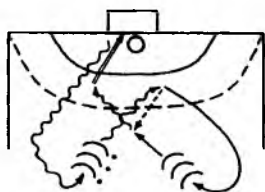


Рис. 103. Поточное упражнение для обучения внешнему скрестному взаимодействию

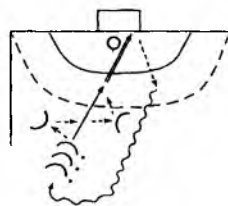


Рис. 101. Поточное упражнение для обучения параллельному взаимодействию

является освоение своевременного рывка за мячом. Для этого постепенно в упражнение вводятся усложнения. Сначала на пути передающего мяч ставятся стойки, потом пассивный защитник и, наконец, активный защитник, которого он должен обыграть финтом прежде, чем поймать мяч. У партнеров появляется необходимость во взаимодействии.

Скрестное внутреннее взаимодействие надо начинать с простейшего поточного упражнения. На рисунке 102 изображена схема упражнения для обучения скрестному внутреннему взаимодействию игроков, построенных в три колонны. Занимающийся из левой колонны после рывка получает мяч от игрока

из центральной и должен согласовать свою дальнейшую передачу мяча с действиями готовящегося к атаке ворот из правой колонны. Все игроки переходят в ту колонну, куда отдают мяч. Задача упражнения — научить выбирать момент рывка, скорость перемещения в зависимости от действий партнера в ситуации скрестного передвижения.

Скрестное внешнее взаимодействие изучается в упражнении, показанном на рисунке 103. Игроки из левой колонны ведут мяч, а из правой делают рывок и получают его, находясь на линии атаки ведущего. Рассчитать свои действия надо так, чтобы передача произошла именно в этой ситуации.

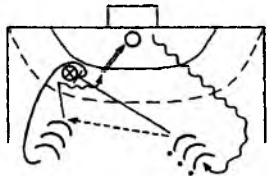


Рис. 104. Поточное упражнение для обучения заслону

При обучении внешнему заслону (рис. 104) тренер становится в центре взаимодействия, чтобы по ходу упражнения корректировать положение заслоняющего. Для другого партнера он является защитником. Игроки из левой колонны отдают мяч в правую и ставят заслон тренеру. Игрок из правой колонны после выполнения финта ведет мяч мимо заслоняющего и производит бросок в ворота.

В этих упражнениях уточняются взаимодействия игроков в пространстве и во времени. В них может принимать участие сам тренер. Далее взаимодействие разучивается в целом. После неоднократного повторения действия в упрощенных условиях вводятся малоактивные защитники. Когда действие с пассивной защитой на различных позициях (в центре, на краю и т. д.) будет усвоено, можно вводить активное сопротивление. Это заставит занимающихся делать выбор, кому завершить атаку. Строгое заучивание последовательности действий позволит выработать стереотип действий в конкретной ситуации. Далее, соединяя уже освоенные индивидуальные и групповые действия, приступают к разучиванию комбинаций.

3.4.3.3. Обучение командным действиям

При обучении позиционному нападению занимающиеся усваивают понятия о расстановке на площадке, функциях разыгрывающих, крайних, игроков у линии. На основе групповых взаимодействий разрабатываются комбинации для определенных исполнителей. Причем сначала гандболистов знакомят со всей схемой комбинации, затем уточняют отдельные звенья и снова сводят воедино действия всех игроков.

Обучение стремительному нападению (рис. 105) начинается с освоения «отрыва» (сначала гандболисты выполняют упражнения без сопротивления противника, осваивая взаимодействие с партнером в поле и с вратарем). Далее в

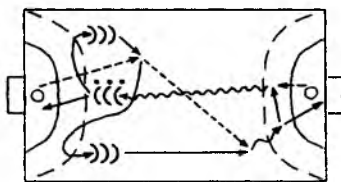


Рис. 105. Поточное упражнение для обучения стремительному нападению

упражнение вводится противник. Например, две команды ведут игру на одной площадке (одни нападают, другие защищаются). Игроки команды, которая владеет мячом, после нескольких передач несильно посылают мяч в ворота. Вратарь, завладев мячом, ищет для передачи мяча партнеров, убегающих в сторону чужих ворот. Если партнеры вратаря не «оторвутся» от защитников, им придется прорываться к воротам, применив серию передач между собой. Так обучают «прорыву», уточняя наиболее выгодные моменты взаимодействий.

3.4.3.4. Обучение тактике защиты

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.

При обучении применению блокирования необходимо решить две основные задачи: 1) определить направление полета мяча; 2) определить варианты блокирования (подвижное или неподвижное).

Для решения первой задачи необходимо подбирать упражнения, в которых защитник должен реагировать на броски разными способами (блокирование сверху, сбоку на разных уровнях), с разного расстояния до защитника, с применением разных замахов. Сначала выбор направления полета ограничивается определенным заданием нападающему, затем защитнику приходится применять блокирование мяча после произвольных бросков нападающего.

Для решения второй задачи защитник должен овладеть некоторыми знаниями о противнике, проявить наблюдательность и смекалку. Кроме того, здесь необходимо учитывать индивидуальные особенности самого защитника. Для применения подвижного блокирования, то есть выпрямления рук после того, как определено направление полета мяча, защитник должен обладать незаурядной быстротой и реакцией. Для применения неподвижного блокирования, то есть загороживания какого-либо пространства (чаще сверху) до определения направления полета мяча, защитнику необязательно быть очень быстрым, но от него требуются знания, какое пространство загороживать от того или иного нападающего, и определенная сыгранность с вратарем.

Обучение групповым тактическим действиям защиты начинают вместе с изучением групповых действий нападения. Все обучение строится на противодействии нападающим. Каждое групповое тактическое действие вынуждает защитников применять конкретный контрприем. Для изучения, например, переключения нападающие могут выполнить заслон, скрестное внешнее взаимодействие; для подстраховки нужны параллельные действия; для проскальзывания — личная опека и т. п. Начинают обучение с совместного действия двух игроков, затем трех и т. д.

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 правилами, которые приемлемы для всех видов и способов защиты: создание численного преимущества, пересечение передачи и правило противохода. Сыгранность обороны, ее агрессивность зависят от того, насколько грамотно гандболисты смогут осуществить в конкретной борьбе с противником соблюдение этих правил. Руководствуясь ими, можно оценить правильность действий защитника в той или иной ситуации, анализируя выбор его позиции. Это облегчает задачу исправления ошибок, выявления слабых сторон обороны. Своевременная теоретическая и практическая проработка конкретных вариантов поможет быстро ликвидировать недостатки.

3.4.3.5. Методы тактической подготовки

В процессе подготовки гандболиста применяются три метода организации упражнений: регламентирования, импровизирования, моделирования.

Метод регламентирования включает в себе строгую последовательность действий игроков. Этим методом пользуются при разучивании новых взаимодействий, при совершенствовании комбинаций с определенной концовкой для определенного игрока. При разучивании тактического действия важно добиться определенной последовательности включения в действие всех его исполнителей. Для этого гандболисты из определенной первоначальной расстановки отрабатывают взаимоперемещения по схеме действий. Далее вводится противник, и упражнение выполняется с постепенно усиливающимся сопротивлением до тех пор, пока не будут уточнены и усвоены все детали действия. Когда стандартная схема взаимодействия усвоена, делают некоторые уточнения и поправки на неожиданное поведение защитников, конкретизируя возможные варианты завершения атаки.

Метод импровизирования включает в себе свободный выбор действий каждым игроком команды. Естественно, свобода эта ограничивается знанием общих правил взаимодействия. Применение метода развивает фантазию, инициативу игроков. В упражнениях, организованных методом импровизации, рождаются новые комбинации, игроки могут раскрыть в себе новые возможности. Неожиданный ход действия игрока партнеры могут не понять, а следовательно, и не поддержать. Поэтому эти упражнения заставляют гандболиста предельно концентрировать внимание, быстро оценивать незнакомую ситуацию и принимать решение о дальнейших действиях. Метод импровизации развивает высокую активность, внимательность, ориентировку, способность к прогнозированию ситуаций. Однако он доступен спортсменам с игровым интеллектом и достаточным уровнем технической подготовленности.

Метод моделирования включает в себе сознание условий предполагаемого соревнования. Моделированию подвергаются действия

ведущего игрока или всей команды соперника, действия своей команды в численном меньшинстве и большинстве. Моделируя действия ведущего или опасного какими-либо неожиданными особенностями игрока команды противника, тренер дает задание одному из гандболистов изображать по возможности игру этого спортсмена или сам выполняет его функцию. Вся команда, действуя против «модельного» игрока, должна четко знать особенности его опасных ходов и утрированно реагировать на них. Естественно, это будет создавать трудности для партнеров, однако создание тревожных ситуаций в тренировке исключит их неожиданность во время официальной игры.

Моделировать можно действия нападающего и защитника. Например, один из нападающих изображает бомбардира, владеющего дальним броском с 10-12 м. В зависимости от того, на какой позиции находится этот игрок, защитники уточняют свои действия. Или наоборот, цепкий защитник ни на шаг не отступает от себя лучшего бомбардира команды противника.

Моделированию можно подвергнуть всю систему игры противника как в нападении, так и в защите. Выбор вариантов преодоления той или иной системы игры на тренировке нацелит игроков на предстоящую встречу, придаст уверенности в выборе средств игры, поможет быстро и рационально организовать свои действия на соревнованиях.

3.4.4. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка — это процесс воспитания физических способностей, укрепления систем организма гандболиста для эффективного владения навыками игры и соревновательной деятельностью.

Физическая подготовка гандболиста должна решать две главные задачи: 1) всесторонне развивать всю двигательную систему игрока; 2) совершенствовать специфические двигательные способности, от которых зависит успех в достижении высоких результатов именно в игре в гандбол. Отсюда и идет разделение физической подготовки на общую и специальную.

Общая физическая подготовка служит базой для более успешного роста специальной подготовленности и нужна для гармоничного развития двигательных способностей и функциональных возможностей гандболиста.

Специальная физическая подготовка тесно связана с характером игровой деятельности гандболиста. Для ее осуществления упражнения надо подбирать так, чтобы их структура и динамика соответствовали действиям, выполняемым с игроком во время соревнования.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Акрамов Ж.А., Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А.* Гандбол /Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮШОР — Т.: «Lider Press». 2007. 144 с.
2. *Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К., Кариева Р.Р.* Исследование эффективности защитных действий гандболистов различного возраста и квалификации в условиях соревновательной деятельности //«Фан-спорт-га». 2007. №4. С. 17.
3. Гандбол /Примерная программа для систем дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. — М.: «Советский спорт». 2004. 111 с.
4. *Дерганее В.Н.* Обучение гандболу при помощи подвижных игр // «Физическая культура в школе. 1999. № 1. С. 21-25.
5. *Игнатьева В.Я.* Гандбол: техника, тактика и методика обучения — М.: ГЦОЛИФК. 1986. 46 с.
6. *Игнатьева В.Я.* Гандбол — М.: «ФОН». 1996. 316 с.
7. *Игнатьева В.Я.* Контроль подготовки гандболиста. — Москва. 1992. 28 с.
8. *Игнатьева В.Я.* Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах — М.: «Советский спорт». 2004. 216 с.
9. *Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж. А.* Гандбол. — Т.: УзДЖТИ. 2005. 200 с.
10. *Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А.* Подготовка гандболистов / Учебное пособие. — Т.: УзГИФК. 2006. 224 с.
11. Подготовка юных гандболистов. Пособие. /Под ред. *А. И. Бондаря.* — Минск: «Полымя». 1994. 79 с.
12. *Сейтхалилов Э.А., Ривкин А.А.* Гандболист в игре и тренировке — Т.: «Медицина». 1984. 95 с.
13. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства. /Под ред. *Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова* — М.: «Academia», 2004. 397 с.
14. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Под ред. *Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.* 2-е изд. — М.: «Academia», 2004. 518 с.
15. Спортивные игры. Техника, тактика обучения / Под ред. *Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова* — М.: «Academia». 2001. 518 с.
16. *Хрипов А.Б.* Особенности планирования и контроля тренировочных нагрузок в гандболе. Методические рекомендации для слушателей ФПК и аспирантов ГЦОЛИФК. — Москва. 1993. 13 с.
17. *Хрипов А.Б.* Пути повышения оперативности игровой деятельности в гандболе. Методические рекомендации для слушателей ВШТ, ФПК я аспирантов ГЦОЛИФК. — Москва. 1992. 25 с.
18. *Шестаков И.Г.* Техническая подготовка гандболиста. — М.: «ФОН». 1997. 209 с.
19. *Шестаков М.П. Шестаков И.Г.* Гандбол. Тактическая подготовка. — М.: «СпортАкадемПресс». 2001. 132 с.

РАЗДЕЛ IV. ФУТБОЛ

4.1. ИСТОРИЧЕСКИЙ ОЧЕРК. ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ИГРЫ

Футбол — одна из старейших спортивных игр. Англичане доказывают, что игра ногами в мяч на Британских островах была известна уже в IX в.

26 октября 1863 г. в Лондоне при организации английской футбольной ассоциации были утверждены первые официальные правила игры, содержащие 13 статей. В дальнейшем эти правила стали основой игры в футбол для всех других национальных ассоциаций.

В первых правилах игры в футбол было отмечено, что длина поля не должна превышать 200 ярдов (183 м), ширина — 100 ярдов (91 м). Ворота состоят из двух стоек, расположенных на расстоянии 8 ярдов (7,32 м) друг от друга, без перекладины. В 1866 г. между стойками натянули веревку, ограничивающую их высоту. Лишь спустя 10 лет веревку заменили деревянной перекладиной.

Вратарь не имел права играть руками. Только в 1871 г. ему разрешили играть руками и только в пределах площади ворот. Потребовалось более 30 лет, чтобы вратарь получил право играть руками в пределах штрафной площади (1902 г.).

Долгое время не было ни штрафного, ни 11-метрового ударов. Наказания за нарушения ограничивались свободными ударами. Наконец, в 1891 г. было введено одно из самых строгих наказаний — 11-метровый удар, или пенальти.

В период зарождения футбола за соблюдением правил игры следили капитаны команд. Судья на футбольном поле появился в 1880 г., а через год стал выходить на поле с двумя помощниками. Свисток введен в 1878 г., до этого судья останавливал и возобновлял игру голосом, либо руками.

В 1882 г. состоялось объединение четырех самостоятельных футбольных союзов: Англии, Шотландии, Уэльса и Ирландии. Были приняты единые правила и утвержден Международный Совет, имеющий право производить те или иные изменения в правилах футбола.

В 1871 г. в Англии был утвержден розыгрыш Кубка страны. За него английские футбольные клубы ведут борьбу и в настоящее время.

Первая футбольная встреча международного масштаба состоялась между командами Англии и Шотландии в 1873 г. Расстановка игроков в командах была иной, хотя число игроков не превышало 11 человек. В команде Англии было семь игроков в нападении, один в полузащите, два защитника и вратарь. Шотландия в команду включала шесть нападающих, двух полузащитников, двух защитников и вратаря.

21 мая 1904 г. по инициативе Франции была организована Международная футбольная ассоциация — ФИФА, куда в настоящее время входит более 200

стран. Наряду с ФИФА с 1954 г. существует Европейский футбольный союз — УЕФА. С 1930 г. каждые 4 года проводятся чемпионаты мира, с 1960 г. — чемпионаты Европы по футболу, в которых участвуют национальные сборные команды. С 1900 г. футбол стал олимпийским видом спорта, но официально он был включен в программу Олимпийских игр только в 1908 г.

Азиатская футбольная конфедерация (АФК) была организована в 1954 г. и в настоящее время объединяет более 40 стран.

Федерация футбола Узбекистана с 1994 г. входит в ФИФА и АФК и принимает участие во всех проводимых ими официальных соревнованиях.

4.1.2. РАЗВИТИЕ ФУТБОЛА В УЗБЕКИСТАНЕ

Современный футбол в Узбекистане появился в начале прошлого столетия и сразу стал популярной игрой. Местами его развития были Фергана, Ташкент, Андижан, Коканд и Самарканд.

Впервые же в футбол заиграли в городе Фергане. Именно здесь в конце 1911 г. была организована первая футбольная команда. Число организованных футбольных команд в Фергане позволило в августе 1912 г. объединиться в «Общество футболистов». Начиная с 1920 г. футбол быстро проник в отдельные уголки республики, кишлаки, махалли. К футболу потянулась молодежь, студенты, рабочие и дехкане.

1921 г. знаменателен тем, что впервые была проведена встреча футболистов Москвы и Ташкента. В 1925 г. Советом физической культуры страны составляется календарь спортивно-массовых мероприятий. Организация футбола в Узбекистане приобретает более стройную систему. Так, первенство Ташкента проводится по трем классам с участием 28 команд.

В 1927 г. была проведена I Всеузбекская спартакиада, ставшая важным этапом в подготовке узбекских спортсменов. В финале Спартакиады встретились постоянные соперники — команды Ташкента и Ферганы. В обоих составах выступали члены сборной команды Узбекистана. С большим трудом во втором тайме ташкентцы забили решающий мяч и выиграли со счетом 2:1.

Наиболее серьезным экзаменом для футболистов Узбекистана стало их участие в Международной спартакиаде в 1928 г. в Москве.

В начале 1950 г. в Узбекистане было создано спортивное общество «Пахтакор». С ним связано создание в республике сильнейшей команды «Пахтакор», которая и поныне успешно выступает в чемпионатах суверенного Узбекистана и в официальных международных соревнованиях.

С 1960 г. по 1991 г. (с перерывами) «Пахтакор» выступал в высшей лиге бывшего Союза. Это было время реформ и преобразований. Чемпионат проводился с предварительными играми в подгруппах. В те годы наибольший интерес любителей футбола Узбекистана вызвали игры пахтакоровцев с командой «Пирасикаба» (Бразилия) в 1964 г. (1:0), с 25-кратным чемпионом Уругвая — командой «Насьональ» (Монтевидео). Несмотря на отчаянное сопротивление уругвайцев, «Пахтакор» одержал победу — 2:1.

После авиационной катастрофы 1979 г., в которой погибли 17 талантливых игроков, в 1980 г. «Пахтакор» вновь уже в новом составе предстал в высшей лиге Чемпионата бывшего Союза и одержал победы над динамовцами Тбилиси — 3:0, донецким «Шахтером» — 2:1, сыграл вничью с киевским «Динамо» и завоевал приз «Гроза авторитетов».

Существенный вклад в развитие футбола в Узбекистане по подготовке тренерских кадров внес Узбекский государственный институт физической культуры. Институт был открыт в 1955 г. Футбол тогда входил в состав кафедры спортивных игр, но уже в 1966 г. выделился в самостоятельную кафедру футбола. За время существования кафедра стала «кузницей» по подготовке тренерских кадров по футболу.

1992 г. был годом стартующего Чемпионата суверенной Республики Узбекистан. Открылась новая страница в истории футбола нашей страны. В нем приняли участие 17 команд в высшей лиге, 18 в первой и 42 команды во второй лиге.

7 июня 1994 г. Федерация футбола Узбекистана была принята в члены ФИФА, а в декабре этого же года — в члены Азиатской Футбольной Конфедерации.

Большую роль в дальнейшем развитии футбола в стране сыграло постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему развитию футбола в Республике Узбекистан» от 18.03.1993 г.

В 1994 г. впервые посланцы молодого независимого государства были представлены на крупнейшем спортивном форуме азиатского континента — на XII Азиатских играх, проходивших в Японии, и стали обладателями золотых медалей.

На пути к золотым медалям узбекские футболисты уверенно победили сборные команды Саудовской Аравии (4:1), Малайзии (5:0), Гонконга (1:0) и Таиланда (5:4). В 1/4 финала выиграла у сборной Туркмении — 3:0, в полуфинале в упорной и очень сложной игре одержали победу над сильной командой Южной Кореи — 1:0 и, наконец, в финале уверенно победили со счетом 4:2 сборную команду Китая. Тренерами команды являлись доцент Р. Акрамов и мастер спорта Б. Абдураимов. Следует отметить, что семь игроков основного состава являлись студентами УзГИФК.

Огромное значение для дальнейшего развития футбола имело постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан «О мерах по коренному совершенствованию организационных основ и принципов развития футбола в Узбекистане» от 17.01.1996 г., в котором было указано на дальнейшее развитие футбола на клубной основе и открытие в 1996-1997 гг. в областных центрах юношеских школ-интернатов по футболу.

В 2002-2003 гг. большого успеха добились футболисты сборной молодежной команды Узбекистана. Выиграв в Катаре у сборных команд Таиланда — 4:0, Катара — 5:4 и проиграв Южной Корее — 0:2, наши футболисты вышли в 1/4 финала, где уверенно победили Сирию — 4:0. В полуфинале узбекские футболисты встретились со сборной Японии.

Напряженная, острая по накалу игра в основное время закончилась со счетом 1:1, в серии 11-метровых ударов точнее оказались японцы — 4:2.

Заняв 4-е место, молодежная сборная Узбекистана завоевала право выступить среди 16 сильнейших команд мира.

Чемпионат мира проходил в декабре 2003 г. в ОАЭ. Футболисты Узбекистана играли красиво и организованно, но им не удалось пробиться в 1/8 финала. Однако игру сборной Узбекистана высоко оценили и специалисты, и болельщики. В трех матчах они на равных сражались со своими молодыми сверстниками, но все же уступили: сборной Мали (чемпион Африки) — 2:3, сборной Аргентины (действующий чемпион мира) — 1:2 и сборной Испании (чемпион Европы) — 0:1.

4.2. ТЕХНИКА ИГРЫ. 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:

— объем и разносторонность, то есть общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.

— эффективность, характеризующую рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.

— 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 обманых 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 предварительного 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, рассматриваются 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 относят рост, длину и пропорции звеньев тела, величину 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. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

4.2.1. 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.

4.2.2. ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег — основное средство передвижений в футболе.

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 не отличается от легкоатлетического. 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. 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 которой в зависимости от игровой ситуации выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ног, 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 технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногами, грудью, головой и некоторых финтов. Всем прыжкам свойственны фазы отталкивания, полета и приземления.

Прыжки толчком одной ногой характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги.

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.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений.

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.

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 лишь различие в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры.

4.2.3. УДАРЫ ПО МЯЧУ

Удары по мячу — основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. 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.

Удары по мячу ногой выполняют следующими способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному 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, 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. Чтобы правильно выполнить 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 ногами. 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.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния (рис. 106). 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 и во время проводки.



Рис. 106. Удар внутренней стороной стопы

Удар внутренней частью подъема используется при средних или длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 107). Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном



Рис. 107. Удар внутренней частью подъема

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, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют его низкую траекторию.

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис. 108). Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекаат 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, запяж и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большей силой по сравнению с другими способами.



Рис. 108. Удар средней частью подъема

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. 109).



Рис. 109. Удар внешней частью подъема

Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.

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 движения 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. Указание направления определяют особенности выполнения подфазы — остановки опорной ноги.

При ударе по мячу, катящемуся 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 скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения дара.

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 полуплета 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. 110).



Рис. 110. Удар с поворотом

В *подготовительной фазе* задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище 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 мячу, 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. 111).



Рис. 111. Удар через себя «ножницами»

Удар с полета обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 112). 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.



Рис. 112. Удар с полета

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.

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. Непосредственно 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



Рис. 113. Удар серединой лба

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. Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу (рис. 113).

Удар серединой лба в прыжке выполняется толчком вверх двумя или одной ногой (рис. 114). 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 в 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.



Рис. 114. Удар серединой лба в прыжке

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. 115). Дальнейшие действия схожи с ударом серединой частью лба в прыжке.



Рис. 115. Удар серединой лба с поворотом

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. 116). Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета



Рис. 116. Удар по мячу головой в падении

На последних 3-4 шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом. 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 перекал 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.

4.2.4. ОСТАНОВКИ МЯЧА

Цель остановки — погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий.

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 разворачивается 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. 117). 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. Высоколетящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 118). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. После остановки приземление происходит на одну ногу.



Рис. 117. Остановка мяча внутренней стороной стопы



Рис. 118. Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

Остановка мяча подошвой (рис. 119) 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, выносится 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. 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 (рис. 120). При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть



Рис. 119. Остановка мяча подошвой



Рис. 120. Остановка мяча подъемом

подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад.

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. 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), внутренней частью подъема (рис. 121), внешней частью подъема (рис. 122).



Рис. 121. Перевод мяча внутренней стороной стопы назад



Рис. 122. Перевод мяча внешней частью подъема

Остановка мяча грудью. Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

В *подготовительной фазе* принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка 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 сторону предполагаемых действий с мячом. Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основным механизмом 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. 123, 124).

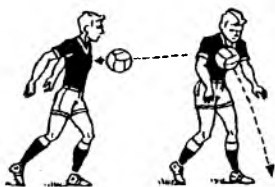


Рис. 173. Остановка мяча грудью



Рис. 174. Остановка опускающегося мяча грудью

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 которого заметно погашена. Подобным образом 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. 125, 126) довольно редко используется в игре, так как он труден по выполнению и менее надежен по сравнению с другими приемами и способами.



Рис. 125. Остановка мяча головой

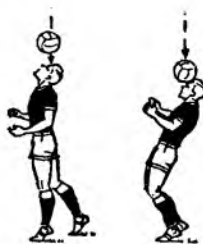


Рис. 126. Остановка опускающегося мяча головой

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 разным ритме удары по мячу ногой.

Ведение мяча ногой представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами (рис. 127). Анализ техники бега и ударов по мячу ногой приведен выше, поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.

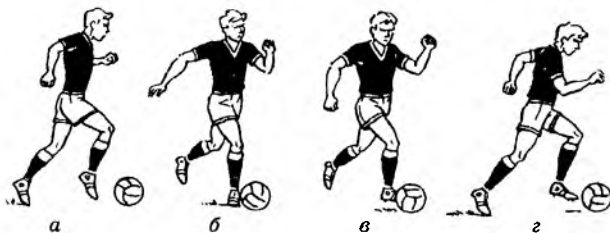


Рис. 127. Ведение мяча: а — серединой подъема, б — внутренней частью подъема, в — внешней стороной стопы, z — носком

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 противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 2 м.

В 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, внутренней частью подъема — 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.

При *ведении мяча головой* игрок перемещается в различных направлениях и удерживает мяч в воздухе с помощью последовательных ударов головой, в основном, средней частью лба.

4.2.5. ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ (ФИНТЫ)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяются 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.

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 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.

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.

«Уход» с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 128). 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.



Рис. 128. Финт «уход» с переносом ноги через мяч

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 разнообразностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения (рис. 129), 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.

открытому партнеру.



Рис. 129. Финт «ударом» по мячу ногой

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. 130). 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.

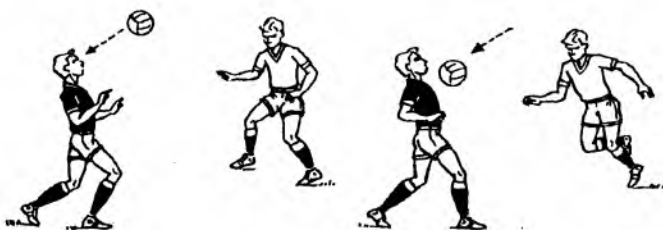


Рис. 130. Финт «ударом» по мячу головой

Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения (рис. 131) и после передачи мяча партнером.



Рис. 131. Финт «остановкой» мяча ногой

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 мяч 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 анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент его приема противником или во время его ведения. 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.

4.2.6. ОТБОР МЯЧА

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, толчком плеча.

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. Труднодостижимые 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. 132, а, б).

Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии — более 2 м от игрока (рис. 132, в, г). Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку.

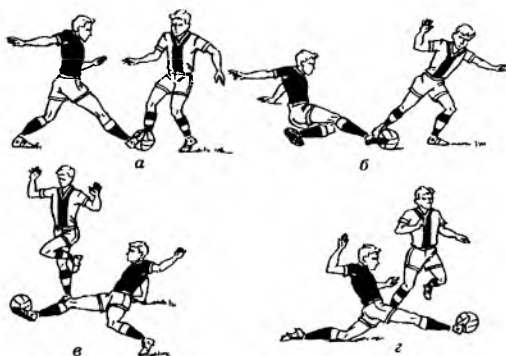


Рис. 132. Отбор мяча в подкате: (а, в), в выпаде (б), в шпагате (г)

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера.

4.2.7. ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА

Вбрасывание мяча — единственный технический прием, выполняемый полевыми игроками руками (рис. 133, 134.). Структура движения при вбрасывании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности. *Подготовительной фазой* является замах. Исходное положение — стойка



Рис. 133. Положение кистей при вбрасывании мяча



Рис. 134. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

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 назади 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.

4.2.8. 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. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Ловля мяча — основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости 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. 135). *Рабочая фаза* характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет

амортизационных действий опущенных рук. В завершающей фазе вратарь выпрямляется.



Рис. 135. Ловля катящегося мяча снизу

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу. Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на $50-80^\circ$. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается. 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. 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.



Рис. 136. Ловля летящего мяча снизу

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низколетящих в стороне от вратаря (рис. 136), 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. 137).



Рис. 137. Ловля мяча сверху

Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 138). 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.



Рис. 138. Ловля мяча сверху в прыжке

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

Рис. 139. Ловля мяча в падении
(без фазы полета)



Рис. 140. Ловля мяча в падении (с фазой полета)

ловли катящихся и низколетящих на расстоянии 2-2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис. 139). Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном расстоянии от вратаря, используется падение с фазой полета (рис. 140). 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 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 движениями 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. Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на



Рис. 141. Отбивание мяча
кулаком (ударом от плеча)

значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним (рис. 141) 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. 142). 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 его отбивании. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

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. 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. *Бросок мяча двумя руками* выполняется преимущественно сверху из-за головы. Движения во многом схожи с движениями при выбрасывании мяча из-за боковой линии. Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Их использование в движении строго регламентируется правилами.

4.3. ТАКТИКА ИГРЫ

4.3.1. 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, то есть взаимодействие футболистов команды 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.

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. Только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия. Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба — главная движущая сила развития тактики футбола.

4.3.2. 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 обязанностям на вратарей, игроков линии защиты, игроков средней линии, игроков линии нападения. 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.

4.3.2.1. Вратарь

Игра вратаря многообразна и сложна. Отсюда и высокие требования к его физической, технической и тактической подготовке, к устойчивости его психики. Как правило, вратарь должен быть выше среднего роста (180 см и выше), с отличной атлетической подготовкой, мгновенной реакцией, высокой стартовой скоростью, прыгучим и гибким, обладать хорошей координацией движений, ориентацией и расчетливостью.

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 необходимо учитывать: положение игрока атакующей команды, владеющего мячом, то есть 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, то есть 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, если:

- выход из ворот ему крайне необходим;
- он уверен в том, что расположение своих и чужих игроков позволяет ему относительно свободно перемещаться;
- соперник выполнил прострельную передачу, и мяч идет вблизи ворот.

Вратарь не может покинуть ворота, если:

- не уверен в том, что сможет успеть переместиться на нужную позицию для овладения 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); задачей максимально сохранять безопасность своих ворот (особенно при передаче мяча рукой).

Руководство действиями партнеров. Трудно представить 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, 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.

4.3.2.2. Игроки линии защиты

Крайние защитники. В современном футболе расширились обязанности крайних защитников, то есть фланговых игроков, которые из прежних «разрушителей» атак соперника стали игроками, сочетающими надежную игру в обороне с активными включениями в атакующие действия своей команды.

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 вратарем и партнерами. Больше других он отвечает 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.

4.3.2.3. 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. Для них характерно использование большого числа разнообразных передач, обводок и т. д. *Основные требования к игрокам средней линии в атаке:* — организовывать переход от обороны к нападению и дальнейшее развитие атаки;

- 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 футболистами, действующими в различном тактическом плане.

4.3.2.4. Игроки линии нападения

Главным для игроков линии нападения является непрерывный 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 сопернику. 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.

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.

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 «оторваться» 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, то есть 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 применяется при постепенном нападении с включением в атаку значительного количества игроков.

Целесообразное сочетание указанных тактических примеров дает возможность эффективно использовать большее количество вариантов различных комбинаций при развитии и завершении атак.

Основными вариантами *действий игрока с мячом* являются ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, то есть 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.

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 действиями в футболе. Решая кому, какую передачу и когда надо делать, а также осуществляя принятое решение, футболист демонстрирует индивидуальное мастерство. В то же время передача может быть средством осуществления взаимодействий двух-трех спортсменов, то есть группового действия.

Варьируя различными видами передач, 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.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются: техническое мастерство футболиста; умение видеть поле (расположение партнеров и соперников, их позиции); тактическое мышление игрока, владеющего мячом, его умение быстро определить, кому из партнеров и какую передачу наиболее целесообразно выполнить в данной игровой ситуации; маневренность партнеров и, следовательно, количество «предложений», сделанных игроку, владеющему мячом.

4.3.3. ГРУППОВАЯ ТАКТИКА

Большинство тактических задач, возникающих в ходе футбольного матча, решаются именно групповыми действиями, то есть посредством комбинаций. Комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными. Каждая команда состоит из звеньев, то есть тактических единиц, которые в определенные моменты игры совместно решают какую-либо тактическую задачу. Только уверенные, согласованные действия всех участников могут принести успех комбинации. 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.

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 защитника. 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.

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 «передачи 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 (рис. 143). 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 вы сокой скорости) по правому краю фланговому игроку (2).



Рис. 143. Комбинация «взаимозаменяемость»

Взаимозаменяемость произошла между нападающим (7) и фланговым игроком (2). С таким же успехом взаимодействуют игроки защитной 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. Главным в осуществлении комбинаций является не механическое заучивание той или иной структуры группового действия, а творческое применение своих знаний и умений в ходе матча.

3. 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.

4. 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 одами и тем же стандартным началом. Такое разнообразие концовок комбинаций сильно затрудняет организацию обороны.

5. При осуществлении комбинаций особое значение имеют отвлекающие действия партнеров по команде. Своими перемещениями они создают потенциальную угрозу воротам соперников и отвлекают внимание обороняющихся.

4.3.4. 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 обороне. 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 144 показан вариант быстрого нападения после того, как команда выиграла единоборство в своей штрафной площади, куда был направлен мяч после атаки по правому краю.

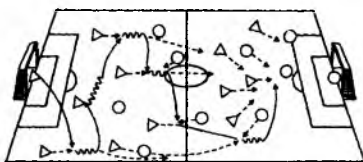


Рис. 144. Быстрое нападение

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:

— быстро выполнить передачу вперед и отрезать атакующих соперников, чтобы они не успели вернуться в оборону;

— при развитии и завершении атаки использовать на высокой скорости хорошо наигранные комбинации;

— осуществлять скоростной маневр прорыва по флангу, по центру или по всему фронту. Главное — выбрать кратчайший путь к выходу на ударную позицию;

— игрокам передней линии атаки хорошо владеть искусством вести единоборство, то есть 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;

— в команде иметь несколько игроков, которым адресуется первая передача из обороны. Партнеры должны хорошо знать излюбленную позицию этих игроков, чтобы с наименьшей затратой времени адресовать им мяч. Именно в максимально быстром переводе мяча на передний край атаки кроется внезапность командного действия. Первую передачу часто получает «диспетчер» команды. Он лучше других способен продолжить стремительную атаку, так как быстрее и точнее остальных партнеров оценивает игровую обстановку;

— игроки средней линии должны на максимальной скорости перемещаться к штрафной площади соперников, создавая второй эшелон атаки на тот случай,

если быстрое нападение не принесет 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 мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. При этом часть передач выполняется поперек поля, особенно при подключении к атаке игроков защитной линии. Длительное время, затрачиваемое на развитие атаки, позволяет обороняющимся перегруппировать свои силы и надежно перекрыть наиболее опасные для взятия ворот зоны. Организованная оборона, в свою очередь, требует от атакующих выполнения серии комбинаций (в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев). Совершенно очевидно, что преодолеть массивную оборону малыми силами удастся 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 145 показана атака, начатая вратарем с подключением игрока средней линии. Вследствие многоходовых комбинаций при постепенном нападении на ударную позицию выводится I ряд игроков середины поля и линии защиты.

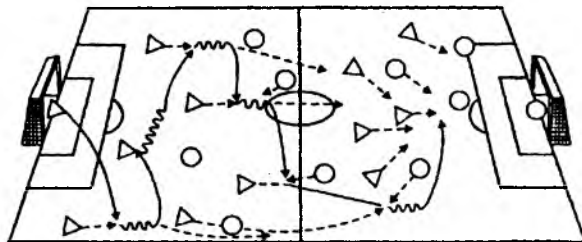


Рис. 145. Постепенное нападение

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:

— выполнять точно первую передачу одному из открывшихся партнеров. Целесообразнее всего ее делать к боковой линии, где нет большой насыщенности игроков, а в случае ошибки соперник не получает возможности непосредственно угрожать воротам;

— активно маневрировать по фронту и длине поля всем игрокам передней и средней линий. Особенно важно умелое «открывание» ближайших от игрока с мячом партнеров;

— предусматривать возможность быстрой диагональной или продольной передачи непосредственно на переднюю линию атаки;

— умело пользоваться чередованием быстрых и медленных скоростей (умение «взрываться») в развитии атаки. Такие действия всегда до предела усложняют организацию обороны;

— 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;

— применять наигранные комбинации с выводом на ударную позицию ряда игроков;

— подключать на ударную позицию игроков средней и задней линий атакующей команды, так как игроки передней линии атаки опекаются более строго;

— вести атаку эшелонировано. В этом случае атака может быть продолжена даже в том случае, если соперники сумеют в какой-то момент бездарно 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, 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, но и от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом, и без него.

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;

2) чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его «закрывать»;

3) 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.

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 — выигрывать 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.

Противодействие ударам. Когда атакующий ведет мяч или получает его вблизи штрафной площадки и стремится нанести удар по воротам, игрок в обороне своей позицией, действиями должен воспрепятствовать удару. Чтобы успешно решить эту задачу, ему нужно 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 — 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 146 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.

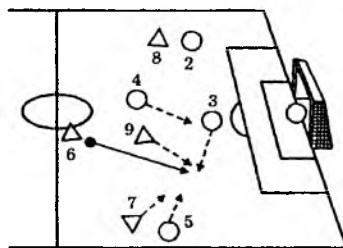


Рис. 146. Страховка

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 первоначальное решение.

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»

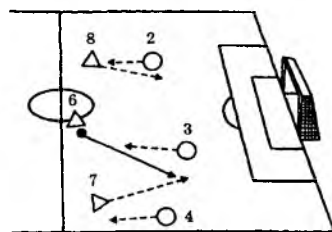


Рис. 147. Создание искусственного положения «вне игры»

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, 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 подстраховывать 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 атакует и стремится вперед;
- б) нападающие пытаются остро открыться и выйти на свободное место в глубь обороны;
- в) инициатива принадлежит вашей команде, и соперники вынуждены обороняться, оставляя впереди одного-двух игроков, которым длинными передачами адресуются все мячи.

Создание положения «вне игры» зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков линии обороны. Наиболее широкие полномочия возлагаются на игрока, находящегося ближе других к своим воротам. На рисунке 147 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, выходям вперед перед самым ударом, оставляя за собой нападающих в положении «вне игры».

К построению «стенки» 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.

Командная тактика в обороне. В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. Такие действия позволяют с успехом отражать атаки и выходить из состояния обороны с последующим переходом 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 получения мяча.

Основные требования к организации защиты против быстрого нападения:

— обязательно вступать в борьбу за мяч, чтобы вновь овладеть им или помешать сделать первую передачу;

— четко взаимодействовать, чтобы предотвратить скоростной маневр соперников, одновременно закрыть все пути к воротам за счет концентрации групп игроков на отдельных участках поля;

— нейтрализовать игрока, которому, как правило, адресуется первая передача.

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:

— осуществить отход игроков назад с целью нейтрализации острых продолжений в развитии атаки, что вынуждает соперников переходить на поперечные передачи;

— активно участвовать в непосредственной борьбе за мяч и пространство. Как правило, эта борьба начинается, когда соперники перешли на половину поля защищающейся команды;

— 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 является взаимопомощь партнера в виде четкой страховки и свое временной «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.

Основные требования для игроков в обороне:

— обороняться всей командой. Нападающие должны вести активные оборонительные действия, принимать меры, способствующие возврату потерянного мяча;

— 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;

— строго соблюдать принципы страховки и взаимостраховки. Позиция страхующего должна быть такой, чтобы он всегда смог своевременно исправить ошибку партнера. Такую позицию почти всегда следует занимать сзади страхуемого партнера, ближе к своим воротам;

— 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 наблюдать за развитием атаки соперников и действиями партнеров в обороне, более верно оценивать игровые ситуации, своевременным подсказом предупреждать и исправлять допускаемые его партнером ошибки;

— 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, то есть находящийся ближе других к воротам, полевой игрок;

— идти на свои ворота в момент удара соперника и сделать это раньше, чем соперник, чтобы лишить его возможности поразить его ударом по отскочившему мячу;

4.4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

4.4.1. ЕДИНСТВО ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

В процессе спортивной подготовки у футболистов формируются умения и навыки. Это достигается неоднократным повторением упражнений, которые, в свою очередь, оказывают воздействие на деятельность всех органов и систем.

Спортивная подготовка — это направленное использование всей совокупности факторов (средств, методов, условий), с помощью которых обеспечивается готовность футболиста к спортивным достижениям. Условно весь процесс спортивной подготовки можно разделить на обучение и тренировку.

Под *обучением* принято понимать начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, навыков и умений. Основное содержание обучения — освоение технических элементов игры, простейших индивидуальных и групповых тактических действий, формирование двигательных навыков.

Тренировка — это дальнейший этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование полученных знаний, умений и навыков. Основное содержание тренировки — совершенствование технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств.

Спортивная тренировка — это подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов управления.

Выделение обучения и тренировки как понятий позволяет четче определить своеобразие задач учебно-тренировочной работы. На разных этапах подготовки футболиста удельный вес обучения и тренировки изменяется.

Процесс обучения и тренировки должен иметь воспитывающий характер. В связи с этим к учебно-тренировочным занятиям предъявляются большие требования.

Успешное решение задач обучения и тренировки зависит прежде всего от личности тренера, который является центральной фигурой в учебно-тренировочном процессе. Тренер должен непрерывно совершенствовать специальные знания, повышать свой идейно-политический уровень, быть в курсе новейших достижений науки и практики, уметь внедрять их в процесс обучения и тренировки футболистов.

4.4.2. ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Организованные занятия футболом призваны решать задачи, поставленные системой физического воспитания страны. Основным содержанием занятий должно быть гармоническое совершенствование человека, всестороннее развитие его духовных и физических способностей, необходимых для творческого труда и защиты Родины. Однако в погоне за высокими спортивными результатами в футбольной практике иногда забывается оздоровительная направленность обучения и тренировки, их воспитывающий характер. Такой односторонний подход к тренировке, как правило, приводит к нежелательным последствиям.

Основной базой для овладения футбольным мастерством являются отличное здоровье футболиста, его хорошее физическое развитие, высокие морально-волевые качества.

В процессе обучения и тренировки футболистов решаются следующие задачи:

- совершенствование двигательных навыков и волевых качеств;
- расширение функциональных возможностей организма спортсменов (дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем);
- сохранение и повышение спортивной работоспособности;
- расширение знаний в области спорта и привитие навыков гигиены и самоконтроля;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности.

Последовательное решение этих задач в процессе тренировки позволяет более полно использовать колоссальные возможности человеческого организма для достижения высоких спортивных результатов.

Непрерывный рост уровня мастерства соперничающих команд вынуждает постоянно повышать требования ко всем сторонам подготовки футболистов. Полноценное выполнение повышенных требований обеспечивается путем последовательной реализации педагогических принципов тренировки, неукоснительного соблюдения законов научного управления ее процессом.

4.4.3. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ

Средствами обучения и тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы.

Формирование и совершенствование навыков и умений происходят, главным образом, благодаря систематическому выполнению физических упражнений. Они многообразны, и их выбор диктуется задачами, которые ставятся в процессе обучения и тренировки.

Физические упражнения способствуют улучшению координации движений, увеличению силы, быстроты, выносливости и ловкости. При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и, следовательно, повышается спортивная работоспособность, ускоряется процесс восстановления после нагрузок. Каждое упражнение оказывает влияние в большей или меньшей мере на те или иные качества и навыки. Поэтому физические упражнения подбираются по их преимущественному воздействию.

Все упражнения, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы:

- соревновательные;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные.

Соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия либо их совокупность, составляющие предмет игры в футбол и выполняемые в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств в условиях постоянной и внезапной смены ситуаций и форм движений и представляют собой подвижную, варьируемую в зависимости от условий совокупность различных двигательных действий, объединенных «сюжетом».

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей (игровые действия и комбинации).

Состав специально-подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой игры в футбол. В то же время эти упражнения не тождественны игре. Они подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленные и дифференцированные воздействия на развитие качеств и навыков, необходимых футболисту. В свою очередь, специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие и развивающие.

Подводящие упражнения способствуют в основном освоению формы, техники движений.

Развивающие упражнения предназначены главным образом для развития физических качеств.

Общеподготовительные упражнения направлены преимущественно на общую подготовку футболиста. К их числу могут быть отнесены самые

разнообразные упражнения: как приближенные по своему воздействию к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них.

С помощью общеподготовительных упражнений можно эффективно решать задачи всестороннего физического воспитания и избирательно воздействовать на развитие основных физических качеств, двигательных навыков и умений футболиста.

Все упражнения, применяемые в тренировке футболиста, могут быть разделены на основные и вспомогательные.

К основным упражнениям относятся:

- упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;
- упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствования в ней;
- упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и систем игры.

К вспомогательным упражнениям относятся:

- общеразвивающие упражнения, которые способствуют образованию новых систем условных рефлексов, расширяющих функциональные возможности организма в осуществлении основного двигательного навыка;
- специальные упражнения, которые по структуре движений (временных связей) соответствуют или близки различным частям двигательного навыка;
- упражнения из других видов спорта, которые способствуют формированию двигательного навыка и расширению функциональных возможностей организма.

Вследствие увеличения общего объема применяемых упражнений все большее значение получает применение одного упражнения для решения нескольких задач с учетом его сопряженного воздействия.

Естественные силы природы и гигиенические факторы способствуют лучшему воздействию упражнений и других средств на организм занимающихся. И, конечно, важную роль играют правильное чередование нагрузок и отдыха, своевременное питание, режим сна, гигиена труда и быта.

4.5. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ

Деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами пониженной активности и относительного покоя.

Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения. Однако следует учесть, что игровая деятельность футболистов состоит не только из прыжков, бега и ходьбы.

Движения футболистов значительно сложнее. В условиях жесткого единоборства, действуя на предельной скорости и продолжительное время, футболист должен в самых невероятных движениях (в подкате) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи. Чем лучше футболисты владеют мячом, мыслят и передвигаются на поле, тем интереснее футбол как зрелище.

Физическая подготовка — важнейший раздел в учебно-тренировочном процессе, предполагающий процесс воспитания физических способностей футболистов. Она направлена на укрепление здоровья, разностороннее развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей всех систем организма. Физическая подготовка делится на общую и специальную. В учебно-тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой.

Общая физическая подготовка футболиста решает задачу всестороннего воспитания физических способностей, повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения и упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При этом достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств.

Цель *специальной физической подготовки* — развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболиста. С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определенных физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов. Для этого обычно применяются специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. В занятиях по физической подготовке чаще всего применяют повторный, интервальный, переменный, игровой и соревновательный методы.

Занятия по общей физической подготовке могут быть и самостоятельными, особенно в начале подготовительного и в середине соревновательного периодов.

Содержание и методика специальной физической подготовки строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста, которая характеризуется изменчивостью двигательных средств, сложностью движений, непрерывным изменением ситуаций и условий, неравномерностью нагрузок, неравномерным чередованием работы и отдыха, зависимостью интенсивности динамической работы от возникших ситуаций.

Достижение высокого уровня физической подготовки обеспечивается упражнениями, адекватными футбольной игре.

Воспитание физических качеств — это, по существу, процесс управления физическим развитием человека, направленный на всестороннее

совершенствование организма с использованием разнообразных, педагогически обоснованных средств и методов воздействия.

Огромную роль в психологической настройке игроков во время матча играют правильные наставления тренера. При этом следует помнить, что тренер, не обладающий умением саморегуляции и не умеющий сдерживать проявления своих отрицательных предстартовых состояний, должен воздержаться от наставлений, так как его неблагоприятное состояние быстро передается подопечным. Для мобилизации воли футболиста на те или иные действия можно воздействовать на черты его характера, самолюбие или использовать наиболее важные для команды мотивы выступления.

Опыт работы со спортсменами на соревнованиях различного масштаба показал, что фиксация спортсмена на результате, а не на средствах его достижения, создавала барьер в достижении намеченной цели. Следует гибко использовать разные способы воздействия на психику и поведение игрока. Если игра идет по плану, не следует давать другие наставления, когда в этом нет острой необходимости. Это может отрицательно повлиять на имеющийся у игрока в данный момент настрой на матч.

4.5.1. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

Сила — это способность человека противодействовать внешнему сопротивлению и преодолевать его. *Критерии силовых способностей* — показатели максимального мускульного напряжения. Силу можно считать одной из важнейших двигательных способностей, а также биологической основой всех двигательных способностей. Сила обеспечивает всестороннюю деятельность футболиста и гарантирует скорость движения, достаточную выносливость, ловкость, а также успех в единоборствах.

Проявление мышечной силы в игре зависит от деятельности центральной нервной системы, физиологического поперечника и эластичности мышц, уровня техники движения. Также важен фактор воли: максимальное напряжение мышц требует больших волевых усилий.

Физиологической основой силы является напряжение, которое мышцы способны развивать в момент сокращения. Определяющим фактором в этом направлении являются физиологический поперечник и морфологическая структура мышц. Мышца состоит из волокон, соединение которых дает двигательную единицу. Короткие мышечные волокна способны развивать кратковременное максимальное усилие, длинные, напротив, влияют на объем и скорость движения.

Режимы мышечных напряжений:

изотонический — мышца укорачивается и сокращается или удлиняется и вытягивается;

изометрический — мышца не меняет длину. Возникает только статическое напряжение.

В зависимости от способа работы мышц в спортивной деятельности футболиста чаще всего различают две основные силы — статическую и динамическую.

Статическая сила — это изометрическое действие нервно-мышечной системы.

Динамическая сила — это динамическое действие нервно-мышечной системы, которое проявляется в основном как составная часть двигательного навыка.

Особое значение проявления силы — действие, обеспечивающее скорость и ловкость. В футболе применяют разные комбинации приведенных способов работы мышц.

4.5.2. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

Быстрота — способность организма реагировать на раздражители (внутренние или внешние) движением, выполненным в наиболее короткий срок.

Быстрота зависит отряда факторов:

- врожденной функциональной быстроты, которая определяется скоростью нервных процессов;
- степени развития мышечных групп;
- координации соответствующих движений;
- быстроты мышления;
- оптимального волевого усилия.

При большом числе движений в ходе матча проявление быстроты очень многообразно.

Типичными проявлениями быстроты в футболе, имеющими специфический характер, являются:

- скорость бега;
- скорость реакции;
- скорость специфических двигательных актов;
- скорость взаимодействия игроков.

Максимальные показатели *скорости бега* складываются из максимального усилия, максимальной частоты, техники бега. Чтобы достичь требуемой слаженности этих факторов, необходимо все компоненты, влияющие на скорость бега, отрабатывать параллельно.

Развитие скорости бега предполагает овладение техникой следующих фаз:

- *фаза старта*. В игре возникает масса ситуаций, требующих стартов из различных положений и в различных направлениях;
- *фаза стабилизации скорости бега* наступает при стабилизации циклических движений. Сила отталкивания и частота шага определяют ритм бега;
- *фаза повторов, разворотов* необходима для изменения направления движения.

Разумеется, основа скорости бега — вторая фаза, но для достижения общего уровня быстроты перемещения по полю большое значение имеют первая и третья фазы.

Скорость реакции — это время с момента возникновения импульса до начала двигательной реакции, латентный (скрытый) период реагирования организма на внешний раздражитель. Латентный период реакции уменьшается под действием тренировки. У хорошего футболиста этот период длится примерно от 0,1 до 0,2 секунд.

Вся деятельность футболиста на поле — это в той или иной степени проявление реакции, которая существенно влияет на быстроту и имеет характер избирательной реакции.

Скорость избирательной реакции зависит от:

- совершенства ориентации в игровой ситуации;
- быстроты передачи импульса в нервные центры;
- быстроты передачи импульса к мышцам.

Быстрота избирательной реакции значительно влияет на эффективность игры всей команды. Проявляется она в быстроте принятия решений (способ обыгрыша, способ удара по воротам, способ передачи мяча, способ отбора, выбор способа начала атаки, обороны своих ворот и т. д.).

Скорость специфических двигательных актов — это специфические движения в футболе: движение ноги при ударах по мячу, движение головой при ударе по мячу головой, движения голеностопного сустава при остановке мяча и т. д. Поэтому при развитии специфической быстроты движений необходимо исходить из анализа соответствующего конечного двигательного акта игровой деятельности, точно определить решающие факторы и установить соответствующие формы и методы их развития. Несмотря на большую разнородность в овладении необходимой техникой движения, решающим фактором быстроты является динамическая сила.

Скорость взаимодействия игроков зависит от четкости организации игры, основу которой составляет взаимодействие игроков в типичных игровых ситуациях, доведенное до автоматизма. Современный футбол предполагает максимально быстрое перемещение игроков, сильные направленные передачи, обводку только на максимальной скорости. Все эти факторы заставляют тренера подбирать упражнения в тренировочном процессе, максимально приближенные к игровым с элементами творчества (игра на 3, 4, 6 ворот).

4.5.3. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость — способность организма противостоять утомлению. В футболе двигательная деятельность протекает с переменной интенсивностью, с **мелкими и большими интервалами** отдыха.

Уровень выносливости зависит от многих факторов. Он определяется, **прежде** всего, **функциональной** способностью органов обмена и нервной

системы, а также общей координацией работы органов и систем организма. Существенную роль играет функциональная экономичность основных органов.

Выносливость имеет свои специфические формы проявления, она бывает общей и специальной.

Общая выносливость — это способность организма повторять определенную деятельность относительно низкой интенсивности. Она требует мобилизации всех функциональных возможностей организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем при работе в аэробной фазе. В этом состоянии система обмена работает на кислороде, получаемом из внешней среды, который используется в тканях организма.

Экономический критерий работы сердца — его минутный объем. Разумеется, что только сердце с большим систолическим объемом может работать при нагрузке экономично, с малым числом сокращений. Повышение способности быстрой передачи кислорода в работающие ткани зависит от расширения сети капилляров. Благодаря систематическому развитию выносливости вдвое возрастает число капилляров. В этом причина повышения артериально-венозного распределения содержания кислорода в крови у тренированного футболиста.

Специальная выносливость — специфическое свойство организма сохранять дееспособность при мускульной работе максимально высокой интенсивности. При этом в мышцах происходит активный обменный процесс в анаэробных (бескислородных) условиях, когда организм способен работать на внутренних кислородных резервах.

Продолжительность нагрузки в матче приблизительно такая же, как в беге на длинные дистанции, что сопоставимо с долговременной выносливостью. Разница в постоянном чередовании интервалов и самих двигательных форм. Кроме того, игра прерывается (нарушение правил, мяч уходит за пределы поля), что придает нагрузке интервальный характер.

В футболе очень важно развивать *скоростную выносливость*, ведь игра состоит из рывков, обыгрываний, открываний, быстрых возвращений в свою зону и т. д. Скоростная выносливость зависит от сопротивляемости усталости в анаэробных условиях.

4.5.4. ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Гибкость — это двигательная способность, дающая возможность выполнять движения в максимально широком диапазоне.

Понятие «гибкость» включает в себя эластичность, упругость мышц, а также способность мышечной релаксации. Практика физической культуры доказала, что правильное выполнение движений предполагает хорошую гибкость.

Недостаточная гибкость ограничивает развитие быстроты и ловкости. Чем больше ограничен диапазон движений, тем ниже быстрота движений футболиста. Футболист вынужден работать с большей силой и поэтому быстрее

уствует. Недостаточная гибкость бывает причиной частых травм (надрыва мышц, сухожилий, растяжений).

Способность выполнять движения быстро, правильно, в максимальном диапазоне зависит от:

- эластичности мышц, связок, сухожилий;
- подвижности суставов и позвоночника;
- общего состояния центральной нервной системы, влияющего на тонус мышц.

При движении с максимальным диапазоном подвижность суставов ограничивается недостатком эластичности мышц-антагонистов. Улучшения эластичности мышечных волокон добиваются тренировкой. При этом, разумеется, недопустимо снижение способности возвращения мышечных волокон в первоначальное состояние. Специальные упражнения на развитие подвижности необходимо соединять с силовыми. Сила — составная часть гибкости.

Развитие гибкости — обязательный элемент круглогодичной подготовки. Максимальная нагрузка должна приходиться на область позвоночника, бедра, колена, голени, шеи, мышц плечевого пояса.

4.5.5. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПОЛЕВОГО ИГРОКА

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 затем осваивают 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. Необходимо обращать внимание на положение ног и туловища. Целесообразно использовать облегченные мячи.

Обучение остановкам мяча и совершенствование в них происходит одновременно с ударами. Сначала изучают остановки мяча ногой, 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 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 и их совершенствование тесно взаимосвязано с техникой передвижения, так как успешное выполнение финтов во многом определяется способностью футболиста неожиданно и резко изменить направление движения. Применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Обучение и совершенствование отбора мяча происходит параллельно с изучением финтов. Используются упражнения с единоборствами (друг против друга) и игровые упражнения.

4.5.6. 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, 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 затем выполняют технический прием в целом. После изучения приемов ловли мяча переходят к обучению и совершенствованию отбиваний и переводов мяча различными способами.

4.5.7. 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, 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. Используют бег различными способами в разных направлениях, стартовые ускорения из различных положений, прыжки в различных направлениях и последовательности и т. д.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Акрамов Р.А.* Отбор и подготовка юных футболистов / Учебное пособие. — Т.: «Медицина». 1989.
2. *Акрамов Р.А. Талипджанов А.И.* Подготовка футболистов высокой квалификации / Учебное пособие. — Ташкент. 1994.
3. *Акрамов Р.А.* Футбольные университеты XVII Кубка мира — Т.: УзГИФК. 2004.
4. *Бриль М.С.* Отбор в спортивных играх. — М.: ФиС. 1980.
5. *Гагаева Г.М.* Психология футбола. — М.: ФиС. 1980.
6. *Гаппаров З.Г.* Проблемы психологической подготовки в подготовке к Олимпийским играм / Сборник научных трудов. — Ташкент. 1999.
7. *Гаппаров З. Г.* К вопросу о средствах психологической подготовки спортсменов. / Сборник научных трудов. — Ташкент. 2001.
8. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС. 1980.
9. *Джармен Д.* Футбол для юных / Перевод с англ. — М.: ФиС. 1982.
10. *Исеев Ш.Т.* Футбол жамоаларининг галаба козонишида футболчиларнинг стандарт вазиятларидан самарали фойдаланиш // «Педагогик таълим». № 2. 2003.
11. *Исеев Ш.Т.* Анализ атакующих действий футболистов высокой квалификации // «Фан-Спортга». № 1. 2004.
12. *Качалин Г.Д.* Тактика футбола. — М.: ФиС. 1986.
13. *Качани Л. Горский Л.* Тренировка футболистов / Перевод со словац. — Братислава: «Спорт». 1984.
14. *Кошбахтиев И.А.* Управление подготовкой футболистов высокой квалификации. — Т.: «Гротекс». 1998.
15. *Курбанов О.А.* Футбол буйича XVII жахон Чемпионати уйинла-рида берилган якуний зарбаларининг самарадорлиги тахлили // «Педагогик таълим». № 5. 2003.
16. *Липтев А.П., Сучилин А.А.* Учебное пособие для тренеров. — М.: ФиС. 1983.
17. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки — М.: ФиС. 1977.
18. *Нуримов Р.И.* Совершенствование тактических действий футболистов высокой квалификации / Учебное пособие. — Ташкент. 2000.
19. *Нуримов Р.И.* Техничко-тактическая и физическая подготовка квалифицированных футболистов / Учебное пособие. — Ташкент. 2001.
20. *Нуримов Р.И.* Еш футболчиларни техник ва тактик тайерлаш. — Тошкент. 2005.
21. *Нуримов З.Р.* Совершенствование групповых тактических действий футболистов / Учебное пособие. — Ташкент. 2005.
22. *Осташев П.В.* Прогнозирование способностей футболистов. — М.: ФиС. 1982.
23. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. — М.: ФиС. 1986.
24. *Попов А.Л.* Психология спорта / Учебное пособие. — М.: «Флинта». 1998.
25. *Романенко А.Н. Джус О.Н. Дозадин М.Н.* Книга тренера по футболу. — Киев: «Здоровья». 1988.
26. *Савин С.А.* Футбол. Ежегодник. — Москва. 1986.
27. *Сарсаня С.К., Селуян В.Н.* Физическая подготовка в спортивных играх. — Москва. 1991.
28. *Сергеев Г.М.* Техничко-тактические действия защитников / Сборник научных трудов. — Ташкент. 2000.
29. *Сергеев Г.М.* История футбола в Узбекистане / Сборник научных трудов. — Ташкент. 2001.

30. *Симаков В. И.* Футбол. Простые комбинации. — М.: ФиС. 1987.
31. *Хьюс Чарз.* Футбол: тактические действия команды / Перевод с англ. — М.: ФиС. 1979.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ I. ВОЛЕЙБОЛ	5
1.1. Становление и развитие мирового волейбола	5
1.1.1. Становление и развитие узбекского волейбола	10
1.2. Методика обучения технико-тактическим действиям в нападении и защите	12
1.2.1. Сущность техники игры и методика обучения	15
1.2.1.1. Обучение стойкам и перемещениям	17
1.2.1.2. Обучение передаче мяча двумя руками сверху	18
1.2.1.3. Обучение подачам мяча	19
1.2.1.4. Обучение атакующим ударам	20
1.2.1.5. Обучение приему мяча снизу двумя руками	22
1.2.1.6. Обучение приему мяча снизу и сверху с падением	23
1.2.1.7. Обучение блокированию	24
1.3. Сущность тактики игры и методика обучения	26
1.3.1. Обучение тактике нападения	32
1.3.1.1. Индивидуальные действия в нападении	33
1.3.1.2. Групповые действия в нападении	36
1.3.1.3. Командные действия в нападении	39
1.3.2. Обучение тактике защиты	41
1.3.2.1. Индивидуальные действия в защите	41
1.3.2.2. Групповые действия в защите	44
1.4. Упражнения для интегрального совершенствования технико-тактических действий в нападении и защите	56
1.4.1. Упражнения для совершенствования технико-тактических действий в нападении	56
1.4.2. Упражнения для совершенствования технико-тактических действий в защите	59
1.5. Методика физической подготовки волейболистов	62
1.5.1. Средства и методы развития физических качеств	64
1.5.2. Характеристика специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов	70
1.5.2.1. Сравнительная характеристика специализированных нагрузок прыжковой направленности в соревновательной и тренировочной деятельности	72
1.5.2.2. Рекомендации по совершенствованию нагрузок прыжковой направленности волейболистов высшей квалификации в микроциклах тренировок.	74

1.5.2.3. Примерные планы проведения тренировочных занятий волейболистов высшей квалификации в годичном цикле подготовки	74
1.5.3. Контроль за физической работоспособностью волейболистов высших разрядов	76
1.6. Тренажерно-технические средства обучения и совершен- ствования технико-тактических действий волейболистов	78
Литература	85
РАЗДЕЛ II. БАСКЕТБОЛ	87
2.1. История возникновения и развития баскетбола	87
2.1.1. История возникновения и развития баскетбола в Узбекистане	91
2.1.2. Баскетбол в системе физического воспитания в Узбекистане	95
2.1.3. Баскетбол, как средство физического воспитания	97
2.2. Техника игры	98
2.2.1. Техника игры в защите	111
2.3. Тактика игры	113
2.3.1. Групповые тактические действия	118
2.3.2. Взаимодействие двух игроков в защите	118
2.3.3. Взаимодействие трех игроков в защите	119
2.3.4. Последовательность обучения тактическим действиям	120
2.4. Методика физической подготовки баскетболистов	127
2.4.1. Средства физической подготовки	129
2.4.2. Методы физической подготовки	130
2.4.3. Развитие физических качеств	131
2.5. Методика начального обучения технике игровых приемов	139
2.5.1. Структура процесса обучения	139
2.5.2. Обучение технике приемов нападения	140
2.5.3. Обучение технике приемов защиты	147
2.5.4. Специфика применения дидактических принципов при обучении	148
2.5.5. Технология обучения игровым приемам	150
2.6. Тренажерно-технические средства обучения и совершенствования технико-тактических действий баскетболистов	153
2.6.1. Устройства и тренажеры для атакующих действий	153
Литература	163
РАЗДЕЛ III. ГАНДБОЛ	164
3.1. Возникновение и развитие гандбола	164
3.1.1. Развитие гандбола в Узбекистане	167
3.2. Техника гандбола	169
3.2.1. Классификация техники	169
3.2.2. Техника полевого игрока в нападении	169
3.2.2.1. Приемы игры без мяча	170

3.2.2.2.	Приемы игры с мячом	170
3.2.3.	Техника игры в защите	181
3.2.4.	Техника игры вратаря	183
3.3.	Тактика гандбола	184
3.3.1.	Классификация тактики игры	184
3.3.2.	Функции игроков в зависимости от игрового амплуа	185
3.3.3.	Тактика нападения	186
3.3.3.1.	Индивидуальные тактические действия	186
3.3.3.2.	Групповые действия.....	189
3.3.3.3.	Командные тактические действия	193
3.3.4.	Тактика защиты	196
3.3.4.1.	Индивидуальные действия	196
3.3.4.2.	Групповые действия.....	197
3.3.4.3.	Командные действия	199
3.3.5.	Тактика вратаря	200
3.3.5.1.	Тактика защиты вратаря	200
3.4.	Методика обучения и тренировки	201
3.4.1.	Тренировка как компонент системы подготовки гандболистов ..	201
3.4.2.	Техническая подготовка	202
3.4.2.1.	Обучение приемам игры в защите	204
3.4.2.2.	Методы технической подготовки	204
3.4.3.	Тактическая подготовка.....	206
3.4.3.1.	Обучение тактическим действиям	206
3.4.3.2.	Обучение тактике нападения	206
3.4.3.3.	Обучение командным действиям	208
3.4.3.4.	Обучение тактике защиты	209
3.4.3.5.	Методы тактической подготовки	210
3.4.4.	Физическая подготовка	211
	Литература	212
	РАЗДЕЛ IV. ФУТБОЛ	213
4.1.	Исторический очерк. Возникновение и развитие игры	213
4.1.2.	Развитие футбола в Узбекистане	214
4.2.	Техника игры. Общие понятия.....	216
4.2.1.	Классификация техники	218
4.2.2.	Техника передвижения	218
4.2.3.	Удары по вмячу.....	220
4.2.4.	Остановки мяча	227
4.2.5.	Обманные движения (финты)	232
4.2.6.	Отбор мяча	235
4.2.7.	Вбрасывание мяча	236
4.2.8.	Техника вратаря.....	236
4.3.	Тактика игры.....	240
4.3.1.	Общие понятия и классификация тактики	240
4.3.2.	Функции игроков.....	241

4.3.2.1. Вратарь.....	241
4.3.2.2. Игроки линии защит	243
4.3.2.3. Игроки средней линии	244
4.3.2.4. Игроки линии нападения	245
4.3.3. Групповая тактика.....	248
4.3.4. Командная тактика.....	251
4.4. Методика обучения и тренировки	260
4.4.1. Единство обучения и тренировки	260
4.4.2. Задачи обучения и тренировки.....	261
4.4.3. Средства обучения и тренировки.....	262
4.5. Физическая подготовка футболистов.....	263
4.5.1. Особенности развития силы	265
4.5.2. Особенности развития быстроты	266
4.5.3. Особенности развития выносливости	267
4.5.4. Особенности развития гибкости	268
4.5.5. Обучение технике полевого игрока	269
4.5.6. Обучение технике вратаря.....	270
4.5.7. Обучение технике передвижения	271
Литература	272

С-73 Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебное пособие для профессиональных колледжей / Под общей редакцией Л. Р. Айрапетьянца. — Т.: «ILM ZIYO», 2012. 296 с.

УДК 796 (075)
ББК 75.5я722

ISBN 978-9943-16-099-6

ЛЕОНИД РОБЕРТОВИЧ АЙРАПЕТЬЯНЦ
ШОАКРОМ ХОЛМАТОВИЧ ИСРОИЛОВ
АЗАД АРТЫКОВИЧ ПУЛАТОВ
ФАТИМА ВАХАБОВНА ГАНИЕВА
ШОИСЛОМ КАЛИБАЕВИЧ ПАВЛОВ
ФЕРДЕУС АХМЕТХАНОВИЧ АБДУРАХМАНОВ
РАЙХОН РУСТАМОВНА КАРИЕВА
РАХМАНБЕРДИ ИГАМБЕРДИЕВИЧ НУРИМОВ
ЗАФАР РАХМАНБЕРДИЕВИЧ НУРИМОВ
СУЛТАНБЕК РУЗИМОВИЧ ДАВЛЕТМУРАТОВ

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
ТЕХНИКА, ТАКТИКА, МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

*Учебное пособие для
профессиональных колледжей*

Издательский дом «ILM ZIYO»
Ташкент — 2012

Редактор *Г. Полещикова*
Художественный редактор *Ш. Одилов*

Издательская лицензия АИ № 166 от 23.12.2009 г.
Подписано в печать с оригинала-макета 5.10.2012.
Формат 60x90V₁₆- Кегль 10 н/шп. Гарнитура Школьная.
Печать офсетная. Печ. л. 18,5. Изд. л. 17,0.
Тираж 1018. Заказ № 237-12.

Издательский дом «ILM ZIYO». Ташкент, ул. Навои, 30.
Договор № 34-2012.

Издательско-полиграфический творческий дом «O'qituvchi»
Узбекского агентства по печати и информации.
Ташкент — 129, ул. Навои, 30. //Ташкент, массив Юнусабад, ул.
Янгишахар, дом 1.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

ТЕХНИКА

ТАКТИКА

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ