

Спортивные ИГРЫ

УЧЕБНОЕ
ПОСОБИЕ
ДЛЯ
ВУЗОВ



Спортивные игры

Под редакцией
Ю. Н. Клещева

*Одобрено и рекомендовано Отделом
физической подготовки Минвуза СССР
в качестве учебного пособия для вузов,
кроме институтов физической культуры*



МОСКВА «ВЫСШАЯ ШКОЛА» 1980

ББК 75.5
С73

Ю. М. Арестов, В. А. Выжгин, А. И. Изгаршев,
Ю. Н. Клещев, В. И. Фенни, В. Г. Щербаков

С73 Спортивные игры: Учеб. пособие/ Арестов Ю. М.,
Выжгин В. А., Изгаршев А. И., Клещев Ю. Н., Фе-
нин В. И., Щербаков В. Г.; Под ред. Ю. Н. Клещева. —
М.: Высш. школа, 1980. — 143 с., ил.
30 к.

Баскетбол, волейбол и футбол, наиболее популярные игры среди молодежи, применяются в процессе учебных занятий в вузах и помогают решать основные задачи физического воспитания студентов. В пособии излагаются общие теоретические вопросы построения учебно-тренировочного процесса, научно-педагогические рекомендации по методике обучения и тренировки в спортивных играх.

Предназначается для студентов и преподавателей физического воспитания.

С $\frac{60902-409}{001(01)-80}$ 119-80

4202000000

ББК 75.5
7А8

© Издательство «Высшая школа», 1980

ОТ АВТОРОВ

Учебное пособие написано в соответствии с программой по физическому воспитанию студентов и содержит материал по физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовке в наиболее популярных среди молодежи видах спортивных игр (баскетболе, волейболе и футболе). Общие теоретические, методические и организационные вопросы спортивной подготовки выделены в отдельную главу «Построение учебно-тренировочного процесса в отделении спортивного совершенствования».

В пособии обобщен многолетний опыт работы авторов с командами различного спортивного мастерства, в том числе и практика работы в вузах.

В написании учебного пособия принимали участие: доцент, кандидат биологических наук, заведующий кафедрой футбола Государственного центрального института физической культуры (ГЦОЛИФК) Ю. М. Арестов (гл. I, IV); кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры футбола ГЦОЛИФК В. А. Выжигин (гл. IV); старший преподаватель кафедры физического воспитания Московского института нефтехимической и газовой промышленности А. И. Изгаршев (гл. II); доцент, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер СССР, заведующий кафедрой волейбола и подвижных игр ГЦОЛИФК Ю. Н. Клещев (гл. I, III); старший преподаватель кафедры баскетбола и ручного мяча ГЦОЛИФК В. И. Федин (гл. II); ведущий методист Отдела физической подготовки Минвуза СССР В. Г. Щербаков (гл. I).

Авторы будут благодарны всем читателям за замечания и предложения по улучшению содержания учебного пособия.

ВВЕДЕНИЕ

Задачами советской системы физического воспитания являются укрепление здоровья, всестороннее развитие человека, формирование у него жизненно необходимых двигательных навыков и умений, подготовка к активной трудовой деятельности и защите Родины. Важное место в комплексе средств физического воспитания занимают такие спортивные игры, как баскетбол, волейбол, футбол.

Соревнования по этим играм включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы, Спартакиады народов СССР. По ним регулярно проводятся первенства СССР. Спортивные игры привлекают своей зрелищностью, обилием разнообразных технико-тактических приемов, эмоциональностью борьбы, коллективизмом. Ими занимаются во всех звеньях физического воспитания.

Спортивные игры — весьма эффективное средство укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Они способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, совершенствованию всех функций организма, а также развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Командные спортивные игры отличаются взаимопониманием и взаимодействием игроков, и независимо от того, что действия могут быть индивидуальными или групповыми, цель у игроков одна — командная победа. Это воспитывает у спортсменов такие необходимые качества, как дружба, коллективизм, дисциплинированность и др.

Особое место спортивные игры занимают в вузовской системе физического воспитания, где они являются составной частью учебного процесса.

Глава I

ПОСТРОЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОТДЕЛЕНИИ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Учебно-тренировочный процесс в учебных группах по спортивным играм отделения спортивного совершенствования представляет собой специализированный процесс физического совершенствования студентов. Этот процесс осуществляется в полном соответствии с целью и основными задачами курса физического воспитания студентов в высшем учебном заведении. Содержание его предполагает тесную взаимосвязь теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, осуществляемых в основном посредством физических упражнений.

ЗАДАЧИ, ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В учебно-тренировочном процессе решаются следующие основные задачи:

воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств;

сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

всесторонняя физическая подготовка в объеме требований и норм IV ступени комплекса ГТО;

профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;

приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту;

созревание спортивного мастерства.

Из перечисленных задач преимущественное внимание в отделении спортивного совершенствования уделяется направленности учебного процесса на повышение студентами спортивного мастерства по избранному виду спорта на основе всесторонней физической подготовки.

Комплектование учебных групп. В учебные группы отделения спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, имеющие значок III или IV ступени комплекса ГТО (в зависимости от возраста) и спортивный разряд по избранной игре. В отдельных случаях принимаются студенты, не имеющие спортивного разряда, но имеющие хорошее физическое развитие и физическую подготовленность в объеме требований и норм комплекса ГТО соответствующей возрасту ступени.

Перед зачислением на отделение спортивного совершенствования студенты на 4—5-м практических занятиях, а также в конце каждого учебного года выполняют контрольные упражнения и нормативы по физической и технической подготовке, которые позволяют определить уровень общей и специальной физической и технической подготовленности студентов и в зависимости от этого строить учебно-тренировочный процесс. Учебные группы комплектуются по видам спорта, полу, а также с учетом физической и технической подготовленности. Количественный состав групп на одного преподавателя и количество часов учебных занятий в неделю зависят от спортивного разряда студентов.

Распределение часов учебных занятий на отделении спортивного совершенствования

| Учебные группы | Количество часов учебных занятий в неделю | Количество занимающихся на одного преподавателя |
|--|---|---|
| Студенты-спортсмены — новички, III и II разрядов | 6 | 16—22 (из них не менее 50% спортсменов III—II разрядов) |
| Студенты-спортсмены I разряда, кмс и мастера спорта СССР | 8—12 | 12—16 (из них не менее 50% спортсменов — кмс и мастеров спорта СССР). |

Если в учебной группе отделения спортивного совершенствования половина студентов-спортсменов являются кандидатами в состав сборных команд СССР, союзных республик и ДСО, то занятия в такой группе проводятся в объеме 16—20 часов в неделю.

ОСНОВНОЙ ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Программный материал для учебных групп по спортивным играм состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в общем потоке в форме лекций в объеме 20 ч по темам в соответствии с государственной программой физического воспитания. Вместе с этим в целях углубления теоретических знаний в процессе практических занятий проводятся планомерные и систематические беседы по теоретическому и практическому разделам программы. Эти беседы расширяют знания студентов по вопросам системы спортивной тренировки

применительно к каждой спортивной игре (в разделе «Теоретическая подготовка»).

Учебный практический материал состоит из учебного материала, обязательного для всех учебных отделений, который включает упражнения по массовым видам спорта, входящим в комплекс ГТО (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт и туризм); профессионально-прикладной физической подготовки; учебного материала по одной из спортивных игр.

Количество часов, отводимое на отдельные виды упражнений, определяется планом-графиком учебного процесса.

Программный материал по плаванию, лыжному спорту, легкой атлетике и туризму дается в соответствии с программой по физическому воспитанию для вузов и рассчитан на обучение и тренировку студентов в объеме требований комплекса ГТО. Материал по лыжному спорту изучается в вузах, расположенных в районах со снежной зимой. В бесснежных районах изучается раздел «Марш-бросок» или «Велосипедный кросс».

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) проводится с целью подготовки студентов к производственной деятельности. Содержание ППФП определяется кафедрой физического воспитания для каждой специальности или группы родственных специальностей исходя из характера труда будущих специалистов.

Программный учебный материал по спортивным играм для отделения спортивного совершенствования составляет основное содержание спортивной подготовки студентов. Главными компонентами этой подготовки являются: физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка.

Спортивная подготовка осуществляется с учетом дидактических и специфических принципов спортивной тренировки.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка студентов в группах спортивного совершенствования подразделяется на общую физическую подготовку и специальную.

Общая физическая подготовка способствует всестороннему развитию физических способностей, необходимых для гармоничного развития студентов, повышения их работоспособности и достижения высшего спортивного мастерства.

Для обеспечения общей физической подготовки используются разнообразные физические упражнения из гимнастики, легкой атлетки, плавания, лыжного спорта, акробатики, различные виды игр. При этом следует помнить, что каждое из упражнений может оказывать и отрицательное влияние на воспитание специальных физических качеств.

Кроме правильного подбора упражнений важное значение имеет также правильное определение объема физической нагрузки и распределение упражнений в процессе учебно-тренировочных занятий.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств и способностей, специфических для данного вида спортивной игры.

Для спортивных игр характерны следующие особенности: ацикличность, ритмичность, разнообразность движений, переменная интенсивность упражнений. Это требует от студентов-спортсменов воспитания специальной быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости.

Средствами специальной физической подготовки являются подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов игры, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения с одних движений (действий) на другие;

упражнения, сходные с основными видами действий не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений;

акробатические упражнения;

подвижные и спортивные игры;

специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Методика совершенствования скоростно-силовых качеств

Скоростно-силовые качества игрока в спортивных играх проявляются в его способности выполнять движения в максимально короткий отрезок времени, в условиях, когда соперник активно противодействует этому движению. Основной метод развития и совершенствования скоростных качеств — повторный.

В качестве учебно-тренировочных средств используются упражнения общеразвивающего характера «на быстроту», неспецифические (без мяча), специфические (техничко-тактического плана) и упражнения из других видов спорта. Подбор упражнений основывается на следующих методических положениях: упражнения должны выполняться на предельных скоростях; продолжительность упражнений (или длина дистанции) подбирается такой, чтобы скорость их выполнения (пробега) не снижалась вследствие утомления; упражнения должны быть хорошо освоены игроками, чтобы во время движения все внимание и основные волевые усилия были сосредоточены на превышении своей максимальной скорости, а не на способе выполнения упражнения.

Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, являются сильнодействующим средством, вызывающим быстрое утомление, поэтому их следует выполнять довольно часто, но в относительно небольшом объеме. Чтобы правильно определить дозировку упражнений необходимо учитывать следующие компоненты нагрузки:

длительность выполнения упражнения должна быть небольшой. Каждое упражнение выполняется кратковременно от 3—5 до 10—15 с. В качестве таких упражнений рекомендуется бег и прыж-

аннные упражнения с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 100 м, различные варианты игровых упражнений;

интенсивность выполнения упражнения должна быть предельной с перерывами около предельной;

интервалы отдыха устанавливаются в зависимости от периода восстановления систем организма. Длительность этого периода устанавливается в зависимости от спортивной квалификации игрока и длины пробегаемых им отрезков от 2—4 до 10 мин. Интервалы отдыха рекомендуется заполнять ходьбой;

число повторений упражнений зависит от подготовленности выполняющих. Выполнение скоростных упражнений прекращается в тот момент, когда у игрока появляются субъективные ощущения усталости и внешние признаки утомления, а также когда показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости выполнения упражнения.

Особое внимание в скоростной тренировке следует уделять развитию способности расслаблять мышцы во время движения. Например, рекомендуется пробегать дистанцию 100—120 м следующим образом: первые 15—20 м — с максимальной скоростью, затем 10—15 м — по инерции, расслабившись, следующие 10—15 м — в полную силу и вновь 10—15 м по инерции и т. д.

Использование широкого комплекса тренировочных средств позволяет избежать преждевременную стабилизацию достигнутого уровня развития скоростных качеств. Кроме повторного бега с максимальной интенсивностью неоценимую помощь оказывают эстафетные игровые упражнения, выполняемые в соревновательной форме. Эффективны скоростные беговые упражнения, выполняемые из различных стартовых положений, с резким изменением направления бега после внезапной остановки или поворота на 90, 180°, по звуковым зрительным сигналам, бег по наклонной дорожке с различным углом наклона до 5—7°.

Занятия силовыми упражнениями строятся с учетом развития мышечных групп всего двигательного аппарата, а также величины и характера проявления мышечной силы. Мощность развиваемых мышц в игре зависит в основном от взрывной и динамической силы мышц. Поэтому для совершенствования их силовых возможностей используются динамические упражнения собственно-силового и скоростно-силового характера.

Для воспитания общей силы применяют динамические упражнения собственно-силового характера, выполняемые на гимнастических снарядах, с партнером, с отягощением (гантели, набивные мячи, эспандеры, амортизаторы и др.), упражнения со штангой. Выбрав методику воспитания при тренировке силы возможно дозировать число повторений упражнения. При методе повторных усилий используются упражнения с большими и умеренно большими сопротивлениями, при которых количество возможных повторений составляет от 4—7 до 8—12 раз в одном подходе. Если сила игрока повышается в процессе занятий настолько, что он выполняет

упражнение более 8—12 раз, то упражнение надо усложнить степени, позволяющей выполнить его 4—7 раз.

По мере роста тренированности и мастерства спортсмена значительное внимание уделяется динамическим упражнениям скоростно-силового характера, при которых предельное силовое напряжение обеспечивается путем перемещения легкого веса с максимальной скоростью. Развитие динамической силы эффективно, когда используются упражнения с отягощением 16—20 кг. К ним относят различные варианты прыжковых упражнений, беговые упражнения отрезках в 15—40 м. Широкое распространение в тренировке динамической силы получили, так называемые, прыжки в глубину с высоты 75—100 см с последующим мгновенным отскоком. Эти упражнения являются действенным средством развития динамической силы.

Методика совершенствования выносливости

Выносливость игроков определяется как способность проявлять максимальную работоспособность и удерживать ее в определенных игровых режимах с сохранением эффективности технико-тактических действий. В спортивной практике выделяют общую и специальную выносливость.

Под общей выносливостью подразумевается способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности. В качестве средств развития такой выносливости широко используются кроссы, длительный малоинтенсивный бег, плавание, бег на лыжах и т. д. Длительность выполнения таких упражнений в однократном режиме составляет 30 и более минут. Основной метод развития общей выносливости — равномерный. В дальнейшем рекомендуется применять переменный и повторный методы тренировки.

Переменный метод характерен тем, что нагрузка, действующая на игрока, делится на несколько частей, чередуемых с активным и пассивным отдыхом. Упражнения, выполняемые этим методом способствуют воспитанию у игроков умения «терпеть», позволяя в дальнейшем совершенствовать технико-тактические действия в условиях, близких к соревновательным. Например, при беге на дистанцию 1000 м дается следующее задание: 100 м бежать в полсилы, 20—30 м — с максимальной скоростью и т. д. При выполнении упражнений в повторном режиме длительность их составляет 3—10 мин с числом повторений 2—8 раз и интервалами отдыха.

Общая выносливость является базой для совершенствования специальной выносливости, которая проявляется в способности спортсменов поддерживать заданный темп игры до конца матча.

Совершенствование выносливости скоростной происходит прежде всего в процессе самой игры, а также во время технико-тактических упражнений, условия выполнения которых приближены к соревновательным. В качестве средств развития специальной выносливости широко используются технико-тактические упражнения повышенной интенсивности, выполняемые в повторном и интервальном режимах.

Методика совершенствования ловкости

Ловкость можно определить как способность спортсмена быстро адаптироваться к новым движениям и точно выполнять их, а также как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость зависит в первую очередь от двигательного опыта игрока.

Типичными упражнениями, направленными на совершенствование ловкости, являются игры, акробатические упражнения, бег с преодолением различных препятствий. Большое значение имеют также упражнения с дополнительными заданиями: на внезапные повороты, повороты, с изменением направления, на скорость выполнения, технико-тактические упражнения при неожиданно меняющихся ситуациях, связанных с непрерывной оценкой различных действий, выбором игрового места. Осваивая любой технический навык, необходимо добиваться точности движений (ударов, передач и т. д.). Этому во многом способствует использование учебно-тренировочного оборудования. В целях развития и совершенствования ловкости целесообразно обновлять и варьировать упражнения, проводить их в новых, более сложных условиях.

Методика совершенствования гибкости

Гибкость игрока проявляется в его способности выполнять движения с большой амплитудой. Естественная эластичность мышц и подвижность в суставах поддерживается с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой без отягощений или с легкими отягощениями. Следует помнить, что под влиянием физических упражнений мышцы голени и стопы, а также их связочный аппарат не обладают слишком большой растяжимостью и в то же время утрачивают свою естественную меру гибкости. Упражнения на гибкость выполняются в сочетании с упражнениями, укрепляющими связочный аппарат, а также с упражнениями на расслабление мышц.

Развитию гибкости способствуют специальные упражнения на растягивание. К ним относятся повторные пружинящие движения, выполняемые с интенсивностью растягивания, упражнения в парах и др. Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование технического мастерства является одной из важнейших задач подготовительной подготовки занимающихся. Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений в различных ситуациях, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования. Спортсмену необходимо уметь использовать различные технические приемы и их способов в различных игровых ситуациях; выполнять все технические приемы стабильно; особенно важно владеть комплексом тех приемов, которыми в игре

приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Задачами технической подготовки спортсмена являются: овладение основой техники игры; прочное овладение техническими приемами; совершенствование техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование техники с учетом игровых функций в команде; обеспечение надежности выполнения технических приемов на тренировках и в условиях соревнований.

Для решения задач технической подготовки используют упражнения, выполняемые в облегченных условиях без активного сопротивления (индивидуально, в парах, тройках и больших группах); комбинированные упражнения, выполняемые в сложных условиях с активным сопротивлением; упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к игре и к соревнованиям.

Техническая подготовка — многолетний процесс. Его условно можно разделить на два периода: 1 — начальная техническая подготовка и 2 — дальнейшее совершенствование техники. В первом периоде начальной подготовки закладывается фундамент мастерства игрока, формируются двигательные навыки. Изучать отдельные приемы техники можно с помощью линейного и фронтального методов. Суть первого метода состоит в том, что к изучению последующего приема (способа) приступают после относительно твердого освоения предыдущего. При фронтальном методе отдельные приемы (способы) изучают одновременно.

Основные пути совершенствования техники следующие:

оптимизация структуры движений при выполнении технических приемов (уточнение амплитуды, темпа, ритма);

повышение точности результата при выполнении технических приемов;

расширение арсенала вариантов технических приемов и способов, развитие умения свободно переходить от одних движений к другим;

стабильное и надежное выполнение приемов при сбивающих факторах и активном противодействии противника;

выполнение технических приемов с высокой эффективностью при утомлении и большом психическом напряжении;

использование технических приемов с тактической направленностью.

Методы технической подготовки

I. Ознакомление с разучиваемыми приемами:

1. Показ. Демонстрация приемов дополняется демонстрацией наглядных пособий (кинограммы, кинокольцовки, циклограммы, схемы и т. п.).

2. Объяснение. Должно быть кратким, образным (обычно показ чередуют с объяснением). Допускаются пробные попытки занимающихся выполнить технический прием.

II. Изучение приема в упрощенных условиях:

1. Метод целостного обучения. Целостное разучивание технического приема создает более полное представление об изучаемом действии и прочную логическую основу для формирования автоматического навыка.

2. Расчлененный метод. Технический прием делят на фазы и части, выделяя при этом главное звено или то, что труднее осваивается занимающимися. Не следует долго задерживаться на изучении отдельных частей приема. Обучаемых надо по возможности быстрее подводить к выполнению движения в целом. Эффект обучения на этой стадии во многом зависит от правильного выбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему.

III. Изучение приема в усложненных условиях:

1. Повторный метод. Многократное повторение способствует закреплению и закреплению навыков и знаний, стабильности и надежности техники выполнения движения. Повторность предполагает постепенное усложнение условий с целью формирования гибкого навыка.

2. Усложнение и затруднение заданий (введение нескольких приемов, увеличение числа действий в единицу времени, скорости выполнения до максимальной, быстрые переключения и т. п.).

3. Выполнение технических приемов в стадии утомления (в конце тренировки, после интенсивных упражнений).

4. Выполнение упражнений в условиях единоборства.

5. Игровой метод.

6. Соревновательный метод. Позволяет решать задачи совершенствования техники движений и развития специальных качеств, способствует формированию тактических умений.

7. Словесно-наглядный метод.

8. Закрепление приемов в игре:

1. Анализ выполненных приемов с помощью видеомэгагнитофона, специальных записей.

2. Специальные задания по выполнению технических приемов в игре.

3. Игровой метод.

4. Соревновательный метод.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Высшее мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Основные понятия

Тактика следует понимать организацию индивидуальных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. Главным в тактике является определение способов и методов ведения нападающих и оборонительных действий, которые могут обеспечить достижение цели.

Средствами ведения игры являются технические приемы и со-
собы.

Способами ведения игры называются рациональные индивиду-
альные, групповые и командные действия игроков, применяе-
мые в борьбе с противником.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия
рока, направленные на решение отдельных тактических задач.

Под групповыми действиями понимают взаимодействия дву-
х или нескольких игроков, выполняющих общекомандную задачу.

К командным действиям относятся взаимодействия всех иг-
роков команды, направленные на выполнение определенных
задач.

Системой игры называется определенная организация взаи-
модействия игроков команды, основанная на их функциях и ра-
сположении на площадке.

Тактические комбинации — разученные согласованные дей-
ствия игроков, направленные на создание условий для эффек-
тивного завершения атаки (контратаки).

Формы ведения игры — это действия команды, выражающие
в активных действиях каждого игрока, в изменении темпа игры,
в умении навязывать противнику свою манеру, свой стиль игры,
в тактике замен и перерывов, в проявлении игровой дисциплины
и умении бороться до конца.

Под *тактической подготовкой* подразумевается совершенство-
вание рациональных приемов решения задач, возникающих в про-
цессе соревнования, и развитие способностей, определяющих
эффективность решения этих задач. Тактическая подготовка рас-
сматривается в двух аспектах: и как процесс обучения и сове-
ршенствования знаний, умений и навыков, и как процесс развития
тех качеств, которые в комплексе определяют специальные так-
тические способности. Цель тактической подготовки — научить
занимающегося успешно действовать в постоянно изменяющихся
условиях игры. Тактическое мастерство и заключается в умении
находить во время игры наиболее эффективные способы решения
неожиданно возникающих игровых ситуаций.

Основным средством обучения тактике и совершенствованию
в ней является многократное повторение упражнений в конкрет-
ной игровой обстановке. Обучение тактическим действиям начи-
нается с простых элементов, которые постепенно усложняются
и объединяются в комплексы тактических комбинаций. В резуль-
тате многократного выполнения упражнений в командах уста-
навливаются прочные связи как между отдельными игроками, так
и между отдельными группами, звеньями и линиями, приобретаются
различные умения для выполнения задач атаки и обороны. В про-
цессе учебно-тренировочных занятий и соревнований тактиче-
ские связи совершенствуются, создаются налаженные игровые
ансамбли со своим индивидуальным стилем игры.

Система тактической подготовки в играх обязательно вклю-
чает в себя факторы индивидуальной, групповой и командной

и статической деятельности. Кроме того, в нее включаются и специальные теоретические занятия, проводимые с отдельными игроками, линиями и командой в целом. Эти занятия могут проходить в виде разборов игры и установок на игру или на предстоящее учебно-тренировочное занятие.

4. **Обучение тактическим действиям и совершенствование в них**

В тактической подготовке можно выделить следующие основные тактические взаимосвязанные этапы.

1. Создание предпосылок для успешного обучения тактике игры. Развитие у спортсменов тактического мышления, быстроты ориентировки на площадке, сообразительности, творческой инициативы и способности вероятностного прогнозирования при решении различных двигательных задач.

2. Обучение занимающихся индивидуальным действиям и взаимодействиям с партнерами в нападении и защите, обучение командным действиям.

3. Формирование у игроков умения эффективно использовать различные технические приемы и тактические навыки в зависимости от своих возможностей, особенности игры противника и условий.

4. Развитие у игроков способностей гибко и быстро переключаться с одних систем и вариантов командных действий в нападении и защите на другие.

Необходимо отметить, что если две первые задачи в основном относятся к начальному периоду овладения тактикой, то последние решаются на протяжении всего периода обучения.

К средствам тактической подготовки относятся:

использовательные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних действий на другие;

подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты;

упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные);

игровые игры (с заданиями);

контрольные игры и соревнования.

Методы тактической подготовки аналогичны методам технической подготовки с учетом специфики тактики.

На занятиях в упрощенных условиях сложные тактические действия делят на составляющие, применяют сигналы, ориентиры.

Сложные условия с помощью специальных технических устройств.

Для запоминания изученных тактических действий применяется

карты, схемы действий (своих и противника). Для этого исполь-

зуются киноаппараты, кино съемки, схемы, макеты. Специфиче-

ским для тактической подготовки является метод моделирова-

ния действий противника (отдельных игроков и команды) и поиск

вариантов организации действий.

Индивидуальные тактические действия.

Обучение индивидуальным тактическим действиям осуществляется в процессе овладения комплексом технических приемов, необходимых для ведения игры, при этом обращается внимание не столько на технику выполнения, сколько на точность, быстроту и своевременность выполнения технического приема.

В процессе обучения индивидуальным тактическим действиям и их совершенствования необходимо:

целенаправленно развивать психические качества, определяющие тактические способности игроков, — быстроту и точность оперативного и творческого мышления; объем оперативной памяти; способность к предвосхищению изменения ситуации, быстро и правильно оценивать игровые ситуации по сигналам в периферии поля зрения; объем восприятия и свойств внимания; быстроту реагирования. Средства для развития указанных психических качеств используются как в индивидуальной, так и в групповой тактической деятельности;

воспитать умение быстро и правильно выбирать наиболее целесообразные игровые действия, а также позицию по отношению к партнерам и игрокам команды противника, моменты для самостоятельного решения тактических задач путем перемещения на площадке и т. д. и гибко варьировать техническими приемами в зависимости от условий игры (нахождение определенного противника, сложность зрительной ориентировки, реакция зрителя и т. д.);

научить спортсмена умению действовать против одного или нескольких игроков команды противника. Для того чтобы условия занятий были близки соревновательным, вводится противодействие.

Активное противодействие вводится после устранения основных ошибок в действиях игроков. Это способствует формированию у них сложных тактических навыков и воспитанию уверенности в собственных силах. Тактические действия в нападении разучиваются одновременно с тактическими действиями в защите. Индивидуальные тактические действия постоянно совершенствуются в игровых упражнениях и играх. При этом широко используются упражнения в передачах мяча (длинные, средние, короткие по различным направлениям и траекториям), перемещениях без мяча, в страховке и взаимостраховке, в различных комбинациях.

Большое значение для совершенствования техники и тактических действий имеет индивидуальная тренировка.

Групповые тактические действия.

К обучению и совершенствованию групповых тактических действий приступают постепенно по мере освоения технических приемов и индивидуальных тактических действий. Рекомендуется соблюдать такую последовательность обучения: без противника; с пассивным противником; с активным противником; игровые упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к соревно-

Игры: двусторонние контрольные и товарищеские игры. Занятия проводятся в парах, тройках и других сочетаниях. Особое внимание обращается на установление прочных взаимодействий, понимание игроков в линиях защиты и нападения.

Начальное обучение групповым тактическим действиям проводится в облегченных условиях с постепенным их усложнением. Изменение внешних условий можно проводить, изменяя общие условия тренировки, размеры игровой площадки и объем выполняемых упражнений. Овладев той или иной тактической комбинацией, целесообразно уменьшить время на ее выполнение. Это усложняет ориентировку в пространстве, но и оценку игровых ситуаций. Выполнение тактических действий постепенно усложняется и путем введения активного противника.

В дальнейшем совершенствование групповых тактических действий происходит в условиях, приближенных к соревновательным. Параллельно с разучиванием и совершенствованием групповых тактических действий наигрываются различные варианты выполнения стандартных положений.

Тактические действия.

Обучение и совершенствование спортсменов в командных тактических действиях осуществляется в зависимости от игрового амплуа, различных систем и методов ведения игры.

Основным средством тактической подготовки являются учебно-тренировочные игры, во время которых разучиваются индивидуальные функции игроков и порядок их взаимодействия в рамках конкретной тактической системы игры, осваиваются принципы перехода от атаки к обороне и, наоборот, подбираются и разучиваются соответствующие данной системе игры комбинации для защиты и линий команды как в атаке, так и в обороне. При переходе на новую систему игры пересматривается арсенал тактических приемов и комбинаций и взаимодействие игро-

В тренировочной игре особое внимание необходимо уделять осваиванию собственных действий в каждой тактической комбинации. С этой целью игрокам целесообразно давать конкретные задания на каждую учебно-тренировочную игру, разобрав их предварительно на специальном макете. На теоретических занятиях, перед началом игры и установках на игру спортсмены должны обозначить свои действия, отметить сильные и слабые стороны своей и в игре команды. Иначе говоря, практическая и теоретическая части тактической подготовки своим содержанием должны обеспечить непрерывность учебного процесса.

Во время учебной игры необходимо указывать на правильно выполняемые действия и комбинации, а также на ошибки. Игра останавливается только в том случае, когда нужно сделать общие указания игрокам или изменить тактическую комбинацию.

Для развития творчества игроков рекомендуется выделить какую-то часть тактической задачи для самостоятельного ее решения.

Управление командой в соревнованиях

Успех в соревнованиях во многом зависит от соревновательного опыта. Частые выступления в различных соревнованиях в условиях развивают способность быстро приспосабливаться к переменным условиям проведения игр. Соревновательная подготовка завершает процесс подготовки команды в течение сезона, учебного года и т. д. Соревнования подразделяются на контрольные, подводящие и основные. Контрольные игры чередуются с тренировочными занятиями, на которых ликвидируют выявленные недостатки.

Общий объем соревновательной подготовки зависит от квалификации команды. Примерный количественный объем годовой соревновательной нагрузки может быть следующим: контрольные встречи — 10, игры в подводящих соревнованиях — 10, игры основных соревнований — 25. От умелого руководства командой зависит успех ее выступления. В борьбе равных по силам команд или даже с командой, имеющей некоторое превосходство, зачастую искусство преподавателя управлять своими воспитанниками может оказать решающее значение.

Оперативное управление включает подготовку команды к предстоящей встрече, руководство ею в ходе данной встречи и подведение итогов. В процессе подготовки изучают будущего противника, составляют план игры, проводят собрание команды и «проигрывают» план игры на тренировочных занятиях и контрольной встрече. Для этого просматривают игры противника и собирают различную информацию. При составлении плана необходимо исходить из реальных возможностей своей команды.

Примерная схема установки на игру включает: объяснение положения команд в турнирной таблице и значимости предстоящей встречи; характеристику команды противника; разъяснение основных тактических задач на игру и конкретных действий в нападении и защите; определение стартового состава команды и вариантов замен; индивидуальные задания. В конце установки даются организационные указания (о форме, месте и времени выхода, отъезда и т. п.).

Перед началом игры преподаватель кратко напоминает основные установки на игру. Указания преподавателя в перерыве должны быть конкретными, ясными, предельно лаконичными. Замены должны быть обоснованными и своевременными.

Если команда одержала победу, преподаватель должен поздравить игроков, если проиграла, необходимо подбодрить их.

Разбор игры целесообразно проводить на очередном занятии.

При разборе игры: оценивается отношение команды и отдельных игроков к встрече (дисциплина, ответственность); выполнение тактической задачи, действия команды в нападении и защите; анализируется выполнение индивидуальных заданий; сообщаются технические показатели команды и отдельных игроков. Разбор игры заканчивается общими выводами и определением задач на будущее.

Если команда участвует в соревнованиях на протяжении нескольких дней, то особенно важно составить рациональный режим с учетом игры, тренировки, сна, зарядки, отдыха и т. п.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологические особенности деятельности игроков определяются правилами игры, характером игровых действий, особенностями соревновательной борьбы.

Основными видами двигательных актов игроков являются быстрые перемещения, прыжки, падения и другие упражнения, выполнение которых связано с определенным риском и требует от игроков смелости и самообладания. Спортсмену в процессе игры приходится воспринимать большое количество объектов или их сочетания — все это предъявляет высокие требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания, наблюдательности и скорости ориентировки. Действия игрока зависят в прямой зависимости от действий партнеров и особенно противника.

Сложность игровых действий заключается в том, что технические приемы приходится применять в различных сочетаниях и комбинациях, требующих от игроков исключительной точности и дифференциальности движений, быстрого переключения с одних действий на другие, совершенно иные по ритму, скорости и характеру выполнения. В спортивных играх нельзя доверяться только своим быстрым реакциям. Нужно вырабатывать умение предвидеть возможные игровые моменты, что вызывает необходимость вероятностного прогнозирования ситуаций. Умение видеть положение и перемещение игрока, непрерывное движение мяча, умение быстро ориентироваться — одно из важнейших качеств игроков, которое предъявляет высокие требования к объему поля зрения и точности зрения спортсмена.

Эмоциональные состояния спортсменов в процессе игры колеблются в зависимости от хода поединка и нередко доходят до стадии истощения или полной апатии. Всякое бурное эмоциональное возбуждение или состояние самоуспокоенности сейчас же отрицательно сказывается на качестве технических приемов и тактических действий игрока. Поэтому очень важно воспитывать волевые качества спортсменов. При равном мастерстве выполнения технико-тактических приемов побеждает команда, игроки которой проявляют волю и стремление к победе.

Особенностью спортивных игр — игры коллективные и успешность действий достигается коллективными усилиями всех членов команды. Взаимопомощь, взаимосодействие, взаимозависимость, взаимопомощь и т. д., определяют не только степень сыгранности отдельных игроков, игроков и всей команды, но в известной степени определяют и индивидуальные качества спортсменов — взаимопомощь, взаимосодействие, чувство коллективизма.

Задачи психологической подготовки являются: воспитание

у игроков волевых качеств; определение их психологической совместимости; адаптация к условиям соревнований; подготовка спортсменов к конкретной игре и проявлению ими активных и смелых действий в процессе борьбы с соперником.

К средствам психологической подготовки относятся: средства воспитательного воздействия (беседы, печать, искусство и т. п.); специальные упражнения повышенной трудности; дополнительные задания; участие в контрольных играх и соревнованиях с заведомо более сильным или слабым противником; общественно полезная работа.

Методы психологической подготовки: лекции, беседы, диспуты, личный пример тренера-преподавателя; убеждение; поощрение (поддержка); обсуждение в коллективе; поручения; соревновательные упражнения с более сложными заданиями; выполнение составленного плана; взятие повышенных обязательств.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для комплексного решения всех сторон подготовки игроков (физической, технической, тактической и психологической) необходимы определенные специальные знания по гигиене, физиологии, технике игры, тактике. Эти знания, способствующие активному усвоению учебного материала, студенты-спортсмены получают на теоретических занятиях. В процессе теоретической подготовки изучаются вопросы техники и тактики игры, закономерности развития физических способностей и формирования двигательных навыков, изучается взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена, а также история развития спортивной игры, правила игры и методика судейства.

Занятия проводятся в форме лекции, беседы. Широко практикуются наблюдения на спортивных занятиях и соревнованиях за действиями игроков с последующим их анализом, просмотр фильмов, кинограмм, видеозаписей и т. п.

ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Становление спортивного мастерства — многолетний процесс. Поэтому для студенческих команд составляется перспективный план с учетом сроков учебы в данном вузе. Перспективный план — это программа повышения мастерства игроков и команды в целом. Предусмотренные в нем требования к различным сторонам подготовленности студентов должны возрастать по годам.

При планировании учебно-тренировочного процесса необходимо определить главные соревнования каждого года и установить преимущественную направленность занятий. Кроме перспективных планов спортивного совершенствования в вузе составляются текущие планы в виде планов-графиков учебного процесса для каждой учебной группы. В течение года возможны два цикла или два спортивных сезона: осенне-зимний и весенне-летний. Для вы-

учебных заведений целесообразно планировать подготовку в один годовой цикл, который разделяется на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В каждом из них выделены этапы работы, позволяющие точнее осуществлять процесс спортивной подготовки студента. Продолжительность периодов зависит от календаря соревнований и задач подготовки. Подготовительный период имеет три этапа общей, специальной и соревновательной подготовки. Продолжительность подготовительного периода — примерно с 10 сентября по 10 ноября или декабря в зависимости от начала соревнований (первенство города и т. д.). В это время решаются все вопросы подготовки игроков и команды.

Основной задачей этапа общей подготовки данного периода является развитие и совершенствование функциональных возможностей организма занимающихся и их работоспособности для приобретения спортивной формы. При этом на физическую подготовку отводится примерно 40 % времени, на техническую — 40 % и тактическую — 20 %.

Основная задача этапа специальной подготовки состоит в повышении тренированности спортсменов, развитии у них специальных навыков и качеств применительно к технике игры. На специальную физическую подготовку отводится 50 %, на техническую — 50, на тактическую — 30 % времени.

Соревновательный этап подготовительного периода решает задачу игровой и соревновательной подготовки: приобретения спортивной формы игроками и мобилизационной готовности к началу соревновательной прочности. Проводится не менее 10 контрольных товарищеских игр. На специальную физическую подготовку отводится до 15 % времени, учитывая и проведение других упражнений по технико-тактической подготовке, на техническую — 35 %, тактическую — 50 %. Совершенствование игровых приемов проводится с учетом функций игроков, их взаимодействия и систем игры команды в нападение и оборону.

Переходный период длится в зависимости от местного календаря соревнований. В этот период команды выступают в нескольких товарищеских с небольшим интервалом времени. Физическая подготовка проводится для сохранения тренированности и составляет примерно около 20 % времени. С учетом общего объема тренировочного процесса проводятся различные виды соревнований, разборки игр за 20—30 мин до начала основной подготовки.

Подготовительный период начинается после окончания последних соревнований с учетом сессии и каникулярного времени. Могут проводиться товарищеские матчи, когда команда выступает в каких-либо дополнительных соревнованиях.

В процессе подготовки за каждым этапом подготовки студента-спортсмена должно предусматриваться индивидуальное планиро-

Глава II

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол — одна из самых популярных спортивных игр в мире. Им увлекаются около 30 миллионов человек в 143 национальных федерациях. Родоначальником баскетбола являются США, где эта игра появилась в 1891 г.

В нашей стране баскетбол стал развиваться с 1906 г. Впервые официальные соревнования на первенство страны по баскетболу состоялись в 1923 г. в Москве во время первого Всесоюзного праздника физкультуры. С тех пор соревнования по баскетболу проводятся регулярно.

В 1935 г. состоялись первые международные соревнования между сборной женской командой СССР и командами Франции и Бельгии. В 1947 г. советские баскетболисты, став членами ФИБА (международной федерации баскетбола), получили право участвовать во всех официальных международных соревнованиях. В том же году мужская сборная СССР стала чемпионом Европы, а в 1950 г. этого звания добилась и женская команда. В 1952 г. баскетболисты-мужчины стартовали на XV Олимпийских играх в Хельсинки, где заняли второе место. Важным событием для отечественного баскетбола явились победы нашей мужской команды на XX Олимпийских играх в Мюнхене в 1972 г. и женской — на XXI Олимпийских играх в Монреале в 1976 г. В настоящее время баскетболом в СССР занимаются около 3,5 млн. человек.

Суть игры заключается в том, что спортсмены двух команд, находящиеся на площадке размером 26×14 м, стремятся овладеть мячом и забросить его в корзину противника, укрепленную в щите высотой 305 см. Вес мяча 600—650 г. Победа присуждается команде, набравшей наибольшее количество очков за попадание мяча в корзину в установленное время игры.

Единоборство команд ведется игроками с помощью определенных приемов, выполняемых как с мячом, так и без мяча. Так, организуя атаку, игроки передвигаются по площадке, передавая друг другу мяч, используют ведение, броски в корзину. Защищаясь, оказывают сопротивление нападающим, стараясь отобрать у них мяч. Во время игры необходимо избегать различного рода столкновений с противником, ибо это считается нарушением правил.

Игра в баскетбол предполагает постоянное ведение борьбы в сложных, все время меняющихся условиях. Исход ее определяется искусством действия коллектива в целом. Поэтому каждый баскетболист должен в совершенстве владеть техникой игры, уметь быстро ориентироваться, проявлять творческую активность, выполнять

кие действия, необходимые для осуществления намеченного плана, своевременно и точно. Приемы, используемые спортсменами в игре, исходят из естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний. Физическая нагрузка в баскетболе отличается переменной интенсивностью. Поэтому баскетболисту необходима разносторонняя физическая подготовленность и высокий уровень специальной быстроты и ловкости, прыгучести, выносливости и силы. На основе атлетизма ему следует развивать многогранность и универсальность технического мастерства. Каждый игрок должен хорошо владеть всеми существующими приемами нападения и защиты и способен хорошо выполнять те из них, которые наиболее важны для его позиции в команде. Особое значение имеет своевременное и эффективное применение технических приемов в условиях активной борьбы.

Большое физическое и нервное напряжение, непрерывные поиски эффективных действий и приемов предъявляют высокие требования к уровню психологической устойчивости игроков. Они должны обладать высокими моральными и волевыми качествами, чтобы в жесткой спортивной борьбе сохранить выдержку и противостоять противнику, заставить себя преодолевать усталость, добиться выполнения решающих действий в критические моменты.

Выносливость и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность выделили баскетбол в ряды таких видов физической культуры, которые широко используются во всех звеньях физического воспитания.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Освоение специальных баскетбольных навыков, таких, как стартовый прыжок, выстрел, прыжок, и других требует высокого уровня физической подготовки, базой для которой является общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка должна обеспечивать высокий уровень функционального развития всех физических качеств человека. По преимущественной направленности физические упражнения делятся на группы: упражнения для развития силы, скорости, быстроты; выносливости, ловкости, гибкости.

Общая физическая подготовка направлена на преимущественное развитие у игроков тех физических качеств, которые являются основой мастерства спортсмена в команде особенно необходимой для его позиции. Средствами такой подготовки являются упражнения по технике и тактике, отдельные элементы техники и действий, а также сходные с ними по форме упражнения.

Особенности общей физической подготовки баскетболиста

Упражнения общей физической подготовки служат общеразвивающими и выполняются другими видами спорта — гимнастикой, легкой атлетикой и т.д.

стикой, легкой атлетикой, плаванием, лыжным спортом, спортивными играми и другими в зависимости от местных условий.

Примерные упражнения специальной физической подготовки.

Для развития силы.

1. Вращение, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями, которые удерживаются обычным хватом или за один шар.

2. Подбрасывание набивных мячей одними кистями рук.

3. Сжимание кистью руки различных упругих тел (теннисных мячей, пружин и т. п.).

4. Стоя лицом друг к другу, два игрока плотно захватывают мяч. По сигналу прыгают вверх и, находясь в воздухе, стараются вырвать мяч друг у друга.

Для развития прыгучести.

1. Прыжки с короткого разбега (3—4 м) с доставанием подвешенных предметов (баскетбольного щита, корзины, кольца), позволяющих фиксировать высоту каждого прыжка.

2. Многократные прыжки на дальность.

3. Прыжки «в глубину» с последующим предельно быстрым выпрыгиванием и доставанием подвешенного предмета или прыжки в длину.

Для развития быстроты.

1. Стартовые ускорения по зрительным или звуковым сигналам из различных исходных положений.

2. Выполнение рывков лицом вперед, спиной вперед, боком.

3. Достижение максимальной скорости бега на дистанции в 25—30 метров с предварительным разбегом.

Для развития выносливости.

1. Рывки поперек баскетбольной площадки, пересекая боковые линии четыре раза подряд. Повторить 3—5 раз с перерывом в 1—2 мин.

2. Бег от одной лицевой линии до другой и обратно по «внешней мерке», обегая область штрафного броска и большой центральный круг. Повторить несколько раз с перерывом в 1—2 мин.

3. Передача мяча в тройках со сменой мест. Пробегание площадки 3—4 раза с минимальным количеством передач.

Для развития гибкости.

1. Ноги шире плеч, повороты туловища в стороны, руки расслаблены.

2. Полуприседы и приседы на носках и всей стопе, ноги вместе, то же, ноги врозь.

3. Поднимание и опускание бедра двумя руками (голень и стопа расслаблены).

Для развития ловкости.

1. Серийные невысокие прыжки через длинную скакалку в препятствие с ловлей мяча, ударом мяча о площадку.

2. Подбросить мяч вверх, сесть на площадку, встать и поймать мяч; то же, с поворотом на 180 и 360° и поймать мяч; то же, поймать мяч сидя, из седа опять подбросить мяч вверх и поймать его уже стоя.

Бег и прыжки двумя и тремя мячами.

Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке для зачисления студентов в учебную группу по баскетболу отделения спортивного совершенствования

| Упражнения | Результат | |
|--|-----------|---------|
| | мужчины | женщины |
| Бег 100 м, с | 13,5 | 15,5 |
| Поднимание на перекладине, количество | 12 | — |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество | — | 14 |
| Прыжок вверх с места (по Абалакову), см | 45 | 35 |
| Бег на время на 20 м, с | 4,1 | 4,6 |

Условия выполнения упражнений

1. Бег на 100 м проводится на стадионе по легкоатлетическим дорожкам.

2. Поднимание на перекладине выполняется из положения виса ~~сверху~~, не касаясь ногами пола.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется на гимнастической скамейке с сохранением правильного положения тела: голова слегка прогнута, ноги прямые; руки необходимо сгибать до полного касания грудью скамейки, а разгибать до полного выпрямления.

4. Высота прыжка измеряется устройством лентопротяжного типа. При выполнении прыжка вверх с места толчком двумя ногами спортсмен должен находиться в пределах квадрата 1 м × 1 м. Предоставляются три попытки (фиксируется лучший результат).

5. Бег на время на 20 м спортсмен начинает с прямолинейного разбега и быстрого старта. Начальная отметка дистанции — линия штрафной баскетбольной площадки, конечная — специально обозначенная на площадке линия. Предоставляются две попытки, фиксируется лучший результат.

Нормативы упражнения и нормативы для оценки специальной физической подготовленности студентов учебной группы по баскетболу отделения спортивного совершенствования (по годам обучения)

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки | | | | | |
|-----------------|--------------|---------------------|--------|---------|-------------------|--------|---------|
| | | мужчины | | | женщины | | |
| | | удовлетворительно | хорошо | отлично | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Бег на 100 м, с | 1 | 3,9 | 3,8 | 3,7 | 4,1 | 4,3 | 4,2 |
| | 2 | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 4,3 | 4,2 | 4,1 |
| | 3 | 3,7 | 3,6 | 3,5 | 4,2 | 4,1 | 4,0 |
| | 4 | 3,6 | 3,5 | 3,4 | 4,1 | 4,0 | 3,9 |

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2 | Прыжок вверх с места по Абалякову, см | I | 48 | 50 | 52 | 35 | 37 |
| | | II | 50 | 52 | 54 | 37 | 39 |
| | | III | 54 | 57 | 60 | 39 | 41 |
| | | IV | 60 | 62 | 65 | 41 | 43 |
| 3 | Скоростная выносливость на дистанции в 78 м, с | I | 4,0 | 3,8 | 3,7 | 4,2 | 4,1 |
| | | II | 3,8 | 3,7 | 3,6 | 4,1 | 4,0 |
| | | III | 3,6 | 3,5 | 3,4 | 3,9 | 3,8 |
| | | IV | 3,5 | 3,4 | 3,3 | 3,7 | 3,6 |

Условия выполнения упражнений

Упражнения 1 и 2 выполняются так же, как и при зачислении в учебную группу.

Упражнение 3 предполагает последовательное выполнение в порядке без пауз шесть прямолинейных рывков на трех различных по длине дистанциях в оба конца с остановками и поворотами. Последовательность выполнения упражнения следующая: 1) рывок с высокого старта из-за лицевой линии до ближайшей штрафной линии — остановка — поворот и рывок обратно до лицевой линии — остановка — поворот (всего $5,8 \times 2 = 11,6$ м); 2) рывок до центрального круга — остановка — поворот и рывок обратно до лицевой линии — остановка — поворот (всего $13 \times 2 = 26$ м); 3) рывок до дальней линии штрафного броска — остановка — поворот — рывок обратно до лицевой линии — финиш (всего $20,2 \times 2 = 40,4$ м). Длина всей дистанции — 78 м.

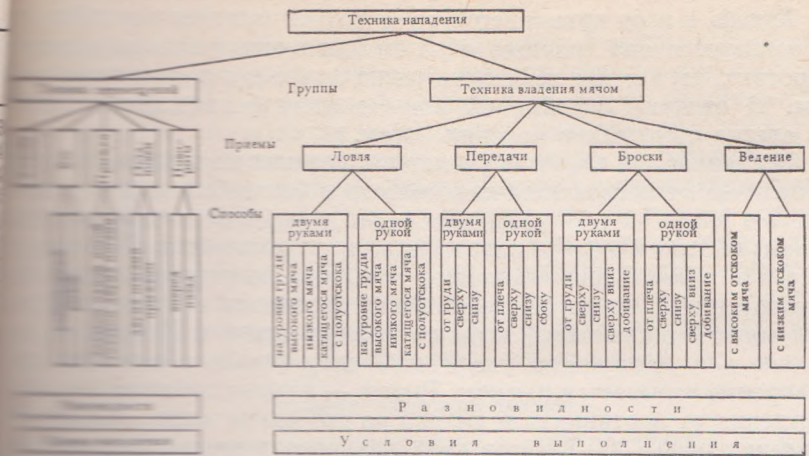
ТЕХНИКА БАСКЕТБОЛА

Технические приемы, используемые в баскетболе, составлены в два раздела: технику игры в нападении и технику игры в защите. Каждый из разделов состоит из групп приемов, включающих в себя различные способы их выполнения. Отдельные способы в свою очередь различаются по характеру исполнения, а именно: на месте, в движении, в прыжке.

Для последовательного изучения и анализа всего многообразия техники игры пользуются ее классификацией (схемы 1-11).

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

К приемам нападения относятся: ловля и передача мяча, ведение мяча, броски в корзину. Они выполняются в сочетании с передвижениями. Выполнение всех приемов осуществляется из наиболее удобного, устойчивого исходного положения — стойки. Принимая ее, баскетболист ставит ступни ног параллельно на ширине плеч на одной линии или выставляя одну ногу вперед. Ноги слегка отведены назад, туловище немного наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги, руки согнуты перед грудью в удобном положении для быстрого реагирования.



Ходьба в игре применяется реже других приемов перемещения. Используется она главным образом для смены позиции в периоды коротких пауз и для перемены темпа движения в сочетании с бегом. В отличие от обычной ходьбы баскетболист передвигается на слегка согнутых в коленях ногах.

Бег является главным средством перемещения баскетболиста. В отличие от легкоатлетического бега в баскетболе игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения в любом направлении, быстро изменять направление и скорость бега. Особенностью бега по прямой заключается в том, что соприкосновение с площадкой должно осуществляться перекатом с пятки на нос или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Резкое, неожиданное для противника увеличение скорости бега или стартовое ускорение называется рывком. Рывок — лучшее средство для освобождения от противника и выхода на свободное место. Для осуществления рывка 4—5 шагов делаются короткими и очень резкими (ударными) с постановкой ноги с носка. Туловище наклонено вперед, руки согнуты и движутся активно в такт шагам. Голова поднята. Изменение направления бега выполняется игроком с помощью мощного толчка выставляемой вперед ногой в сторону противоположную намеренному движению. Туловище наклонено в сторону избранного вновь направления.

Прыжки в баскетболе осуществляются одной и двумя ногами чаще всего без предварительной подготовки. В среднем за игру баскетболист выполняет до 130—140 прыжков из различных разновидностей. Перед прыжком толчком одной ногой последний шаг в движении удлиняется, немного согнутая толчковая нога ставится с пятки. Маховая нога, согнутая в колене до прямого угла, свободно выносится вперед-вверх. Прыжки толчком двумя ногами выполняются и с разбега и с места. В первом случае последний шаг выполняется так же, как и при прыжке толчком одной ногой. Маховая нога приставляется к опорной на всю ступню, после чего происходит одновременное отталкивание. При прыжках с места отталкивание выполняется из игровой стойки за счет энергичного разгибания ног и движения рук вперед-вверх. Приземление мягкое, на слегка поставленные ноги.

Остановки выполняются прыжком и двумя шагами. При первом способе игрок делает невысокий, скользящий прыжок по ходу движения, причем, оттолкнувшись одной ногой, он отклоняет туловище назад и приземляется либо на обе ноги одновременно, либо сразу на толчковую ногу, с последующим приседанием. При остановке двумя шагами используется так называемый двухшаговый шаг. Баскетболист, не нарушая ритма бега, делает более широкий последний шаг, ставя ступню с пятки. Затем, значительно согнув опорную ногу и выставляя маховую вперед, гасит инерцию движения, живая туловище над опорой. При быстром беге во время остановки ноги сгибаются несколько сильнее.

Повороты используются нападающим для ухода от защиты и для укрытия мяча и выполнения других приемов. Повороты выполняются

...как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Повороты на повороты вперед и повороты назад и выполняются с помощью стопы или впереди стоящей ноге. Игрок отталкивается от пола, переставляя ее в нужном направлении, поворачивая переднюю часть стопы опорной ноги, не отрывая ее от пола. При этом согнуты, маховой ногой выполняются шаги, позволяющие игроку удалиться от противника. Выполняя поворот, игрок сближается с противником и ставит стопу опорной ноги перпендикулярно в направлении предполагаемого поворота. Поворот выполняется по ходу движения на впереди стоящей ноге. Поворот вперед считается такой поворот, при котором игрок выполняет переступание лицом вперед.

Техника владения мячом

Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: ведение, ведение и броски мяча в корзину.

Ловля мяча — прием, с помощью которого обеспечивается возможность владеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. Ловля мяча выполняется одной и двумя руками. Различают ловлю мячей, летящих на средней высоте (на уровне груди), высоколетящих (выше головы) и низколетящих (ниже коленей). Мячи могут быть захвачены и отскакивающими. Все виды ловли могут выполняться на месте, в движении, в прыжке.



Рис. 1. Положение рук при ловле мяча двумя руками

Ловля мяча на средней высоте, двумя руками выполняется следующим образом: руки слегка расставлены, образуя как бы воронку, в которой большие пальцы направлены друг к другу, а остальные широко расставлены (рис. 1). Как только мяч коснется кончиков пальцев, сразу захватывает его и сгибает руки, гася скорость движения мяча к туловищу (рис. 2, а).

Ловля мяча высоколетящего выполняется выпрямленными вверх, а при ловле мяча низколетящего — выпрямленными в сторону руками с последующим их сгибанием. Траектория движения рук зависит от высоты и траектории полета мяча. Наиболее сложной является ловля мяча в прыжке, особенно при передаче мяча и особенно после неудачных передач мяча.

При ловле мяча, отскочившего от щита, руки должны быть более выпрямлены и направлены в сторону отскока мяча, чтобы сразу определить направление отскока мяча, и сразу же сделать шаг, бодход или прыжок с места. При ловле мяча, отскочившего низко, игрок сильно сгибает ноги, опускает прямые руки вниз и расставляет их в сторону отскока мяча. Большие пальцы направлены вперёд, остальные опущены вниз. При соприкос-

новении мяча с пальцами игрок захватывает мяч и, сгибая руки, поднимает его в положение перед грудью.

Для ловли мяча после его отскока от пола кисти с широко расставленными пальцами раскрыты вниз так, что большие пальцы находятся сверху и направлены друг к другу, остальные выпячены вниз в стороны. Мяч встречается руками при начале отскока. Захватывая его пальцами с внешних сторон, игрок одновременно сгибает руки в локтевых суставах и выпрямляет туловище и ноги до положения обычной стойки.

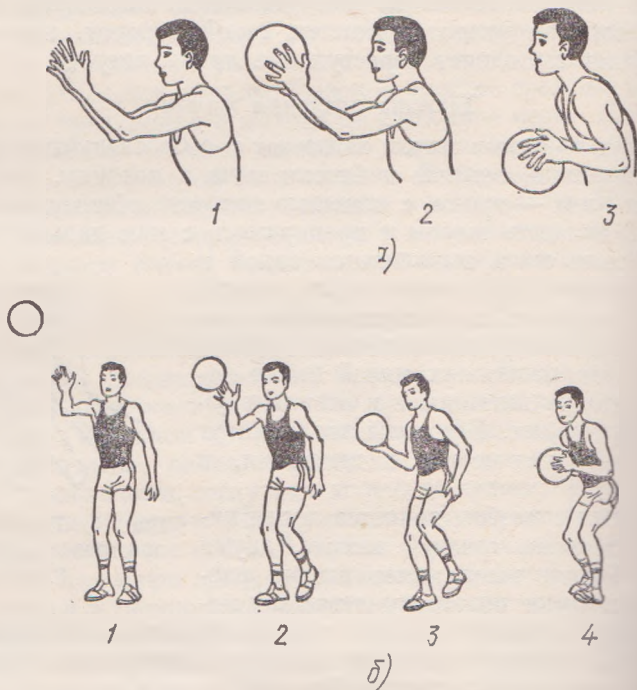


Рис. 2. Ловля мяча:

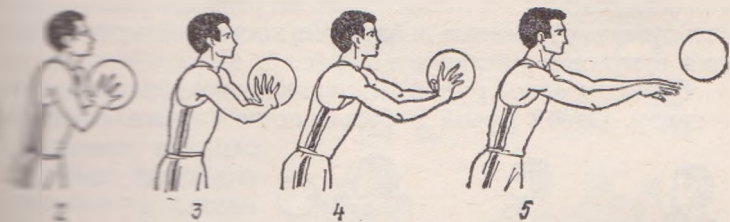
а — двумя руками; б — одной рукой

Ловля мяча, катящегося по полу, осуществляется сгибанием туловища и рук. Для выполнения ее игрок, сильно согнув ноги, опускает руки вниз и направляет их навстречу мячу. Положение тела такое же, как и при ловле низко летящего мяча.

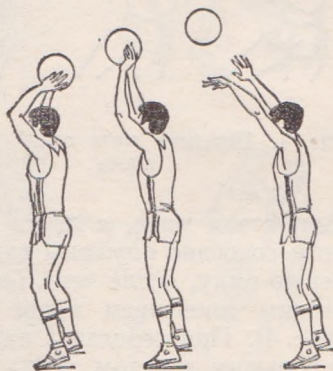
Ловля мяча одной рукой сложнее. Ее преимущество в том, что мяч можно поймать в более высокой или значительно удаленной от игрока точке. Применяется для овладения мячом, летящим высоко, в стороне от игрока или катящегося по полу. Движения тела такие же, как и при ловле мяча двумя руками. Различается только способ: с поддержкой мяча другой рукой и без поддержки.

Передачи мяча — основной технический прием, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнерами.

...от игровой ситуации передачи выполняются из разных положений: с места, в движении, в прыжке; они бывают по характеру — короткие, длинные с низкой и высокой скоростью, без отскока и с отскоком мяча от пола; по направлению — поперечные, поперечные, диагональные. Внезапность и быстрота и точность при любых противодействиях — таковы главные требования к передачам. Существуют два способа передачи мяча: двумя руками и одной рукой. Передачами двумя руками являются передачи от груди



a)



б)

Передача мяча двумя руками:
1 — снизу; 2 — сверху

1

2

3

...от груди чаще используется на коротких передачах. Для выполнения ее игрок, находясь в движении, держит мяч перед грудью. Руки согнуты, локти свободно свисают. Ладони широко расставлены, большие пальцы направлены вперед, указательные — вверх-вперед. Замах производится движением рук вниз-на себя-вверх до исходного положения, после чего начинается быстрое разгибание рук активным движением кистей (рис. 3, а). После отлета мяча игрок может разгибать ноги или

...с отскоком мяча от пола применяется особенно рекомендуется для передачи мяча защитнику, чтобы обыграть защитника. Эта

передача является вариантом обычной передачи мяча от грубо и напоминает ее по технике выполнения. Передача обычно проводится полным выпрямлением рук вперед-вниз со значительной работой кистей, одновременно игрок делает шаг вперед. Мяч выскользает на высоте пояса или ниже и ударяется о площадку примерно в метре от принимающего партнера.

Передача двумя руками сверху целесообразна при активном сопротивлении противника, не преобладающего в росте. В исходном положении мяч держится согнутыми руками над головой. Выполняя замах, игрок немного сгибает руки в локтевых суставах и слегка отводит их назад. Затем энергичным разгибанием в локтевых суставах и резким движением кистей вперед-вниз мяч послан в нужном направлении (рис. 3, б).

Передачи одной рукой выполняются в основном от плеча, сверху и снизу. Одной рукой в большинстве случаев осуществляются скрытые передачи: за спиной, под рукой, над плечом, сзади назад.

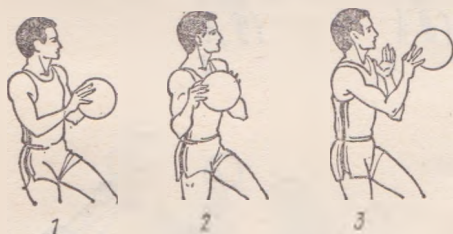


Рис. 4. Передача мяча одной рукой от плеча

Передача одной рукой от плеча является ведущей и применяется при взаимодействиях партнеров на близком расстоянии. Для выполнения передачи правой рукой игрок, сгибая руки, подносит мяч к одной руке, а левую руку ставит на плечу так, чтобы правая

была сзади мяча, а левая поддерживала его спереди. Локти в этом положении свободно опущены вниз. Заканчивая замах, игрок отводит левую руку, после чего, быстро выпрямляя правую, завершает ее резким движением кисти посылает мяч в нужном направлении (рис. 4). При передачах на дальнее расстояние прием выполняется с большим замахом. Рука с мячом не останавливается у партнера, а заносится над ним немного назад.

Передача одной рукой сверху («крючком») целесообразна, когда необходимо направить мяч через поднятые вверх руки защитника. Для выполнения передачи одной рукой игрок располагается левым боком к цели. Разгибаясь с мячом, он опускает их, перекладывает мяч на ладонь ведущей руки и, отводя ее в сторону, круговым движением поднимает до вертикального положения, после чего сгибанием кисти направляет мяч партнеру.

Передача одной рукой снизу применяется на близком расстоянии, часто из рук в руки, против защитника, активно завершаясь в верхнее и среднее направления для полета мяча. При выполнении передачи игрок, разгибая руки, опускает мяч вниз, перекладывает его на выпрямленную правую руку, которую отводит назад, за спину, за ногу сзади стоящей ноги. Левая рука, поддерживающая мяч, отводит его в середине замаха, и далее мяч удерживается кистью.

Одновременно назади стоящую ногу переносится тяжесть тела, туловище несколько поворачивается в эту же сторону. Скрытым движением прямой руки с переносом тяжести тела на переднюю ногу или с шагом вперед мяч направляется под ладонь кисти. Завершающее движение выполняется пальцами, как бы «скатывают» мяч с кисти.

В условиях интенсивного противодействия противника используют скрытые передачи мяча, которые позволяют избежать истинное направление движения мяча.

Скрытые передачи выполняются более разнообразными способами и неожиданно для противника направляют мяча, что создает возможность его перехвата.

Скрытая передача за спиной выполняется при необходимости в защите от соперника с мячом. Для выполнения ее используются согнутые руки, которые выполняют передачу мяча, направляя далее движение опущенной рукой за спиной. Мяч за спиной направляет переднюю кисть.

Скрытая передача также выполняется в противодействии противнику. Одновременно переключает мяч на кисть, поворачивая ее внутрь-назад. Затем у бедра отводит руку и ускоряющим движением выпускает мяч.

Существуют различные способы передачи мяча могут выполняться из различных положений рук с мячом за счет резкого, направленного движения кисти (так называемые кистевые передачи).

Броски — прыжки, от точности которых в конечном итоге зависит успех в игре. В настоящее время квалифицированные игроки производят в среднем за матч до 75 бросков, в том числе до 25 штрафных бросков. Броски могут выполняться по характеру: с места, в движении, в прыжке; по дальности: с коротких (до 3 м), средних (3-7 м) и дальних (более 7 м). Различают броски одной

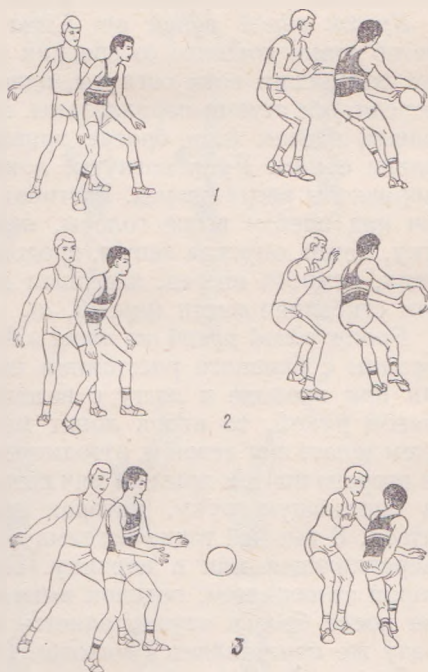


Рис. 5. Скрытая передача мяча за спиной

и двумя руками. В современном баскетболе броски в корзину чаще выполняются при жестком противодействии. В связи с этим решающее влияние на точность помимо правильного выполнения в технике броска оказывает способность игрока правильно сочетать напряжение и расслабление отдельных групп мышц, позволяющее сохранять равновесие и выполнять координированные движения в любом положении. Не менее важным является и психологическая устойчивость игроков к различным сбивающим факторам (действия противника, шум, разница в счете, утомление и т. д.).

Бросок одной рукой от плеча с места — распространенный способ атаки корзины со средних и дальних дистанций. В исходном положении ноги согнуты, одноименная бросающей руке — впереди, обе ступни параллельны. Мяч держат двумя руками на правом плечом (при броске правой рукой), примерно на одном уровне с ним. Руки согнуты, локти опущены вниз, предплечья направлены вверх-вперед. Разгибая руки и ноги, игрок поднимает мяч над плечом выше головы, перекладывая его на бросающую руку. Затем, опуская левую, продолжает выпрямлять руку с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активным направлением сгибанием кисти (рис. 6, а).

Бросок одной рукой от плеча в движении применяется для атаки корзины с близкого расстояния после ловли мяча во время игры или при проходе к щиту с ведением. Если бросок выполняется правой рукой, то игрок ловит мяч с шагом одноименной ноги, затем делает шаг левой и, оттолкнувшись ею, прыгает вверх. Во время второго шага и прыжка мяч выносится вверх и перекладывается на бросающую руку, которая продолжает полностью выпрямляться. В высшей точке подъема в работу включается кисть — направляющая мяч в корзину. Первый шаг делается широким второй стопорящим, прыжок выполняется точно вверх. Приземление после броска осуществляется на толчковую ногу, к которой сразу же приставляется маховая (рис. 6, б).

Бросок одной рукой в прыжке — основной способ атаки корзины с различных дистанций. Выполняется с места после ведения мяча. В выполнении броска игрок отталкивается двумя ногами, одновременно поднимая руки с мячом выше головы и перекладывая мяч на бросающую руку. Свободная рука поддерживает его. В высшей точке прыжка игрок, опуская поддерживающую руку, заканчивает разгибание руки с мячом вверх, немного вперед, завершая движение активной направляющей работой кисти. Туловище туловище развернуто к корзине, вертикально или отклонено назад, ноги расслаблены. Приземление происходит одновременно на обе ноги (рис. 6, в). При броске после бега или ведения надо принять устойчивое положение перед толчком. Для этого, ловя мяч, игрок «режет» ногами туловище, ставя их на площадку последовательно или одновременно прыжком. В последующий момент начинается активное разгибание ног и движение рук с мячом вверх, завершающееся отталкиванием. Далее бросок выполняется так же, как и бросок с места.

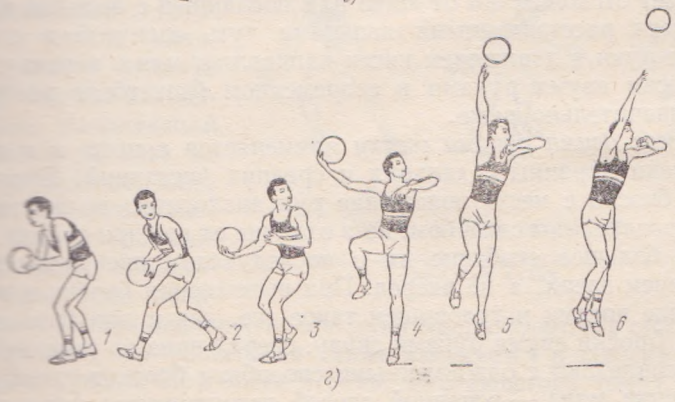
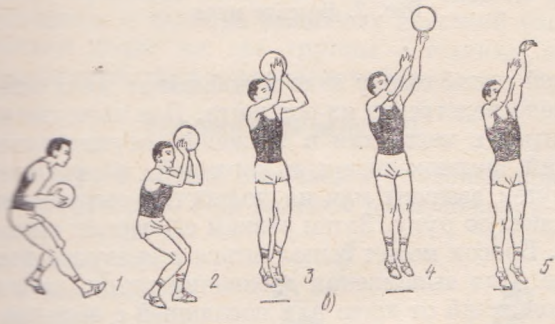
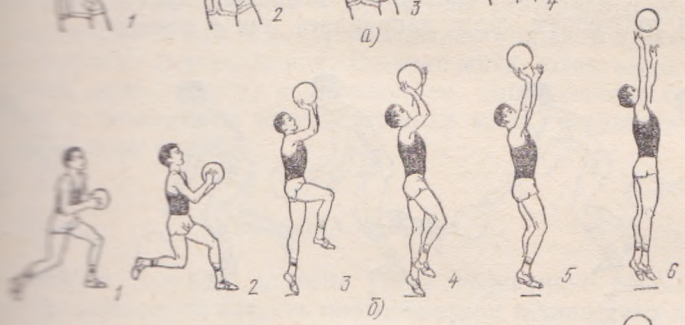


Рис. 6. Бросок одной рукой:

а — от плеча; б — сверху в движении; в — в прыжке; г — сверху «крюком»

Бросок одной рукой сверху («крюком») выполняется игроком находящимся спиной или боком к щиту. Делая шаг левой ногой с одновременным поворотом туловища к корзине, игрок опускает вниз руки с мячом и, перекладывая мяч на правую руку, отводит ее в сторону. Затем, разгибая опорную ногу и отталкиваясь вперед, он продолжает движение прямой руки через сторону до вертикального положения, где и выпускает мяч активным сгибанием кисти. Согнутая маховая нога свободно поднимается вверх (рис. 6).

Бросок одной рукой снизу выполняется обычно в движении на высокой скорости. Делая последний широкий шаг и отталкиваясь вперед-вверх, игрок выносит снизу вверх прямую руку с мячом и мягким движением кисти направляет мяч в корзину.

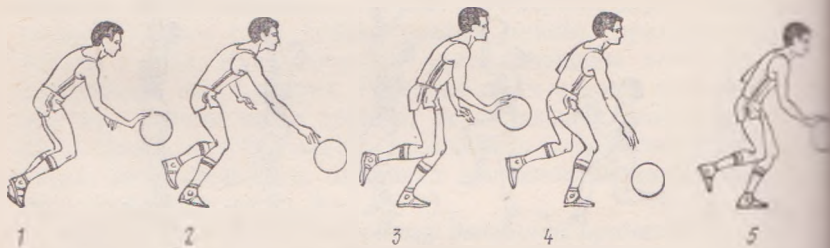


Рис. 7. Ведение мяча

Бросок одной рукой сверху вниз и добивание мяча одной рукой применяется непосредственно из-под щита. Для выполнения броска сверху вниз игрок с места или в движении осуществляет максимально высокий прыжок рядом с корзиной, во время которого кратчайшим путем выносит мяч на полностью выпрямленную корзину бросающую руку. Затем резким сгибанием кисти направляет мяч вниз. Бросок может выполняться и сразу же после отскока мяча в прыжке. Для выполнения добивания игрок, прыгая вверх, встречает отскочивший от щита или посланный с высокой траекторией мяч расставленными пальцами чуть согнутой в локтевом суставе руки и движением кисти направляет мяч в корзину.

Броски двумя руками в современном баскетболе распространены значительно реже.

Бросок двумя руками сверху применяется с места и в движении для атаки корзины с дальних и средних дистанций. При выполнении броска с места положение рук аналогично положению рук при передаче этим способом, но в отличие от нее при замахе выполняется большее сгибание их с последующим преимущественным движением вверх, а не вперед. При выполнении броска в движении движение ногами и туловищем такое же, как и при броске одной рукой. Броски двумя руками снизу, сверху вниз по технике выполнения совпадают с одноименными способами бросков одной рукой.

Ведение мяча — основной способ передвижения игрока с мячом. Различают две разновидности ведения: высокое и низкое.

характерно энергичным разгибанием руки в локтевом суставе. Игрок встречает отскочивший мяч широко расставленными ногами, предплечье опущено. Сгибая руку, он несколько отклоняет мяч вверх, а затем снова энергично толкает вниз под острым углом. Ноги согнуты до положения полуприседа, туловище немного наклонено, голова прямо, взгляд направлен вперед (рис. 7). При низком ведении ноги сгибаются сильнее, мяч встречается частыми толчками мяча кистью с отскоком от пола.

Особенности техники ведения — отсутствие зрительного контроля, равномерная работа рук и ног, равноценность правой и левой рук, высокая скорость передвижения. Ведение мяча может выполняться вперед, назад, вправо, влево, кругом; с изменением направления, скорости движения, с изменением высоты отскока мяча, переводами мяча вперед и за спиной.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Игроки команды должны уметь эффективно защищаться, необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Разнообразие активных систем защиты предьявляет высокие требования к технике защитных действий баскетболиста. Защитные действия делят на две группы — технику перемещений и технику противодействия и овладения мячом.

Техника перемещений

Стойка при игре в защите отличается от стойки при игре в нападении. При далеком расположении от нападающего игрок в защите руки заведены назад, согнуты в локтях, предплечья направлены вперед, туловище наклонено вперед, голова опущена. При приближении к мячу, игрок может сделать шаг вперед, чтобы избежать столкновения с нападающим. При игре в защите, одну ногу выставляют вперед, другую ногу ставят на одну линию с ней.

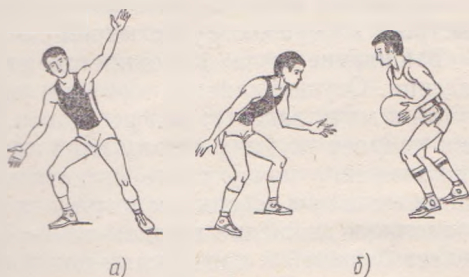


Рис. 8. Стойка защитника:

а — с выставленной вперед ногой; б — ступни ног на одной линии

При защите игрока, находящегося слева или справа, защитник выставляет вперед ногу, которая находится ближе к боковой и лицевой линиям. При защите игрока, находящегося в центре площадки, ноги ста-

вятся на одной линии или выставляется вперед та нога, со стороны которой он чаще всего выполняет проходы (рис. 8, а).

В защите применяются все способы передвижений, которые используются при нападении.

Техника овладения мячом

Перехват мяча защитником возможен в том случае, если внимательно следит за действиями передающих мяч, предугадывает направление полета мяча и выбирает правильную позицию. При перехвате мяча во время передачи игрок резко стартует с места в сторону поперечной передачи. Последний шаг широкий, туловище и руки направлены к мячу (рис. 9).

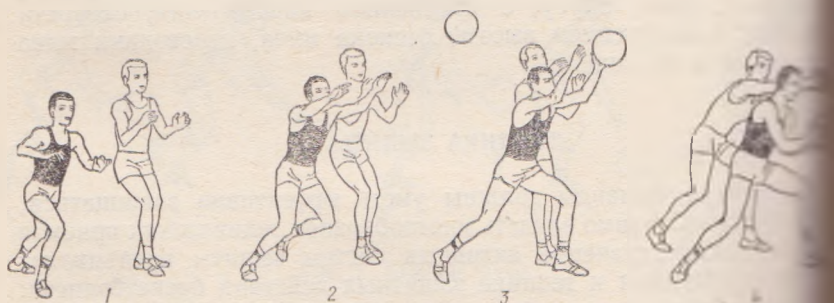


Рис. 9. Перехват мяча

Вырывание мяча целесообразно, когда нападающий потерял контроль за действиями защитника и позволил ему приблизиться к себе. Для выполнения вырывания игрок захватывает мяч одной рукой сверху, второй снизу и делает движение на себя. Прием может выполняться с одновременным быстрым поворотом рук с мячом по горизонтальной оси.

Выбивание мяча выполняется из рук противника при ведении. Осуществляется коротким резким движением руки ладонью или ребром ее. Выбивая мяч из рук противника ударяет по мячу сверху вниз или снизу вверх (в зависимости от положения мяча), после чего стремится овладеть им. При выбивании мяча при ведении защитник пристраивается к нападающему, продолжая движение в одном темпе с ним. Затем, выбивая мяч, делает ближней к противнику ногой более широкий шаг в направлении его движения и одновременно, направляя руку к мячу, старается выбить мяч при отскоке от площадки и овладеть им.

Накрывание мяча используется при противодействии нападающему в корзину. В тех случаях, когда нападающий намеревается забить мяч из рук, защитник прыгает максимально вверх, выпрямляет руку и накладывает раскрытую кисть на мяч сзади или сверху-спереди в зависимости от расположения нападающего (рис. 10). В других случаях мяч накрывается в различных фазах полета, чаще всего в начальной фазе. Игрок ударом кисти изменяет направление полета мяча.

...мечом, отскочившим от щита, является одним из приемов. Прыгая с места или с разбега, игрок взмахом руки берет мяч и быстрым резким движением укрывает его. Движение игрока в прыжке должно быть таким, чтобы противник не смог занять место игрока. Для этого во время приземления ноги надо расставить в стороны, корпус слегка наклонить вперед, а руки вытянуть вперед-вверх.

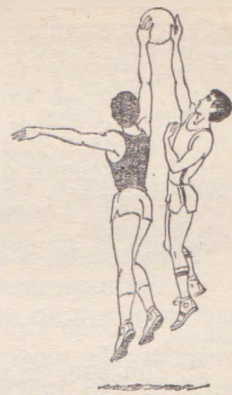


Рис. 10. Накрывание мяча спереди при броске

Состязание приемов. В практике соревновательные выше приемы техники в соревновательном виде встречаются довольно редко. Чаще всего они применяются в комбинации и используются в качестве финтов. Финты — это отвлекающие действия, применяемые нападающим или защитником перед осуществлением истинных намерений. Финты баскетболист вызывает противника на различные активные действия, которые используются для выполнения задуманного. Финты выполняются с мячом и без мяча. Финты без мяча преимущественно выполняются «на рывок», «на поворот», «на передвижение», «на ловлю», «на заслон»; с мячом — «на передачу», «на бросок», «на ведение», «на поворот».

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Обучение техническим приемам баскетболиста начинается с изучения основных приемов, используемых в нападении, а затем в защите. Приемы техники нападения изучаются в такой последовательности: перемещения, ловля, передачи, броски, ведение мяча. Эта последовательность характерна только для начального этапа обучения. В дальнейшем перемещения изучаются параллельно с приемами техники владения мячом.

Начинается обучение с ознакомления с основной стойкой. Затем переходят к изучению бега. Здесь важно обратить внимание на правильную постановку стопы перекатом с пятки на носок по всей ступню. В занятия последовательно включаются бег по прямой, с изменением направления и темпа, бег с ускорением. Также рывки обучают из различных исходных положений: обычной стойки, положение спиной к направлению движения, с низкого старта. Важный раздел обучения составляют прыжки. Обучить прыжкам — значит научить правильно отталкиваться, высоко взлететь, владеть телом в безопорном положении, правильно приземлиться. Прыжки изучаются с места, с укороченного разбега, затем в движении толчком одной и двумя ногами. Правильная техника передвижений предполагает умение в нужный момент сделать остановку, поворот. Сначала обучают остановке двумя шагами, а после прыжком. Соблюдаемая методическая последовательность: озна-

комление с правильным исходным положением ног, туловища, остановка в движении шагом, затем при беге с постепенным увеличением скорости и внезапной остановкой. Важно, чтобы игроки умели выполнять остановку с опорой как на правую, так и левую ногу, сохраняя при этом рабочую стойку для последующих действий. Повороты изучаются сначала на месте без мяча, затем с мячом. Первые упражнения в поворотах носят характер заданий, например: поворот назад и поворот вперед, два поворота назад и один вперед и т. д. При обучении поворотам в движении нужна четкая фиксация остановки и последующего поворота. Сокращая фазу остановки, последовательно переходят к поворотам в движении в целом.

Упражнения в передвижениях.

1. Бег в среднем темпе до указанного ориентира, дальше выполняется рывок до конца площадки; то же, но бег по дугам, «восьмерке».

2. Прыжки на месте толчком одной, двумя ногами; то же, с доставанием подвешенных предметов или касанием щита одной, двумя руками. Поочередное добивание мяча в щит (в стену) левой и правой рукой.

3. Бег и остановка в обусловленном месте и указанным способом; то же, но по неожиданному сигналу.

4. Построение парами. Игрок, владеющий мячом, выполняет повороты, стараясь укрыть мяч и удалить его от защитника, который стремится выбить мяч.

Обучая ловле и передаче, необходимо сначала ознакомить занимающихся с правильным исходным положением рук и ног в момент ловли мяча. Этот прием осваивается параллельно с изучением

передачи мяча двумя руками от груди. Формирование навыка ритмичного чередования шагов и их согласованного выполнения с ловлей и передачей мяча в движении осуществляется с помощью подводящих упражнений: ловля мяча на месте и передача двумя руками от груди с шагом сзади стоящей ногой. Указанные подводящие упражнения помогают также последовательно перейти от ловли и передачи мяча на месте к выполнению этих приемов в движении — сначала шагом, а затем бегом, постепенно увеличивая скорость. При этом в подводящих упражнениях последовательно используются встречные, поперечные и поступательные (вслед за собой) передачи, широко варьируется изменение направления движения игрока. Занимающиеся должны уметь выполнять все способы ловли и передачи мяча как правой, так и левой рукой.

Упражнения в ловле и передачах.

1. Построение по три человека в линию на расстоянии 4—5 м друг от друга. Игрок 2 передает мяч игроку 1, тот передает его обратно; то же, в сторону игрока 3. Это же упражнение выполняется двумя мячами, находящимися у игроков 1 и 2. Они поочередно передают их игроку 2, который возвращает мяч тому от кого получил.

2. Построение встречными колоннами, один игрок в центре

Игрок 1 с места передает мяч игроку 3 и сразу выбегает вперед, ловит мяч от игрока 3 и передает его игроку 2, который ловит его на месте. Затем то же выполняет игрок 2. Игрок 1, продолжая движение, становится в противоположную колонну.

Точность броска — качество комплексное, связанное со способностью точно дифференцировать направление и скорость броска, сочетать и корректировать их по ходу выполнения приема. Изучая броски, следует акцентировать внимание на технике броска в отдельных его фазах: исходном положении перед выполнением, согласованности движений рук и ног в момент выноса мяча; заключительном движении кисти и т. п. Броски изучаются в такой последовательности: с места, после ловли с остановкой; в движении (после ловли и после ведения).

Упражнения в бросках.

1. Занимающиеся стоят в колонне у пересечения боковой линии со средней. Один игрок с мячом располагается сбоку вблизи щита. Первый из колонны выбегает к корзине и получает мяч от стоящего там игрока, выполняет бросок обусловленным способом, ловит мяч после его отскока и возвращает партнеру у щита, который, передав его следующему игроку из колонны, становится в конец колонны. Партнер переходит на его место.

2. Построение группами по три человека у одного щита. Один из игроков бросает мяч, другой выполняет функцию активного защитника, а третий снимает мяч после броска и вновь передает его для броска партнеру.

Обучая ведению, главное внимание обращают на воспитание чувства ритма, на умение координировать движения в беге с одновременным управлением мячом. Изучают ведение в такой последовательности: с места — после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; после ловли в движении.

Упражнения в ведении.

1. Построение колоннами. Ведение мяча с обводкой препятствий (стоек, стульев) справа налево и слева направо одной и другой рукой; то же, вокруг стоек.

2. Построение группами в зависимости от количества мячей. Ведение мяча на ограниченном участке, обыгрывая двух или трех защитников, последовательно атакующих игрока, ведущего мяч.

При обучении финтам нужно обращать внимание игроков на необходимость максимального сокращения времени перехода от отвлекающего действия к действительному приему. Финты следует чередовать с истинными приемами в сочетаниях типа: финт на бросок — бросок и т. п.

Упражнения в финтах.

1. Построение парами лицом друг к другу у лицевой линии. Один игрок нападающий, другой защитник. Нападающие, используя финты на проход, стараются обыграть защитников и перебежать на противоположную сторону.

2. Построение парами. У одного из игроков мяч, другой защитник. Используя финты на проход, на передачу, на бросок,

нападающий обыгрывает защитника, переходит с ведением к щиту и выполняет бросок.

Перемещения в защите изучают в такой последовательности: основная стойка и выбор места по отношению к опекаемому игроку; своевременный выход на исходную позицию для опеки игрока; перемещения при опеке игрока, владеющего мячом и передвигающегося с ведением по площадке.

Упражнения в перемещениях защитника.

1. Произвольные перемещения приставными шагами (вперед, вперед-вправо, вперед-влево и т. д.); то же, по зрительным сигналам; бег спиной вперед, чередуя короткие рывки вперед и назад.

2. В парах: нападающий, применяя финты и изменяя направление бега, стремится прорваться к противоположной лицевой линии. Защитник, передвигаясь в стойке, не должен пропустить подопечного.

3. Подвижные игры типа «волк во рву», эстафеты в движении спиной вперед. Для обучения перемещениям защитника можно применять также все упражнения, которые используются при изучении перемещений нападающего.

Технике овладения мячом и противодействиям обучают с помощью упражнений, стимулирующих активность и эффективность игры в защите. Особенно большое внимание должно уделяться изучению приемов борьбы за отскочивший мяч. Эффективное их выполнение требует хорошей ориентировки, умения определять вероятное направление отскока мяча, своевременно занимать позицию, преграждающую путь нападающему игроку к щиту.

Упражнения в овладении мячом.

1. Построение в круге, один игрок в центре. Стоящие по кругу передают мяч друг другу в различных направлениях. Игрок, находящийся в центре, должен перехватить передачу. Потерявший мяч при передаче становится в круг.

2. Построение по три человека у каждого щита. Один выполняет штрафной бросок, остальные, противодействуя друг другу, стремятся овладеть отскочившим мячом.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для зачисления студентов в учебную группу по баскетболу отделения спортивного совершенствования

| № п/п | Упражнения | Результат | |
|-------|--|-----------|---------|
| | | мужчины | женщины |
| 1 | Передача мяча на точность, количество попаданий за 30 с | 16 | 14 |
| 2 | Броски мяча одной рукой из-под щита в движении, количество попаданий из 5 бросков | 4 | 4 |
| 3 | Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита, с | 12,5 | 13,5 |
| 4 | Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков | 5 | 5 |

Условия выполнения упражнений

1. Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, одной рукой от плеча, попеременно правой и левой.

2. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча справа и слева после ловли в движении (из-под щита). Передача выполняется преподавателем.

3. Броски мяча из-под щита справа и слева после ведения. Упражнение начинается с ведения мяча от лицевой линии в месте пересечения с областью штрафного броска. Игрок обводит область штрафного броска сильнейшей рукой, входит в эту область и выполняет бросок; после попадания ловит мяч и ведет его в обратном направлении другой рукой с последующим броском с противоположной стороны. Секундомер выключается как только мяч будет находиться в корзине.

4. Штрафные броски. Игрок выполняет их любым способом 10 раз подряд (мяч передает партнер).

Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной технической подготовленности студентов учебной группы по баскетболу отделения спортивного совершенствования (по годам обучения)

| № п/п | Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки | | | | | |
|-------|--|--------------|---------------------|--------|---------|-------------------|--------|---------|
| | | | мужчины | | | женщины | | |
| | | | удовлетворительно | хорошо | отлично | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| 1 | Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита, с | I | 12,0 | 11,0 | 10,6 | 13,0 | 12,0 | 11,6 |
| | | II | 11,5 | 10,8 | 10,3 | 12,5 | 11,8 | 11,3 |
| | | III | 11,2 | 10,6 | 10,1 | 12,2 | 11,6 | 11,2 |
| | | IV | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 12,0 | 11,5 | 11,0 |
| 2 | Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков | I | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| | | II | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| | | III | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| | | IV | 8 | 9 | 10 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | Броски со средней дистанции 5—7 м, количество попаданий из 10 бросков | I | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| | | II | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| | | III | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| | | IV | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

Условия выполнения упражнений

1. Упражнение выполняется так же, как при зачислении в отделение спортивного совершенствования.

2. Штрафные броски выполняются любым способом (мяч бросающему передает партнер после каждого нечетного броска, после четных бросков выполняющий сам подбирает мяч).

3. Броски с дистанции 5—7 м. Игрок выполняет по два броска с каждой из пяти точек, расположенных от корзины под углом 45, 90 и 180°.

ТАКТИКА БАСКЕТБОЛА

Современная тактика баскетбола располагает различными средствами, способами и формами ведения игры. Она подразделяется на два больших раздела: на тактику нападения и тактику защиты. Каждый раздел в свою очередь делится на более мелкие подразделы. Классификация тактики баскетбола приведена на схеме 3.

Тактическая подготовка баскетболиста предусматривает изучение различных систем защиты и нападения, комбинаций, взаимодействия в группах и индивидуальные действия. Индивидуальные и групповые взаимодействия проводятся с учетом расстановки и готовности участвовать в них всех партнеров по команде.

Игроки в команде подразделяются на игроков передней линии (центровые, нападающие) и игроков задней линии (защитники). В нападении игроки передней линии располагаются у щита, атакуя корзину противника; в защите противодействуют центровым и нападающим соперника, борются за овладение мячом, отскочившим от кольца или щита при неудачном броске. Центровые и нападающие — самые высокорослые игроки в команде, умеющие поражать корзину с близкой и средней дистанции и добивать мячи в корзину.

Защитники — самые подвижные, быстрые, умеющие правильно ориентироваться в сложной обстановке игроки, хорошо владеющие бросками со средней и дальней дистанций, голевыми передачами. Они первыми включаются в быстрый прорыв, но, участвуя в нападении, всегда должны помнить об обеспечении надежности тыла.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Нападение — основная функция команды в процессе игры. Тактика нападения — это координируемые действия команды, направленные на создание возможности выполнения прицельного броска в корзину соперника. Для выполнения этой задачи команда применяет индивидуальные и коллективные действия.

Индивидуальные действия

Индивидуальные действия игрока во многом зависят от игры остальных членов команды. Поэтому для успешной индивидуальной игры в нападении огромное значение имеет тактическая подготовка каждого баскетболиста. В процессе игры нападающий или владеет мячом, или действует без мяча. Игрок, владеющий мячом, имеет следующие возможности: выполнить бросок по корзине; применить ведение и проход к щиту; выполнить передачу мяча партнерам; выполнить различные сочетания атакующих приемов с применением финтов.

Выбор момента броска в корзину определяет игровую грамотность игрока и является наиболее сложным тактическим компонентом нападения.

РАЗДЕЛЫ

ГРУППЫ

СПОСОБЫ

ВАРИАНТЫ

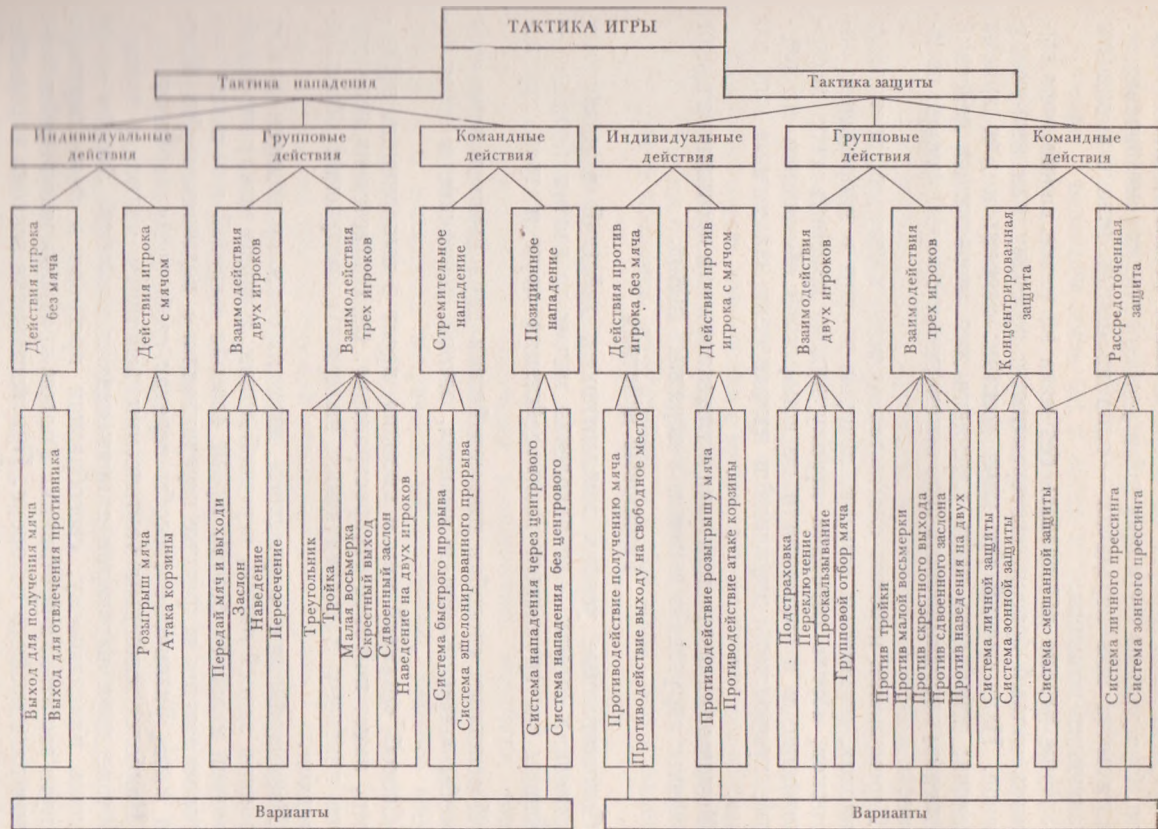


Схема 3

Ведение применяется для прохода к корзине и продвижения игрока для незамедлительной передачи открывшемуся партнеру.

Передача мяча требует от баскетболиста исключительной точности. Она должна быть простой и удобной для приема партнером. Потеря мяча при передачах — одна из самых тяжелых ошибок нападающих команды.

Умение игрока действовать без мяча не менее важно, чем выполнить точный бросок, своевременную передачу или атакующее ведение. Нападающий без мяча должен: открыться для приема передачи; освободить часть площадки для оперативных действий партнеров; координировать свое перемещение с перемещением партнеров.

Перемещения игроков слагаются из резких стартов, внезапных остановок, различных финтов, которые держат в напряжении защитников. После передачи игроку нужно изменить свое местонахождение и в зависимости от конкретной обстановки на площадке продолжать движение в направлении «за мячом» или «от мяча».

Выходы для получения мяча и для отвлечения противника имеют варианты: «круговой» выход и V-образный выход.

Групповые действия

Согласованные усилия коллективных действий в различных тактических схемах — от овладения мячом до взятия корзины — основаны на групповых взаимодействиях двух и трех партнеров.

К основным способам взаимодействия двух игроков относятся способы «передай мяч и выходи», заслон, наведение и пересечение.

Способ «передай мяч и выходи» прост в выполнении, эффективен, имеет широкое распространение. Он слагается из передачи мяча партнеру с последующим выходом и получения обратной передачи.

Взаимодействие с участием двух игроков проводится между игроками задней линии, передней линии, а также между игроками передней и задней линий. Кроме способа «передай мяч и выходи» распространены встречные передвижения с ведением и без ведения мяча, различные способы передач свободному партнеру.

Наиболее сложным тактическим действием является взаимодействие двух партнеров с применением заслонов. Заслон — это помощь нападающему, своеобразная преграда в лице партнера на пути защитника противника с целью кратковременного освобождения нападающего от опеки. При постановке заслона игрок ставится с таким расчетом вблизи защитника партнера, чтобы преградить ему кратчайший путь следования за уходящим подопечным или создать возможность партнеру для прицельного броска. Если игрок, выполняющий заслон, располагается сбоку или сзади защитника — это наружный заслон, если между нападающим и защитником — внутренний заслон. На схеме 4 приведены примеры

постановки наружного (а) и внутреннего (б) заслонов. Все виды заслонов выполняются для партнеров, действующих с мячом и без мяча, на месте и в движении.

Наведение может выполняться игроками с мячом и без мяча. На схеме 5 показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча (а) и когда нападающий без мяча проходит между партнерами и опекающим его защитником (б); возможен вариант, когда партнер занимает позицию для наведения в момент уже начавшегося движения игрока.

При выполнении наведения необходимо: вывести защитника из «равновесия» применив финты, тем самым освободить пространство для предполагаемого движения; пробегая вплотную к партнеру, быстро переместиться к корзине.

Пересечение — это взаимодействие двух нападающих, двигающихся навстречу друг другу. Пересекая на близком расстоянии пути перемещения, они тем самым вынуждают опекающих их защитников столкнуться между собой. При этом взаимодействии могут участвовать как игроки с мячом, так и игроки без мяча. При успешном использовании пересечения один из двух нападающих освобождается от опеки и получает возможность атаковать корзину. На схеме 6 показано пересечение: а — без мяча; б — с ведением мяча.

Тактические возможности взаимодействия трех игроков более разнообразны, в их основе заложены вышеописанные взаимодействия двух игроков, к которым подключается третий. Наибольшее распространение получили комбинации: «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «наведение на двух игроков». В этих комбинациях за счет применения различных передач на месте и в движении, встречных перемещений, ведения мяча и постановки заслонов создается возможность одному из нападающих атаковать корзину.

«Тройка» (схема 7): игрок 5 отдает мяч партнеру 4, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 7 своей команды, который, используя заслон, прорывается к щиту, получает мяч от игрока 4 и атакует корзину.

«Малая восьмерка» (схема 8) носит циклический характер, может проводиться 3—4 раза подряд. Игрок 6 ведет мяч навстречу игроку 4 и в момент пересечения отдает ему мяч. Игрок 4 ведет мяч к щиту и отдает мяч идущему на пересечение игроку 5. Затем навстречу игроку 5 идет уже игрок 6, а навстречу игроку 6 выйдет игрок 4 и т. д.

«Скрестный выход» (схема 9): игрок 6 передает мяч центральному 5 и почти одновременно с партнером 4 пробегает мимо центрального 5, который передает мяч одному из партнеров — тому, кто окажется в более выгодной позиции для атаки корзины или броска со средней дистанции.

«Наведение на двух игроков» (схема 10): наведение проводит игрок 6, используя для этого партнера 4 и подошедшего к нему вплотную партнера 5.

Условные обозначения

- Игрок нападающей команды
- △ Игрок защищающейся команды
- Движение игрока без мяча
- ~ Ведение мяча
- - - Движение мяча
- бросок по корзине
- (заслон)

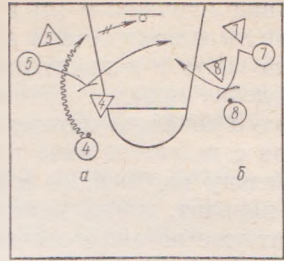


Схема 4

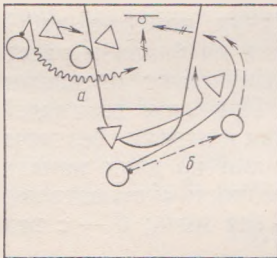


Схема 5

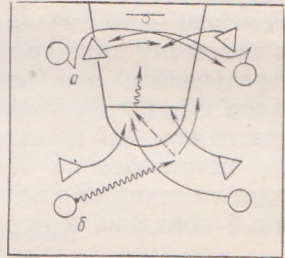


Схема 6

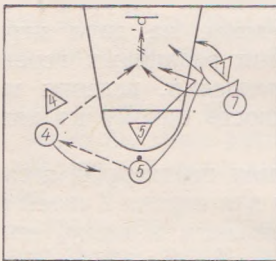


Схема 7

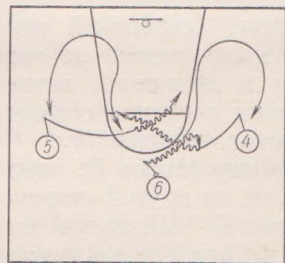


Схема 8

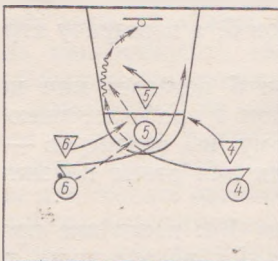


Схема 9

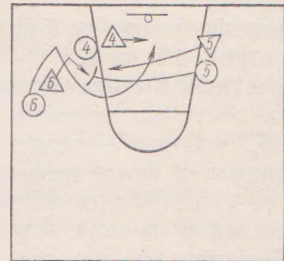


Схема 10

Командные действия

Для выполнения различных комбинаций координируются действия всех пяти игроков команды. Завершает комбинацию один игрок. Его партнеры в это время, перемещаясь по площадке, отвлекают противника, готовятся к борьбе за овладение мячом в случае промаха и продолжению нападающих действий. Нападение подразделяется на два вида: стремительное и позиционное. В процессе игры применяются оба вида нападения в зависимости от конкретного противника и игровой обстановки на площадке. Каждый вид содержит свои системы командных действий.

Цель **стремительного нападения** — создание численного преимущества игроков в передовой зоне 2×1 , 3×2 , 4×3 и т. д., развертывание атакующих действий против неорганизованной защиты, при численном равенстве игроков. В стремительном нападении выделены системы «быстрый прорыв» и «эшелонированный прорыв».

Быстрый прорыв — опаснейшее атакующее оружие в арсенале нападения. Цель его — овладеть мячом, мгновенно переходить в контратаку, создавать численное превосходство игроков в передовой зоне и, используя одну, две или в крайнем случае три передачи, создать условия игроку для броска с близкого расстояния. Быстрый прорыв чаще удается при перехватах мяча у противника и овладения им при борьбе у своего щита. На схеме 11 показаны взаимодействия нападающих в завершающей фазе быстрого прорыва при численном превосходстве (3×2).

Цель *эшелонированного прорыва* — использование любого благоприятного положения для быстрого перехода в передовую зону и атака против неуспевшей организовать защиту. В прорыве принимает участие вся пятерка игроков. Маневрируя на скорости, нападающие последовательными «эшелонами» разрушают оборону противника, применяя различные способы взаимодействия двух и трех игроков, и тем самым создают условия для прицельных бросков в корзину с близкого и среднего расстояния.

Система эшелонированного прорыва имеет три фазы продолжительностью: начало — 2,5—3 с; развитие — 3,5 с; завершение — 1—1,5 с.

На схеме 12 показан вариант стремительного нападения с использованием в фазе развития взаимодействия трех игроков с ходу по принципу «тройки» и по принципу пересечения (игроки 7 и 8). На схеме 13 — вариант эшелонированного прорыва с использованием во второй фазе взаимодействия трех игроков по принципу скрестного выхода: игрок 8 передает мяч игроку 4 или 5 для атаки корзины.

Если в процессе игры атакующим игрокам не удастся выполнить стремительного нападения и противник успевает организовать оборону, то тогда нападающая команда должна противопоставить **позиционное нападение**.

Система позиционного нападения предусматривает определенную расстановку игроков и проведение серий групповых взаимодействий для тактически обоснованного броска по корзине. На

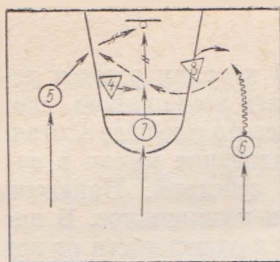


Схема 11

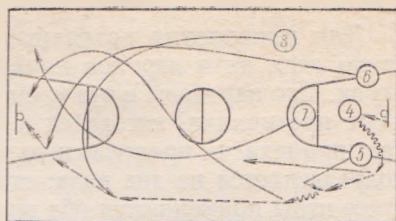


Схема 12

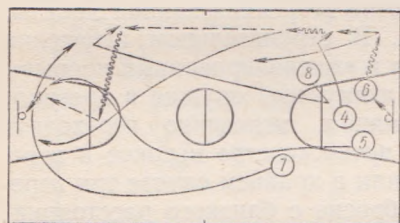


Схема 13

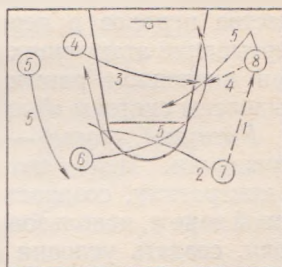


Схема 14

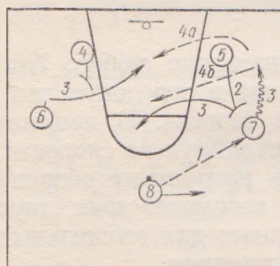


Схема 15

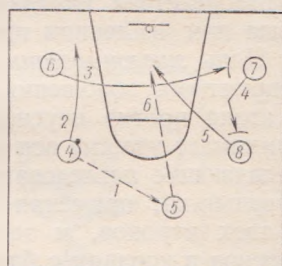


Схема 16

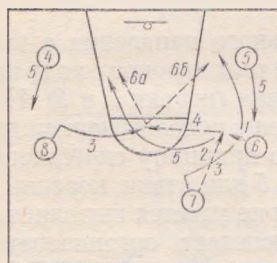


Схема 17

практике позиционное нападение имеет две системы: «через центрального игрока» и «без центрального игрока».

Система нападения «через центрального игрока» имеет два основных варианта: нападение через «одного центрального»; нападение через «двух центральных». Каждый вариант насчитывает несколько комбинаций. Во всех вариантах центральному игроку отводится ведущая роль в подготовке атаки корзины.

Центровой — главное действующее лицо, самый высокорослый игрок в команде. Он должен хорошо играть «на щите», уметь точно бросать в корзину и своевременно передавать мяч партнерам.

В зависимости от его подготовленности и физических данных и возможностей партнеров команда применяет различные схемы исходных расстановок игроков: 3 — 2, 2 — 3, 1 — 3 — 1, 2 — 1 — 2, 4 — 1. В качестве примеров укажем следующие. Комбинация в расстановке 3—2, через одного центрвого (схема 14). Нападающая команда применяет сначала «тройку», а после передачи мяча центрвому игроку 4, игроки 6 и 8 используют скрестный выход и атакуют корзину.

Комбинация в расстановке 2—3, через двух центрвых (схема 15): центрвой 5 ставит заслон игроку 7 и в этот момент игрок 6, используя наведение на центрвого 4, проходит под щит для атаки корзины.

Система нападения «без центрвого» применяется, когда в команде нет центрвого игрока.

Эта система нападения включает два варианта: нападение серией заслонов и нападение «большой восьмеркой». Исходной позицией для обоих вариантов является расстановка 2—3 с открытой для проходов областью штрафного броска.

На схеме 16 показана расстановка игроков 2—3 без центрвых. Игроки 4, 6, 7 поочередно ставят заслоны партнерам и создают возможность атаки корзины игроку 8. На схеме 17 — комбинация при нападении без центрвых. Игрок 7 проводит наведение на партнера 6, а тот в свою очередь — на игрока 8; игроки 4 и 5 обеспечивают страховку тыла.

Нападение «большой восьмеркой» — это циклические взаимодействия всех пяти игроков с целью проходов и выходов к щиту противника. При хорошей сыгранности команды «большая восьмерка» создает немалые возможности для успешной атаки корзины.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Основной целью защиты является противодействие атакующим действиям нападающей команды. Эффективность командной защиты обусловлена быстротой переключения от нападения к защите. Обороняющаяся команда должна успешно решить задачи: предотвращения ситуаций быстрого прорыва; противодействия позиционному нападению; недопустить выполнение прицельного броска по корзине. При выполнении этих задач следует стремиться к отбору или перехвату мяча.

Выбор тактики защиты зависит от применяемой тактики нападения соперника, а также от индивидуальных способностей каждого защитника: его мобильности, подвижности, прыгучести, скорости реакции и др. Как и в нападении, игра в защите складывается из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальные действия

Каждый игрок должен в совершенстве знать основные приемы защиты. Один слабый защитник в команде может свести на нет усилия своих партнеров. Умение опекать — «держат» соперника

с мячом и без мяча — неперенное условие сильной игры в защите.

Действия против нападающего без мяча. Защитник, как правило, располагается между нападающим, которого он опекает, и своей корзиной. В случаях, когда нападающий находится в непосредственной близости от щита, защитник располагается между мячом и нападающим.

Опекая нападающего игрока без мяча, защитник должен стремиться не дать сопернику выйти на позицию для атаки с целью получения мяча; перехватить мяч, посланный «своему» опекаемому или одному из его партнеров; воспрепятствовать передвижению соперника для его взаимодействия с партнерами.

Действия против нападающего с мячом. При опеке игрока с мячом расстояние между защитником и его подопечным зависит от расстояния до корзины и снайперских возможностей нападающего. Опекая нападающего игрока с мячом, защитник стремится отобрать мяч, воспрепятствовать голевой передаче мяча партнерам, не допустить прохода с ведением к щиту. Действия защитника должны исключать возможность беспрепятственного броска в корзину.

Групповые действия

К групповым действиям в защите относятся взаимодействия двух и трех игроков, направленные на помощь одного игрока другому. Из пяти нападающих только один, два и реже три игрока по расположению на площадке и атакующим действиям могут одновременно создавать угрозу корзине. В данной ситуации на помощь «опекунам» особо опасных нападающих должны прийти партнеры по команде.

Взаимодействия двух игроков. Способами взаимопомощи двух игроков-защитников являются подстраховка, переключение, отступление и проскальзывание, групповой отбор мяча.

Подстраховка применяется против центровых, против быстрых, агрессивных нападающих, владеющих финтами и точным броском, т. е. в тех случаях, когда один на один защитник не справляется со своими подопечными (схема 18, а, б).

Переключение используется при заслоне, наведении или пересечении (схема 19). В этом случае защитники меняются подопечными игроками и каждый из них отвечает за нового игрока.

Отступление и проскальзывание. В ряде игровых моментов для защищающейся команды невыгодны немедленные смены подопечными игроками. Поэтому для затруднения противнику взаимодействий и постановки заслонов целесообразно применять отступление и проскальзывание (схема 20).

Групповой отбор мяча — один из основных способов взаимодействия обороняющихся при прессинге, когда игрока с мячом атакуют одновременно два защитника. Наибольший эффект достигается в тех случаях, когда дриблер остановлен у боковой или лицевой линии. Оба защитника затрудняют операции с мячом и

вынуждают нападающего сделать пробежку, неточную передачу или нарушить правило пяти секунд.

Взаимодействия трех игроков. Взаимодействие трех игроков в обороне направлено на разрушение наигранных комбинаций:

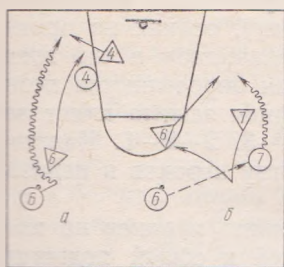


Схема 18

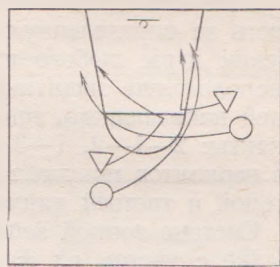


Схема 19

«тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода» и др. При этих взаимодействиях высокая степень согласованности определяет надежность обороны. Во время игры могут создаваться ситуации, когда защищающаяся команда вынуждена действовать в численном меньшинстве. В этом случае цель защитников замедлить продвижение нападающих к корзине и тем самым дать возможность своим партнерам подоспеть на помощь и помешать выполнить бросок с близкого расстояния.

Борьба за отскок мяча у своего щита остается важнейшим игровым моментом: это и прекращение угрозы своей корзине, и овладение мячом с целью перехода в нападение.

Командные действия

Командная защита — это согласованные действия пяти игроков, действующих как единое целое в любых игровых ситуациях, направленные на предотвращение взятия корзины и овладение мячом. Защитные командные действия подразделяются на два вида: концентрированную защиту и рассредоточенную защиту.

Главная цель концентрированной защиты — не дать противнику пройти к щиту и выполнить бросок с близкой дистанции. Концентрированная защита имеет две системы: личную и зонную. Существует также и смешанная система защиты, объединяющая отдельные элементы личной и зонной защиты.

При системе личной защиты все игроки команды должны воздерживаться на свою половину площадки, «разобрать» своих подопечных, располагаясь вокруг области штрафного броска, и охранять близкие подступы к щиту, используя подстраховку против особо опасных и опасных игроков. На схеме 21 показаны действия

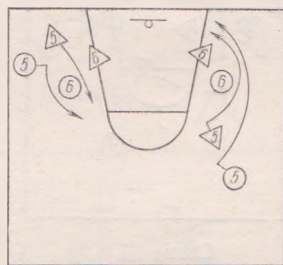


Схема 20

игроков при концентрированной личной защите. Защитник 7 противодействует нападающему игроку 7, защитник 8 страхует проход в правую сторону. Игроки 4 и 6 опекают центрального 4, защитник 5 готов страховать выход к щиту игрока 4.

При системе *зонной защиты* каждый игрок несет ответственность за определенную часть площадки (зону), опекая на протяжении игры любого из нападающих, находящегося в его зоне. Расположение защитников и их перемещения определяются позицией нападающего, принимающего мяч. Зонная защита имеет варианты: 2—1—2, 1—3—1, 1—2—2, 3—2, 2—3, 2—2—1. Каждый из вариантов получает название по количеству игроков в первой, второй и третьей линиях.

Система зонной защиты позволяет расставить игроков на площадке с учетом их физических возможностей и общей подготовленности.

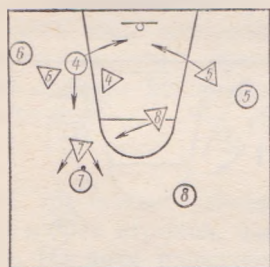


Схема 21

Низкорослым, быстрым игрокам целесообразно располагаться впереди, а игрокам высокорослым, хорошо играющим под щитом, занимать места вблизи корзины. Такая защита сохраняет выгодную позицию для стремительной контратаки, затрудняет выполнение комбинаций с заслонами, наведением, пересечением. Широкое применение имеют варианты 2—1—2, 3—2, 1—3—1, имеющие усиленную переднюю линию, что позволяет противодействовать броскам со средней дистанции. Отрицательными сторонами системы являются:

недостаточная активность борьбы вне охраняемых, уязвимых участков площадки; представление возможности выполнения прицельных бросков с дальних дистанций; создание численного перевеса нападающих на одном или двух участках.

При *рассредоточенной защите* игроки обороняющейся команды очень плотно опекают соперников в их тыловой зоне и продолжают опеку на всем пути продвижения в передовую зону. Целью защиты являются снижение преимущества высокорослых нападающих, вынуждение соперника совершать технические ошибки, перехват мяча и переход в контратаку. Эта защита располагает двумя системами: личным прессингом и зонным прессингом. Защита прессингом — это наступательная тактика защиты, давление на соперника по всей площадке или в любой ее точке.

Всю площадку условно можно разделить на четыре зоны. По мере приближения противника к корзине степень активности обороняющейся команды различна: в 1-й зоне — максимальная, с долей риска; во 2-й — высшая, нацелена на перехват мяча; в 3-й — высокая, направлена на разрушение позиционного нападения и перехват мяча; в 4-й — высокая, исключается риск, основана на принципах личной защиты.

Использование прессинга предъявляет повышенные требования к физической и технической подготовленности игроков. Прес-

сигн необходим, когда игровая обстановка требует немедленно отбора мяча, например, в случае проигрыша одного или двух очков в конце встречи.

Варианты применения *личного прессинга* даны на схемах 22, 23. В первом случае против лучшего дриблера 8 временно играют два защитника 4 и 8, отгеснившие игрока 5, ведущего мяч к боковой линии; усилиями защитников 5 и 6 применяется групповой отбор мяча. Во втором случае нападающий 8 вошел в область 3 передовой зоны, остановив его продвижение, игроки защиты 7 и 8 применили групповой отбор мяча. В этот момент игрок 4 переключился за нападающего 7, а игроки 5 и 6 переместились для перехвата мяча. Применение личного прессинга наиболее эффективно, когда активные противодействия команда начинают в пределах 1—1,5 м перед средней линией площадки, так как в этом случае защитникам приходится активно контролировать меньшую часть площадки.

Зонный прессинг по активности противодействия и своим приемам идентичен личному прессингу. Он основан на принципах зонной защиты, которые распространяются на любую часть площадки или на всю площадку. Применяя зонный прессинг, обороняющаяся команда имеет возможность: коллективно противодействовать лучшим дриблерам и лидерам команды противника;

систематически применять групповой отбор мяча с взаимной подстраховкой партнерами; психологически воздействовать на соперника, разрушая его наигранные комбинации; резко повысить темп игры и, как следствие, сделать более частыми ошибки противника; создать выходные условия для контратаки и быстрого прорыва.

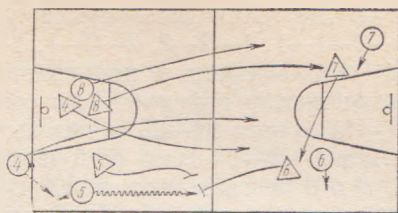


Схема 22

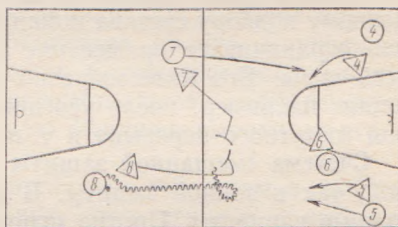


Схема 23

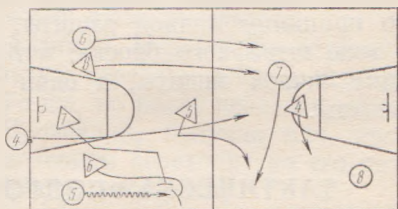


Схема 24

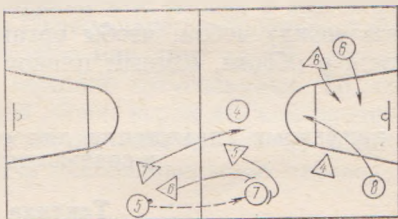


Схема 25

В практике наибольшее распространение имеют варианты: 1—2—1—1, 1—2—2, 2—2—1, 1—3—1. Каждый из вариантов имеет свои особенности и применяется в зависимости от конкретных задач против определенного соперника.

На схемах 24—25 показаны типичные варианты зонного прессинга 1—2—1—1 по всей площадке. В первом варианте игроки 7, 6 и 8 преграждают передачу дриблеру 6, игроки 6 и 7 блокируют продвижение вперед нападающего 5. Во втором варианте защитник 7 препятствует передаче мяча нападающему 4 и с партнером 6 проводит групповой отбор мяча у нападающего 5.

Повышенная требовательность к работоспособности, равноценному подбору состава команды и тактическому мышлению игроков ограничивает применение зонного прессинга на протяжении всей игры. Его целесообразно применять как элемент неожиданности, например, после успешного броска по корзине, после взятия минутного перерыва и т. п.

Система смешанной защиты основана на применении как личной, так и зонной защиты. В данном сочетании могут быть различные варианты. Против игроков, точно бросающих по корзине, применяется личная опека, а остальные игроки действуют по принципу зонной защиты. Наиболее характерными для смешанной защиты являются варианты: один игрок противника опекается по принципу личной защиты, остальные игроки располагаются в зоне штрафного броска; четыре игрока обороняются по принципу личной защиты, а один игрок сохраняет зонный принцип защиты.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА

Тактическая подготовка баскетболиста способствует овладению им искусством ведения спортивной борьбы. Баскетболисты, играющие в защите и в нападении, должны уметь взаимодействовать между собой, чтобы организовать свои действия в соответствии с общим, единым планом игры.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В НИХ

Тактика нападения

Индивидуальные тактические действия нападающих осваиваются в процессе изучения основных приемов техники и их сочетаний. Для обучения индивидуальным тактическим действиям следует использовать упражнения с пассивным и активным сопротивлением защитников. Навыки индивидуальных тактических действий формируются в такой последовательности: выход на свободное место и освобождение от опеки противника; выбор способа действия и момента для применения изученных передвижений, пере-

дач, ведения, бросков и финтов с учетом ситуации и тактического замысла.

Упражнения, используемые при обучении индивидуальной тактике с мячом, очень разнообразны. Варианты игровых действий изменяются за счет изменения последовательности приемов, способов их выполнения. Например: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке и т. п.; ловля на месте, ведение с изменением направления, бросок мяча одной рукой; ловля в движении, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху-вниз одной рукой. Любой из этих вариантов игрок применяет в зависимости от тактической установки на решение задачи и конкретного противодействия. Закрепление изученных индивидуальных действий происходит обычно в упражнениях (1×1) соревновательным методом. Совершенствование индивидуальных игровых действий осуществляется дифференцированно, в зависимости от того, какую функцию выполняет игрок в команде.

Последовательность обучения групповым действиям в нападении следующая: взаимодействия двух, трех игроков с выбором свободного места; взаимодействия двух игроков с заслоном, наведением и пересечением; взаимодействия в «тройке» и «малой восьмерке».

Примерные упражнения в групповых взаимодействиях.

1. Построение парами у лицевой линии. Игроки продвигаются к противоположному щиту, используя передачу вперед игроку, выходящему на свободное место. То же, но после передачи игрок переходит на сторону партнера. Последний, получив мяч, пропускает игрока 1 вперед, а сам с ведением переходит на его сторону. Упражнение заканчивается броском в корзину.

2. Упражнение для изучения заслона: игрок 1 передает мяч игроку 2, игрок 2 наводит на игрока 1 своего защитника и проводит для броска (схема 26).

3. Построение треугольником, основание которого обращено к противоположной лицевой линии. Перемещаясь к противоположному щиту, игроки все время передают мяч друг другу каждый раз через игрока, находящегося в вершине треугольника. То же, против двух защитников. Владеющий мячом игрок должен продвигаться к корзине с ведением, вызывая на себя одного из защитников. После этого следует передача освободившемуся партнеру, который атакует корзину.

4. Для изучения «тройки» рекомендуется упражнение, показанное на схеме 7.

5. Для изучения «скрестного выхода» можно использовать упражнение, показанное на схеме 9.

Изучение командных действий в нападении связано с выполнением игроками определенных функций. Соответствующие системы командных действий основываются на уже изученных групповых действиях, характерных для избранной системы игры. При изучении быстрого прорыва важно научить началу атаки. Для этого

в упражнения включаются приемы ведения борьбы у щита за отскок и техники отрыва.

Примерные упражнения в командных действиях.

1. Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот — игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке,

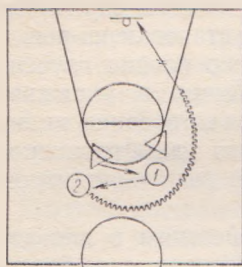


Схема 26

Схема 26

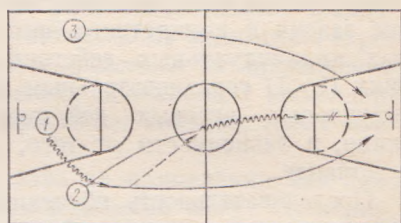


Схема 27

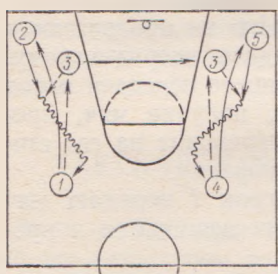


Схема 28

перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

2. Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей боковой линии. Игрок 2 перемещается вперед в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3 (схема 27).

3. Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центральной игроку 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками (схема 28).

Тактика защиты

Особенность защитных действий состоит в том, что они во многом зависят от действий нападающих.

Индивидуальные действия в защите осваивают со способов «держания» нападающего без мяча. У занимающихся формируют навыки наблюдения за подопечными, умение предугадывать возможные варианты их действия и вовремя оказывать эффективное противодействие. Защитные действия против игрока, владеющего мячом, осваиваются в последовательности: противодействие игроку, владеющему мячом, в передаче его партнеру; противодействие

игроку, ведущему мяч; противодействие игроку, бросающему мяч в корзину.

Примерные упражнения в индивидуальных действиях.

1. Площадка делится на зоны, в каждой из которых располагается пара занимающихся. Нападающий становится в углу, лицом к нему защитник. Обыгрывая защитника, нападающий должен перебежать в противоположный угол своей зоны. Защитник обязан противодействовать, преграждая ему кратчайший путь. То же, но нападающий применяет финт на уход в одну сторону, уходит в другую. Защитник быстро отсекает ему путь в сторону и выбивает мяч во время ведения мяча нападающим.

2. Защитник располагается у центрального круга. Нападающий ведет мяч от лицевой линии. Выбежав навстречу, защитник оттесняет его к боковой линии и старается выбить у него мяч. То же, но с накрыванием мяча во время броска.

3. Построение нападающих в кругу, передача мяча друг другу стоя на месте. Ведущий защитник пытается перехватить мяч во время передачи. Игрок, потерявший мяч, становится защитником. Упражнение проводится в тройках, четверках и т. д.

При обучении групповым действиям в защите сначала формируют навык выбора места при взаимодействии с партнером. Затем необходимо занимающихся научить правильно выполнять подстраховку и переключение при постановке заслонов, проскальзывание и групповой отбор мяча.

Примерные упражнения в групповых взаимодействиях.

1. Построение в «тройках» (нападающий и два защитника). Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдавший за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

2. Построение в четверках (два нападающих и два защитника). Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

При обучении командным тактическим действиям в защите должна быть выдержана такая последовательность: личная концентрированная защита, зонная защита, личный прессинг, зонный прессинг, смешанная защита. При обучении тактическим системам игры занимающиеся последовательно овладевают исходной расстановкой для быстрого сближения с опекаемыми нападающими; способами держания игроков при взаимодействии нападающих в принятой ими системе игры; возможными вариантами подстраховки и взаимозаменяемости игроков в защитных линиях в разные моменты развития атаки командой противника.

Примерные упражнения в командных взаимодействиях.

1. Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды ата-

куют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две (отрабатываются элементы прессинга).

2. Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья — в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит (команды, играющие в защите, применяют различные системы защиты).

3. Упражнение в переключениях при заслонах проводится в малых группах. Например, игрок 1 передает мяч игроку 2 и бежит мимо него к корзине. Защитник 3 сопровождает игрока 1, но при сближении с игроком 2 переключается на последнего и вместе с другим защитником 4 отбирает у него мяч или добивается положения спорного мяча.

Глава III

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол — популярная игра во многих странах мира. Соревнования по волейболу включены в программы Олимпийских игр, чемпионатов мира, Европы. У нас в стране этой игрой занимается около 6 млн. человек, регулярно проводятся первенства СССР. Волейбол представлен и в соревнованиях Спартакиады народов СССР.

Занятия волейболом — весьма эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. При правильной организации занятий волейбол способствует укреплению костно-мышечного аппарата и совершенствованию всех функций организма. Современный волейбол — это сложный вид спорта, требующий от спортсмена атлетической подготовки и совершенного овладения технико-тактическими навыками игры.

Родина волейбола — Соединенные Штаты Америки. Впервые волейбол был продемонстрирован в 1896 г., а в 1897 г. в США были обнародованы первые правила игры.

В нашей стране волейбол начал широко развиваться с 1920 г. В 1923 г. в Москве были проведены первые соревнования по волейболу, в 1925 г. Московским советом физкультуры были утверждены первые официальные правила таких соревнований. Важным фактом в развитии волейбола в стране стали Всесоюзный чемпионат, проходивший в Москве во время первой Всесоюзной спартакиады 1928 г., а также Спартакиада пионеров и школьников 1929 г. С 1933 г. регулярно проводятся первенства Советского Союза по волейболу.

В 1947 г. была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ), в которую в 1948 г. вступила Всесоюзная секция волейбола. В настоящее время членами Международной федерации волейбола являются 125 стран.

Первое первенство мира среди мужских команд состоялось в 1949 г. в Праге, среди женских команд — в 1952 г. в Москве. В программу Олимпийских игр волейбол был включен в 1964 г. Звание первого олимпийского чемпиона среди мужских команд завоевала команда СССР, среди женских — Японии.

В волейбол играют две команды по шесть игроков на площадке размером 18 × 9 м, разделенной сеткой. Смысл игры состоит в том, что каждая команда, располагая возможностью выполнить не более трех касаний мяча (не считая касания при бло-

кировании), стремится направить мяч на сторону противника так, чтобы добиться его приземления или же чтобы противник допустил ошибку в выполнении приемов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТА

Современный волейбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям человека. Игра, продолжающаяся до 2,5 ч, насыщена различными техническими приемами, внезапными, быстрыми перемещениями, падениями, прыжками, кувырками. Это требует всестороннего развития физических качеств волейболиста — силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Средствами общей физической подготовки волейболиста являются общеразвивающие упражнения, направленные на: укрепление связочного аппарата, голеностопных, коленных, локтевых, лучезапястных и плечевых суставов, определенных групп мышц и т. д.; воспитание осанки, улучшение общей координации движений; быстрое восстановление работоспособности организма в процессе напряженной тренировочной работы.

К средствам специальной физической подготовки относятся подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов игры, на развитие скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения с одних движений (действий) на другие; упражнения, сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений; акробатические упражнения; подвижные игры; специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Примерные упражнения специальной физической подготовки

Для развития силы мышц.

1. Броски набивных мячей различного веса, акцент на движения кистями.
2. Вращение кистями рук палки, наматывая на нее шнур, к концу которого подвешен груз (5—15 кг).
3. В упоре лежа — отталкивание от пола с хлопком перед грудью.
4. Закрепив конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять имитационные упражнения, по своей структуре сходные с техническими приемами.
5. Сидя на гимнастической скамейке, наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
6. Полуприседания и быстрые вставания со штангой с подъемом на носки. Вес штанги не более 50 % от собственного веса спортсмена (10—15 раз за подход).
7. Выпрыгивания из полуприседа и приседа. Вес штанги 50 % максимального (6—8 выпрыгиваний за подход).

8. Упругие подпрыгивания со штангой, ноги не полностью сгибаются в коленных суставах. Вес штанги предыдущий (10—15 повторений за подход).

9. Прыжки со скакалкой.

10. Прыжки с разбега и с места с касанием предметов на оптимальной и максимальной высоте.

11. Напрыгивания на предметы различной высоты.

12. Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.

13. Серии прыжков с преодолением препятствий.

Для развития быстроты.

1. Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя) по зрительному сигналу.

2. Рывки с резкой сменой направления.

3. Имитационные упражнения с акцентированно быстрым выполнением какого-либо отдельного движения.

4. Быстрые перемещения, характерные для волейбола, с последующей имитацией или выполнением технического приема.

5. Быстрые переключения в разнохарактерных действиях.

6. Эстафеты на быстроту выполнения различных действий.

Для развития прыжковой, скоростной, игровой выносливости.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся, в результате чего центральная нервная система меньше утомляется.

1. Серии прыжков в течение 15—20 с каждая. В первой серии выполняется максимально возможное количество прыжков, во второй — прыжки максимальной высоты и т. д. Четыре-пять серий прыжков выполняют без остановок в течение 1—1,5 мин. Эти же упражнения можно делать со скакалкой.

2. Перемещения в низкой стойке в различных направлениях в 1—1,5 мин, затем отдых 30—45 с. Так 3—4 серии (можно с отягощением 2—5 кг).

3. Последовательная имитация нападающего удара (блокирование) и падения у линии нападения (или кувырок). Серия: 10 прыжков и 10 падений.

4. Серия падений на грудь (или на спину с последующим перевертыванием). Число падений 6—10 раз в серии.

5. Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырка вперед и назад.

6. Челночный бег в различном направлении и на разное расстояние.

Для развития ловкости.

Выполнение технических приемов в безопорном положении требует высокого развития специальной ловкости и точности движе-

ний в пространстве, которая зависит от тренированности вестибулярного аппарата.

1. Одиночные и многократные кувырки вперед и назад.

2. Одиночные и многократные прыжки с места и с разбега с поворотом на 180, 270 и 360°.

3. Прыжки через различные предметы и снаряды, то же, с поворотами.

4. Прыжки с подкидного мостика с выполнением различных движений и поворотов в воздухе. То же, на батуте.

5. Игроки располагаются парами лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Первую передачу выполняют над собой, вторую — партнеру, после чего игрок делает кувырок вперед (назад). Выполняется 10—15 раз.

Для развития специальной гибкости.

Для увеличения подвижности в суставах, укрепления мышечно-связочного аппарата и развития эластичности мышц и связок используют упражнения на растягивание, а также упражнения, сходные по структуре с движениями спортсмена во время игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть больше. Основными средствами, с помощью которых достигается развитие специальной гибкости, являются гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность человека. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений на встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, полное расслабление мышц лежа на спине, рекомендуется семенящий бег и т. п.

Процесс совершенствования физической подготовленности немалым образом зависит от систематического педагогического контроля, который осуществляется в определенные сроки посредством контрольных упражнений (тестирование).

Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке для зачисления в учебную группу по волейболу отделения спортивного совершенствования

| № п/п | Упражнения | Результат | |
|-------|---|-----------|---------|
| | | мужчины | женщины |
| 1 | Челночный бег, с | 27,5 | 29 |
| 2 | Прыжок вверх с места, см | 45 | 35 |
| 3 | Серийные прыжки вверх с доставанием предмета двумя руками, количество раз | 10 | 6 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | 12 | 6 |
| 5 | Метание набивного мяча весом 2 кг сильнейшей рукой, м | 12 | 8 |

Условия выполнения упражнений

1. На волейбольной площадке через каждые 3 м делается шесть отметок по боковым линиям. Игрок перемещается от середины лицевой линии последовательно вправо и влево к отметкам (1, 2, 3, 4 и т. д.) с возвращением в исходное положение. Он должен коснуться рукой каждой отметки (схема 29).

2. Определение прыгучести по прибору Абалакова в см. Определяется высота подъема общего центра тяжести тела (ОЦТ) при прыжке толчком двух ног с места.

3. Доставка предмета (мяч), подвешенного оптимально: выше роста мужчины — на 80 см, женщины — на 60 см. Прыжки выполняются без пауз.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной физической подготовленности студентов учебной группы по волейболу отделения спортивного совершенствования (по годам обучения)

| № упражнения | Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки | | | | | |
|--------------|---|--------------|---------------------|--------|---------|-------------------|--------|---------|
| | | | мужчины | | | женщины | | |
| | | | удовлетворительно | хорошо | отлично | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| 1 | Челночный бег, с | I | 27,5 | 27,3 | 27,1 | 29,0 | 28,8 | 28,6 |
| | | II | 27,1 | 26,9 | 26,7 | 28,6 | 28,4 | 28,2 |
| | | III | 26,5 | 26,3 | 26,1 | 28,2 | 28,0 | 27,8 |
| | | IV | 26,1 | 25,9 | 25,7 | 27,8 | 27,6 | 27,4 |
| 2 | Прыжок вверх с места (по прибору Абалакова), см | I | 50 | 55 | 60 | 40 | 45 | 48 |
| | | II | 55 | 60 | 65 | 45 | 48 | 51 |
| | | III | 60 | 65 | 67 | 48 | 50 | 53 |
| | | IV | 65 | 68 | 70 | 50 | 52 | 55 |
| 3 | Серийные прыжки вверх с доставкой предмета двумя руками, количество раз | I | 10 | 12 | 14 | 7 | 8 | 9 |
| | | II | 12 | 14 | 16 | 8 | 9 | 10 |
| | | III | 14 | 16 | 18 | 9 | 10 | 11 |
| | | IV | 16 | 18 | 20 | 10 | 11 | 12 |
| 4 | Прыжок с разбега толчком двух ног с доставкой предмета (метки) одной рукой на максимальной высоте. Определение высоты (в см) начинается от поверхности площадки | I | 290 | 294 | 298 | 255 | 258 | 261 |
| | | II | 298 | 302 | 306 | 261 | 264 | 267 |
| | | III | 306 | 310 | 314 | 267 | 270 | 273 |
| | | IV | 314 | 318 | 322 | 273 | 276 | 279 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз | I | 12 | 13 | 14 | 6 | 7 | 8 |
| | | II | 14 | 15 | 16 | 7 | 8 | 9 |
| | | III | 16 | 17 | 18 | 8 | 9 | 10 |
| | | IV | 18 | 19 | 20 | 9 | 10 | 11 |

Примечание. Зачитывается лучший результат из трех попыток. Условия выполнения упражнений те же, что и для зачисления студентов в учебную группу.

4. Занимающийся принимает исходное положение в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч. Туловище держится ровно, во время сгибания и разгибания рук не прогибается в пояснице. Ноги находятся в упоре на носках.

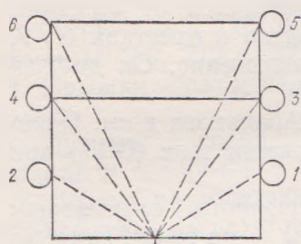


Схема 29

5. Метание набивного мяча производится из-за лицевой линии площадки. Мяч можно поднимать над головой двумя руками. Затем сильно отклониться назад и прогнуться. Оставляя мяч в одной руке, произвести метание с места, делая шаг вперед.

Примечание. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

ТЕХНИКА ВОЛЕЙБОЛА

Техника игры рассматривается как комплекс специальных приемов и их способов, необходимых для решения конкретных тактических задач в различных игровых ситуациях. Технику игры делят на два раздела — технику нападения и технику защиты. В свою очередь каждый из этих разделов состоит из двух групп: техники перемещений и техники действий с мячом. Каждая группа подразделяется на ряд технических приемов, которые включают способы, отличающиеся друг от друга деталями выполнения. Разновидности техники детализируют описание способов, варианты техники — описание специфики выполнения технического приема с учетом тактических решений (см. схему 30).

Каждый технический прием представляет собой систему движений, состоящую из фаз: подготовительной, основной (рабочей) и заключительной. Исходное положение имеет существенное значение для выполнения технического приема. В основной фазе действие направлено на взаимодействие игрока с мячом. В заключительной фазе завершается выполнение приема.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Во время игры, прежде чем осуществить тот или иной технический прием, волейболист перемещается по площадке для выбора места.

Стартовые стойки (рис. 11). Игрок принимает положение, позволяющее легко начать перемещение в любую сторону. Оптимальное положение — ноги на ширине плеч согнуты в коленях, одна нога несколько впереди другой, туловище наклонено вперед, руки слегка согнуты в локтях.



Рис. 11, Стойка игрока

Игрок может стоять неподвижно, но лучше, если он слегка (на месте) переступает ногами (динамическая стойка).

Перемещения. Перемещаться по площадке можно шагом, бегом и скачком. В отличие от обычной ходьбы игрок больше амортизирует согнутыми ногами. Для бега характерны стартовые ускорения, резкие изменения направления и остановки. Осуществляется бег тем же пригибным шагом. Последний шаг заканчивается стопорящим движением. Скачок — широкий шаг с безопорной фазой. Как правило, скачок сочетается с шагом или бегом.

Техника владения мячом

Подачи. Подача — технический прием, с помощью которого мяч входит в игру. Подача бывает настолько сильной и так затрудняет команде противника прием, что может принести победное очко.

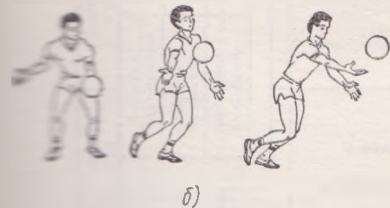
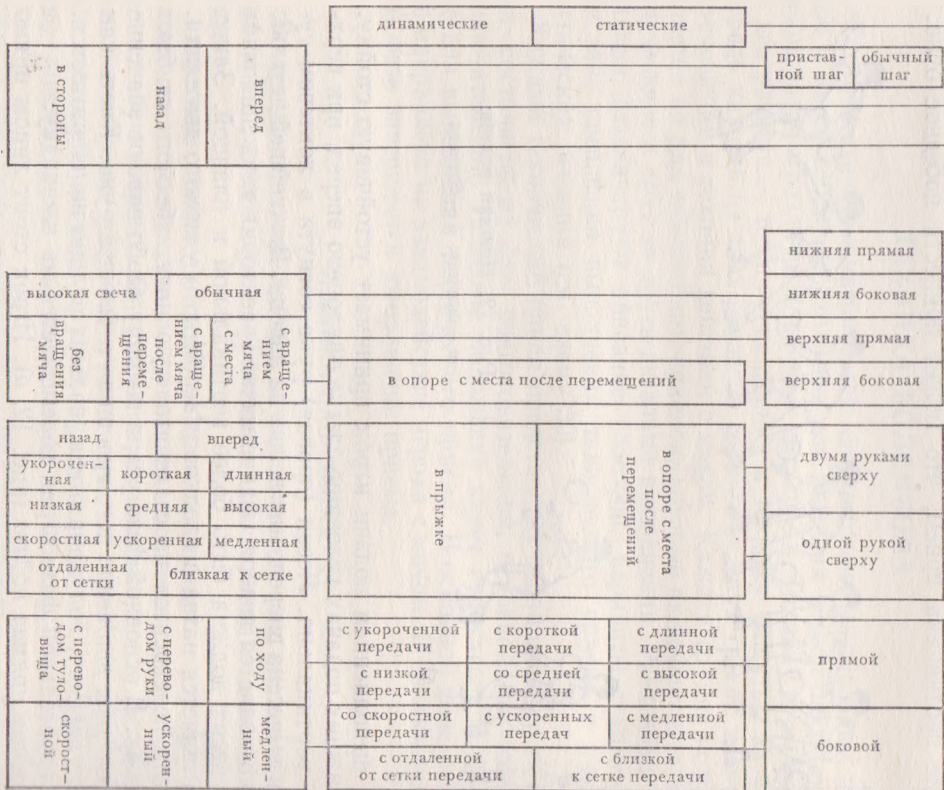


Рис. 12. Нижняя подача:
а — прямая; б — боковая

При выполнении подачи игрок принимает устойчивую стойку. При прямой подаче туловище слегка наклонено вперед, при боковой — вертикально. Левая (правая) рука согнута в локтевом суставе и вынесена вперед, мяч лежит на ладони. Важнейшей деталью является подбрасывание мяча. Траектория движения мяча вверх должна быть более вертикальной и плавной. Замах выполняется назад в плоскости вероятного ударного движения. При подаче переносится назади стоящую ногу, обе ноги сгибаются в коленях. В основной фазе удара по мячу особо важное значение имеет слетное движение ног, туловища и бьющей руки. Кисть как только ударит мяч, полунапряжена, пальцы сильно не напрягаются. В заключительной фазе игрок перемещается на площадку.

При выполнении прямой подачи (рис. 12, а). Игрок стоит лицом прямо. Мяч подбрасывают на расстояние вытянутой руки на высоту 1,5—1 м. не выше головы игрока. Замах выполняется свободным движением руки назад. Удар осуществляется маховым дви-



ТЕХНИКА

ТЕХНИКА ПИЛОТОВА

ТЕХНИКА
перелетний

ТЕХНИКА
ЭКОНОМ
КЛЮМ

| |
|---------------------|
| стартовые стойки |
| ходьба |
| бег |
| скачок |

| |
|--------------------|
| подъём |
| перелет |
| посадочный узел |

ИГРЫ

Техника защиты

техника перемещений

стартовые стойки
ходьба
бег
скачок

вращательный
поворот

устойчивые

динамичные

вперед

назад

в стороны

техника противодействия

прием мяча

блок

двумя руками сверху

двумя руками снизу

одной рукой сверху

в опоре с места после перемещений

против прямого нападающего удара

против нападающего удара с высокой (средней) медленной передачи

против нападающего удара с близкой к сетке передачи

в прыжке

против бокового нападающего удара

против нападающего удара с низкой скоростной и ускоренной передачи

против нападающего удара с отдаленной от сетки передачи

с направленной передачей

без направленной передачи

подвижный

неподвижный

жением бьющей руки сзади-снизу-вперед, примерно на уровне пояса игрока, ниже уровня плечевого сустава.

Нижняя боковая подача (рис. 12, б). Игрок стоит боком к сетке. Бьющая рука делает замах вниз- в сторону-назад. Удар производится по мячу снизу-сзади (сбоку) с поворотом туловища к сетке.

Верхняя прямая подача (рис. 13, а). Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя лицом к сетке. Игрок подбрасывает мяч почти над головой несколько впереди себя на высоту до 1 м выше вытянутой руки, бьющая рука делает замах вверх-назад, плечо поднято. Одновременно с замахом игрок прогибается и отводит плечо бьющей руки назад. Во время удара бьющая рука разгибается в локтевом суставе и выносится вперед-вверх. Ноги,

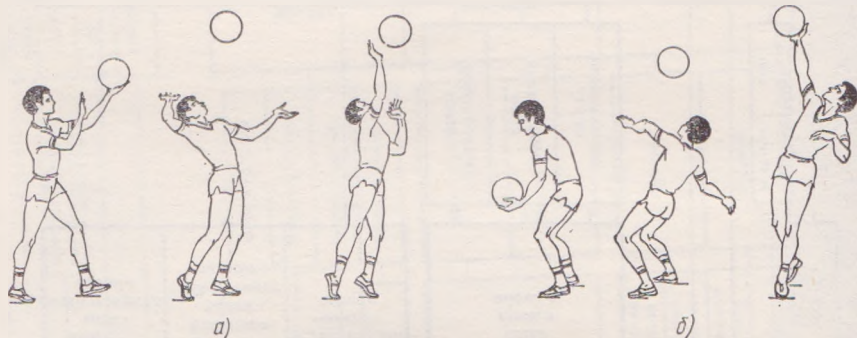


Рис. 13. Верхняя подача:

а — прямая; б — боковая

туловище и вытянутая рука составляют почти прямую линию. Удар производится несколько впереди игрока. Полунапряженная кисть облегает мяч сзади-сверху, придавая ему окончательное направление.

Верхняя боковая подача (рис. 13, б). Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Игрок подбрасывает мяч выше вытянутой руки, ближайшей к сетке. Бьющая рука делает замах вниз-назад, значительно опускается плечо бьющей руки, вес тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу (условно — правую). При ударе правую (левую) руку выносят по дуге сзади-вверх. Туловище поворачивается в сторону сетки, вес тела переносится на левую ногу. Полунапряженная кисть облегает мяч сзади-сверху по направлению полета мяча.

Верхние подачи можно выполнять и после одного или нескольких шагов. При этом перемещение следует заканчивать так, чтобы с последним шагом ноги приняли исходное положение, характерное для замаха. На последнем шаге мяч подбрасывается, и рука отводится для замаха. Подачи бывают с вращением мяча и планирующие без вращения. При планирующих подачах мяч нужно подбрасывать так, чтобы он не вращался. Высота подбрасывания ниже обычной. При замахе амплитуда движения значительно меньше

обычной, что обеспечивает при ударе точное попадание в определенное место мяча. Местом для удара является центр мяча. Удар выполняется кулаком (полукулаком) или плоской напряженной кистью (возможно боковой частью со стороны большого пальца). Ударное движение делается быстро, резко. Движение руки резко тормозят и останавливают для уменьшения контакта с мячом.

Передачи — технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара. По направлению относительно передающего игрока передачи бывают вперед, над собой, назад. По длине: длинные — передачи, направленные через зону (например, из зоны 2 в зону 4), короткие — из зоны в зону (из зоны 3 в зону 4) и укороченные — направленные в свою зону (из зоны 2 в зону 2). По высоте передачи различают высокие, средние, низкие. Низкая передача имеет высоту траектории над сеткой до 1 м, средняя — до 2 м, высокая — выше 2 м. По скорости полета мяча передачи могут быть медленными — до 10 м/с, ускоренными — до 16 м/с и скоростными — более 16 м/с. Существуют передачи, близкие к сетке, — до 0,5 м и отдаленные от нее — более 0,5 м.

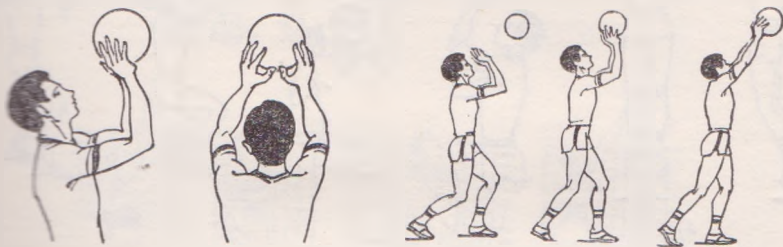


Рис. 14. Верхняя передача двумя руками

Верхняя передача двумя руками. Перемещаясь к месту встречи с мячом, в последнем шаге целесообразно стопы ставить параллельно друг другу или одну несколько впереди. Ноги согнуты в коленях. Руки выносятся перед лицом, кисти находятся на уровне лба, указательные и большие пальцы образуют треугольник. Кисти рук имеют форму овала, оптимально напряжены (рис. 14).

При приближении мяча начинается встречное одновременное движение ног и рук. Кисти рук обращены ладонями перпендикулярно направлению передачи. При выполнении ударного движения большие пальцы принимают на себя основную нагрузку при амортизации, указательные пальцы становятся основной ударной частью, средние в меньшей степени, безымянные пальцы и мизинцы определяют мяч в боковом направлении. В конце руки как бы останавливают полет мяча.

Передача в прыжке (рис. 15, а). Выполняется в том случае, когда мяч летит высоко. Во время прыжка руки выносятся над головой несколько выше, чем при передаче в стойке. Встречное ударное движение характерно активной работой рук. Наиболее эффек-

тивным получается ударное движение, если выполнять его в высшей точке подъема тела.

Передача одной рукой (рис. 15, б). Выполняется в прыжке, в основном укороченная. Во время прыжка руку выносят над головой. Локоть высоко поднят и направлен вперед, кисть развернута ладонью вперед. Пальцы несколько согнуты и напряжены. Удар по мячу выполняется активным разгибанием руки в локтевом суставе, движение резкое.

Передача назад (рис. 15, в). Целесообразно выходить под мяч так, чтобы он находился над головой. Кисти рук выносятся выше головы. В ударном движении одновременно с разгибанием ног игрок прогибается в грудной и поясничной частях тела. Руки разгибаются в локтевых суставах.

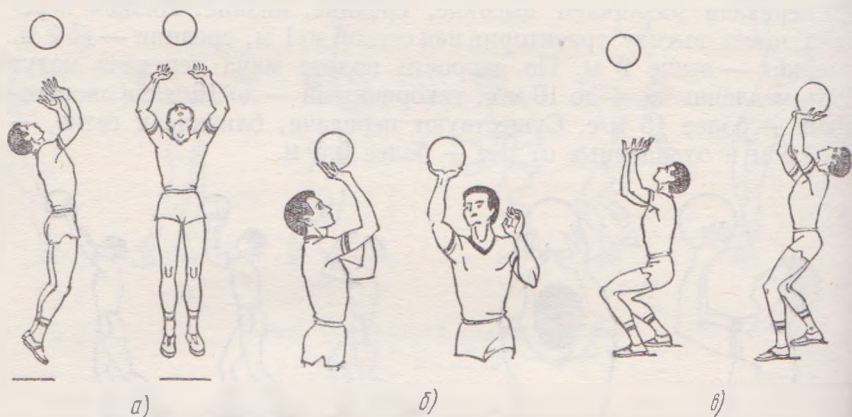


Рис. 15. Передача:

а — в прыжке; б — одной рукой; в — назад

Нападающие удары. Технические приемы атакующих действий заключаются в том, что игрок перебивает мяч одной рукой, находящейся выше верхнего края сетки. Нападающие удары по направлению различают: по ходу (траектория полета мяча после удара совпадает с траекторией разбега игрока) и удары-переводы, при которых направления указанных траекторий не совпадают, образуя некоторый угол. Нападающие удары делят на силовые, кистевые и обманные. По структуре движения и по положению игрока относительно к сетке они делятся на прямые (лицом к сетке) и боковые (бокком к сетке).

Прямой нападающий удар (рис. 16, а). Разбег выполняют для достижения горизонтальной скорости движения и используют ее для прыжка. Длина разбега 2—4 м (2—3 шага и скачок). В последнем шаге (скачке) горизонтальная скорость преобразуется в вертикальную скорость прыжка. При этом одну ногу (обычно правую) выносят вытянутой вперед и ставят на пятку (стопорящий шаг). Другой ногой в последнем шаге отталкиваются от опоры и подставляют к правой. Одновременно с напрыгивающим шагом об-

руки отводятся назад. В момент отталкивания (прыжка) руки по дуге сзади-вперед-вверх делают взмах, ноги из положения приседа разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает движение вверх и несколько вперед — это фаза взлета. Одновременно со взлетом игрок делает замах правой рукой вверх-назад. Важно, чтобы локоть находился выше плечевого сустава. Игрок прогибается в грудной и поясничной частях, ноги слегка сгибаются в коленях. Левая рука также по инерции замаха идет

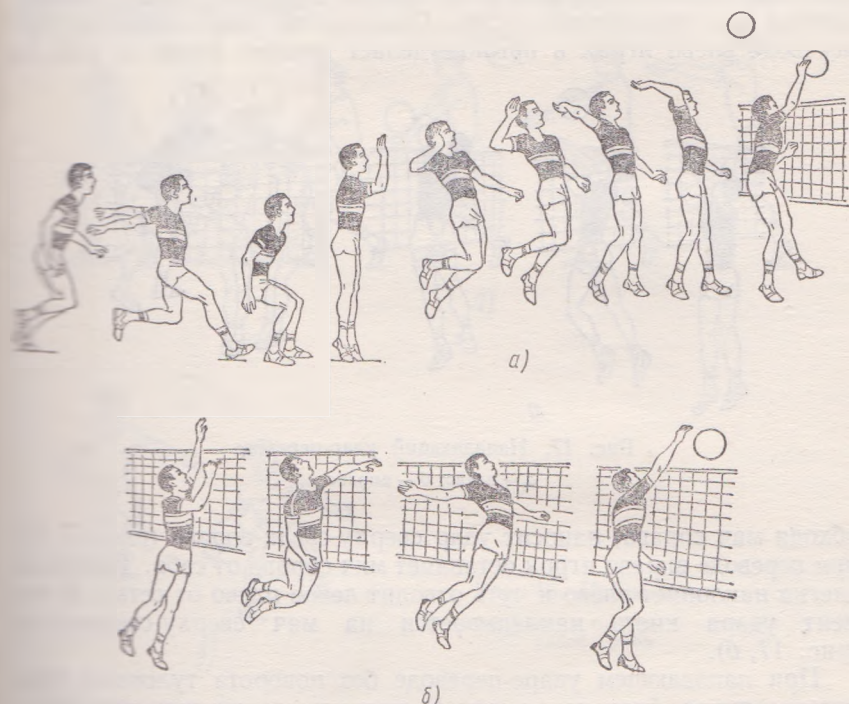


Рис. 16. Нападающий удар:

а — прямой; б — боковой

вперед-вверх. В момент ударного движения бьющая рука выводится в локтевом суставе, вытягивается вверх и несколько вперед. Затем опускается вперед-вниз. Кисть накладывают на мяч в определенном состоянии сверху-сзади. К моменту удара скорость движения руки должна быть наибольшей, исключая отдельные удары точечного действия. После удара игрок приземляется, сгибая ноги в коленях (фаза амортизации).

Боковой нападающий удар (рис. 16, б). Разбег здесь не отличается от разбега при прямом ударе, возможно только, что он выполняется под более острым углом к сетке. Отталкивание аналогично описанному выше способу. Во время прыжка замах выполняется по типу верхней боковой подачи: бьющую руку отводят вниз-

в сторону, туловище наклоняют в сторону бьющей руки, левую руку поднимают вверх. Ударное движение начинается с поворота туловища вокруг вертикальной оси. Одновременно выводят вперед правое плечо и делают маховое движение правой рукой снизу-сзади-вверх. Удар кистью наносится сзади-сверху-сбоку. Далее продолжают поворот и движение плеча и руки вперед-вниз по инерции.

Нападающий удар-перевод (с поворотом туловища) (рис. 17). Все подготовительные действия (разбег, прыжок, замах) выполняются как при обычном ударе. Особенности удара-перевода: при переводе влево игрок в прыжке делает поворот влево и, как бы

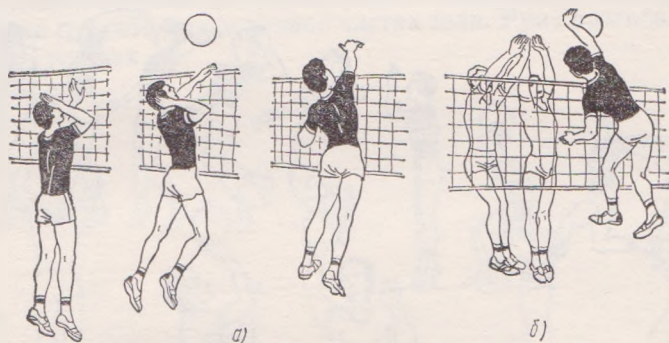


Рис. 17. Нападающий удар-перевод:

а — влево; б — вправо

обходя мяч справа, наносит удар сверху-сзади-справа (рис. 17, а); при переводе вправо игрок оставляет мяч справа от себя. Туловище слегка наклоняет влево и чуть отводит левое плечо от сетки. В момент удара кисть накладывается на мяч сверху-сзади-слева (рис. 17, б).

При нападающем ударе-переводе без поворота туловища подготовительная фаза такая же. В ударном движении, например, при переводе мяча влево от вертикальной оси бьющая рука движется по небольшой дуге вперед-влево так, чтобы кисть ложилась на мяч сверху-справа. Вместе с движением бьющей правой руки левое плечо несколько выводят вперед.

В игре силовые нападающие удары не всегда могут принести ожидаемый эффект. Поэтому используются следующие варианты нападающих ударов: удары мимо блока (ускоренный удар с переводом); удары выше блока, обманные удары выше и мимо блока; удары по блоку.

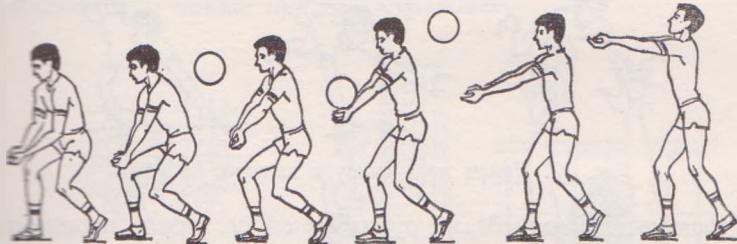
ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника перемещений в защите аналогична технике перемещения в нападении. Некоторые особенности имеют перемещения при блокировании вдоль сетки приставными шагами и, как разновидность перемещений, падение перекатом на спину и на грудь.

Техника противодействий

Прием мяча. Применяется против нападающих действий противника, позволяет оставить мяч в игре.

Прием мяча снизу двумя руками в опоре (рис. 18, а). После перемещения руки выносят вперед вытянутыми и напряженными, кисти соединяют вместе, правая кисть как бы обхватывает и поддерживает снизу левую. Ноги, согнутые в коленях, на ширине плеч, одна нога может быть несколько впереди другой. Туловище слегка наклонено вперед.



а)



б)

Рис. 18. Прием мяча:

а — снизу двумя руками; б — снизу одной рукой

Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. При приближении мяча делается встречное движение руками с небольшой амортизацией, ноги выпрямляются, удар по мячу выполняется напряженными предплечьями, кисти отводятся вниз на 10 см, локти не сгибаются. Основная работа выполняется за счет ног и плеч.

Прием мяча снизу одной рукой в опоре (рис. 18, б). Этим способом принимают мячи, летящие далеко от игрока, после предварительного перемещения или выпада. Ударное движение выполняется ударной кистью, пальцы сжаты (полукулаком или кулаком).

Прием мяча одной рукой снизу выполняется также в падении на бок — спину или на грудь. Прием мяча с падением на бедро — выполняется последовательным перекатом.

При выполнении приема с падением на грудь (рис. 19) игрок делает шаг резким движением посылает туловище вниз, руки выносит вперед. Удар по мячу осуществляется в

фазе полета тыльной стороной ладони движением снизу вверх. После удара обе руки вытягивают вперед, касаясь пола, и после амортизации разводят в стороны. Туловище прогибается в грудной и поясничной частях, голова отклонена назад, ноги согнуты в коленях. Перекат осуществляется на грудь, живот и бедра.



Рис. 19. Прием мяча снизу в падении на грудь

Прием мяча сверху двумя руками в опоре. После перемещения, выходя к мячу, игрок, находясь в игровой стойке, делает встречное ударное движение руками, как при верхней передаче мяча. Только пальцы рук напряжены больше, кисти находятся на уровне лица. Это связано с амортизацией при приеме мяча. В ударном движении сохраняется общая структура движения, но амплитуда движений ног и рук меньше, движение более резкое. Причем, если передачу необходимо направить в левую от игрока сторону, вперед целесообразно ставить правую ногу и поворачиваться налево, и наоборот.

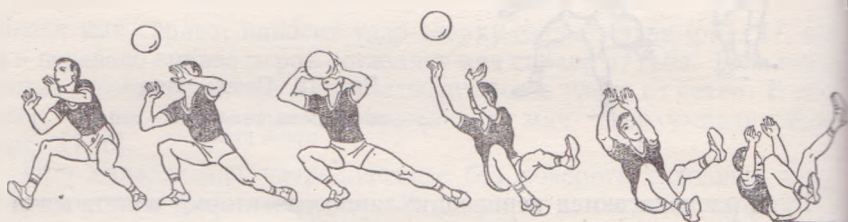


Рис. 20. Прием мяча сверху двумя руками в падении

Прием мяча двумя руками сверху в падении (рис. 20). Этот прием выполняется на спину и на бедро — спину, когда мяч летит прямо на игрока или в стороне от него. При выполнении приема с падением на спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение приседа. Руки выносит на уровне лица. Ударное движение выполняется, как при передаче сверху двумя руками. При ударе плечи несколько отводятся назад, масса тела перераспределяется, в результате чего нарушается равновесие. Игрок как бы садится на пятку сзади стоящей на носке ноги, группируется, наклоняет голову вперед и падает на «круглую» спину. В силу инерции возможен кувырок назад через голову или плечо. Руки сохраняют положение передачи до кувырка.

В приеме с падением на бедро — спину после перемещения игрок с последним шагом принимает положение выпада, одна нога согнута в колене, другая вытянута в сторону. Ударное движение логично описанному ранее. В момент удара игрок садится на пятку согнутой ноги, поворачивает туловище в сторону вытянутой ноги и опускается на площадку, последовательно касаясь ее бедром, согнутой ногой и спиной.

Описанные технические приемы применяются при приеме подачи противника, нападающих ударов, при страховке блокирующих и нападающих, а также при само страховке.

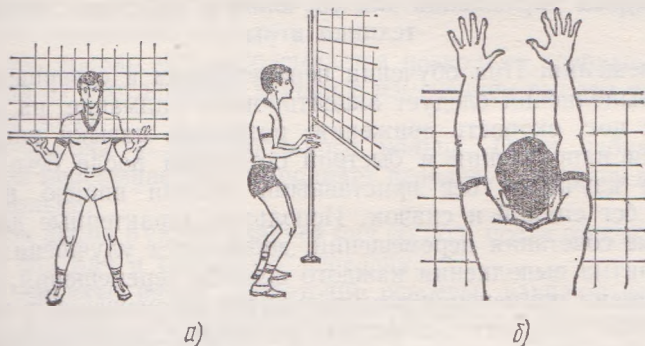


Рис. 21. Блокирование:

а — положение перед прыжком; б — в прыжке

Блокирование — технический прием, с помощью которого препятствуют над сеткой путь мячу, летящему после нападающего удара противника. Выполняют блок в большинстве случаев после перемещения, которое осуществляется приставными шагами, скачком или бегом в зависимости от расстояния, места встречи с мячом и скорости передачи. Последний шаг стопорящий. Игрок останавливается около сетки, лицом к ней (рис. 21, а). Ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Руки, согнутые в локтях, перед грудью. Перед прыжком игрок приседает, затем, отрываясь от опоры, взмахом согнутыми руками перед собой ставит блок. Предплечья немного наклонены к сетке, пальцы рук оптимально напряжены (рис. 21, б). При установке блока руки разгибают в локтевых суставах и двигают вперед-вверх. Одновременно кисти сгибают в лучезапястных суставах, пальцы двигаются вперед-вниз. В момент удара по мячу, кисти рук амортизируют удар, при этом следует стремиться направлять мяч вперед-вниз на сторону противника. После блока игрок опускается на согнутые ноги.

В блоке могут участвовать один, два и три игрока передней

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТА

Обучение волейболу можно разделить на два периода: — период начальной технической подготовки и период дальнейшего совершенствования. В процессе игры спортсмену необходимо уметь использовать арсенал технических приемов и их способов в различных игровых ситуациях при активном противодействии противника; выполнять технические приемы стабильно; владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще в связи с определенными функциями в команде.

Примерные упражнения для обучения и совершенствования техники игры

Перемещения. При обучении перемещениям и совершенствовании их выполнения следует акцентировать внимание на степень сгибания ног, скорость движения; развивать навыки внезапного изменения направления и быстрой остановки после бега. Кроме обычного изучается бег приставными шагами вправо и влево, а также бег спиной и скачок. Используя характерные для игры различные сочетания перемещений, добиваются улучшения структуры и ритма выполнения каждого способа перемещений, овладения навыками применения всех вариантов перемещений в конкретных игровых ситуациях, сочетания различных перемещений между собой и с другими техническими приемами.

Занимающиеся должны уметь выполнять ходьбу, бег, скачки, прыжки, остановки в различных комбинациях; начинать движение в любом направлении, с любой скоростью из различных положений; выполнять технические приемы с мячом и их имитацию, после перемещений.

Рекомендуются следующие упражнения:

1. Занимающиеся становятся по кругу, расстояние между ними 2—3 м. Все двигаются по кругу. По сигналу преподавателя каждый делает ускорение (рывок), стремясь коснуться впереди бегущего.

2. Построившись в колонну, игроки двигаются бегом. По сигналам преподавателя меняются способы перемещений. Мяч подбрасывается вверх — группа перемещается правым (левым) боком приставными шагами; дан свисток — перемещение спиной вперед и т. д.

3. Те же перемещения, с прыжками и падениями.

4. Те же перемещения, с имитацией технических приемов.

Передачи. Необходимо, чтобы занимающиеся освоили правильный выход под мяч, исходное положение, правильное расположение рук и кистей при передачах.

1. Занимающиеся принимают исходное положение для передачи мяча сверху двумя руками. Обращается внимание на степень сгибания ног, положение туловища, рук и кистей в положении под мячом. Партнер может контролировать положение мяча.

2. Занимающийся любым способом подбрасывает мяч вверх и ловит его, принимая исходное положение для передачи сверху двумя руками.

3. Занимающиеся располагаются парами. Один набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи сверху двумя руками в момент ловли мяча.

4. Подбросив мяч вверх и несколько вперед или в сторону, занимающийся перемещается под мяч и ловит его, приняв исходное положение для передачи сверху двумя руками.

После того как основы передачи закреплены, можно переходить к обучению ударному движению в передачах сверху двумя руками вперед.

1. Занимающийся подбрасывает мяч над собой и выполняет передачу вверх-вперед партнеру.

2. Игроки стоят друг против друга. Один из них набрасывает мяч, другой выполняет передачу.

3. То же, только мяч набрасывается несколько впереди, в сторону, назад от передающего игрока с изменением высоты траектории полета мяча.

4. Два игрока у баскетбольного кольца. Один набрасывает мяч, другой перемещается и выполняет передачу, стремясь попасть мячом в кольцо.

5. Игрок двумя руками ударяет мяч об пол, после отскока перемещается под мяч и выполняет передачу.

Когда передачи вперед достаточно освоены, изучают передачи над собой и назад. Последовательность обучения и принципы подбора упражнений аналогичны описанным. При дальнейшем совершенствовании передач изучаются передачи в прыжке двумя и одной рукой; на различные расстояния (длинные, короткие, укороченные); различной высоты (высокие, средние, низкие) и различной сложности.

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах на площадке параллельно сетке или перпендикулярно ей. Выполняются различные передачи по заданию.

2. Занимающиеся располагаются тройками и выполняют передачи в правую и левую стороны.

3. Три игрока встают друг за другом параллельно сетке. Игрок 1 передает мяч игроку 2, тот выполняет передачу назад за игроку 3, который длинной передачей возвращает мяч игроку 1.

4. Игроки парами располагаются за лицевой линией на расстоянии 7—8 м друг от друга. Каждая пара поочередно перемещается по площадке к противоположной лицевой линии и выполняет передачи.

5. Занимающиеся располагаются в зонах 6—3—4 (2). Мяч из зоны 6 передается в зону 3, далее в зону 4 (2) и возвращается игроку 6. Игроки могут перемещаться в направлении передач.

6. Занимающиеся располагаются в зонах 6—2—4. Мяч из зоны 6 передается в зону 2, далее в зону 4 и возвращается в зону 6. То же, обратную сторону 6—4—2—6.

Помимо мяча двумя руками (одной) снизу. Передачу или прием мяча снизу изучают в такой последовательности:

1. Занимающиеся в парах друг против друга на расстоянии 5—7 м. Один набрасывает мяч, другой принимает и направляет его обратно партнеру.

2. Игрок набрасывает мяч на высоту 2—3 м, после чего принимает его двумя руками снизу.

3. Прием мяча у стены, меняя расстояние и высоту.

После освоения приема и передачи мяча в опоре изучаются прием и передача мяча в падении назад перекатом на спину (бедро — спину) и с перекатом на грудь. Падению перекатом на грудь следует обучать только с помощью расчлененного метода. Когда перекат на грудь освоен, переходят к приему мяча снизу одной рукой (или двумя) с падением.

При совершенствовании могут применяться комбинированные упражнения. Например, игроки располагаются тройками. Игроки 1 и 2 стоят у сетки, игрок 3 — у лицевой линии. Игрок 1 выполняет нападающий удар в направлении игрока 3, который принимает мяч снизу двумя руками и направляет его игроку 2. Игрок 2 передает мяч сверху двумя руками игроку 1 и т. д. Каждый игрок в данном упражнении выполняет определенные функции: 1 — нападающий, 2 — передающий, 3 — защитник.

Подачи. Все способы подачи следует изучать расчлененным методом. Сначала надо научить игрока принимать правильное исходное положение, затем подбрасывать мяч. Только после освоения структуры движения при подбрасывании мяча приступают к изучению удара по мячу и согласованию работы всех частей тела в ударном движении. Необходимо добиваться точности движений, умения контролировать их, а также переключать внимание с цели на строну противника на мяч, и наоборот.

1. Игроки располагаются парами за боковыми линиями площадки друг против друга и выполняют подачи.

2. Игроки располагаются парами по обе стороны сетки в 5—6 м от нее. При овладении подачей с этой дистанции следует постепенно увеличивать расстояние до сетки.

3. Игроки поочередно выполняют подачу изучаемым способом с места подачи. Вначале ставится задача перебить мяч через сетку, затем — подавать мяч в левую или правую часть площадки. Совершенствование подач идет в следующих направлениях: структура деталей техники, выполнение подач на силу, точность, выполнение планирующих подач.

Нападающий удар. Обучение начинается с прямого нападающего удара по ходу. Затем переходят к освоению нападающего удара с переводами. В дальнейшем параллельно с освоением прямого нападающего удара можно изучать боковой удар. Обучение ведется расчлененным методом. Вначале изучают разбег, прыжок, добиваясь закрепления ритма движения. Особое внимание следует уделить правильной постановке ног при оттаптывании.

1. Сделать шаг, выставив вперед прямую правую ногу (страховый шаг), приставить левую и выполнить прыжок вверх.

2. То же, но стопорящий шаг выполнить скачком, затем прыжок вверх с активным взмахом руками.

3. Выполнить разбег в 2—3 шага, стопорящий шаг скачком и прыжок вверх.

Правильному амортизационному движению ног при приземлении способствуют такие упражнения, как спрыгивание с гимнастических снарядов, прыжки с подкидного мостика.

Удары по мячу выполняются сначала без прыжка, затем в прыжке.

1. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.

2. Игрок сам подбрасывает мяч левой рукой и выполняет удар правой в направлении партнера, который может принимать мяч двумя руками.

3. Занимающийся, находясь на расстоянии 5—6 м от стены, подбрасывает мяч и выполняет нападающий удар, направляя мяч примерно в 1 м от стены.

4. Имитация нападающих ударов с разбега в зонах 4, 3, 2.

5. Имитация нападающих ударов в зонах 4, 3, 2 с броском мяча через сетку.

6. Нападающие удары по подвешенному над сеткой мячу.

7. Один игрок стоит у сетки и подбрасывает мяч вверх, другой игрок разбегается и выполняет нападающий удар через сетку. То же, только с передачи партнера.

8. Игроки с мячами становятся в колонну по одному в зону 4 (2). Последний игрок в зоне 3. Игрок зоны 4 (2) передает мяч игроку в зоне 3, последний передает мяч для удара в зону 4 (2). По мере совершенствования выполнения упражнений степень их трудности постепенно усложняются.

1. Нападающие удары с собственного набрасывания из зон 4, 3 в различных направлениях.

2. Нападающие удары с длинных передач из зон 4 и 2.

3. Нападающие удары с укороченных передач в одной зоне.

4. Нападающие удары со скоростных и ускоренных передач, высоких и низких по высоте.

5. Нападающие удары с далеких от сетки передач.

6. Нападающие удары с первой передачи и с откидки.

7. Удары с перемещением в соседние зоны.

8. Нападающие удары против одиночного и группового блокирования.

9. Нападающие удары после передачи, приема, падения, блокирования.

Блокирование. Изучение следует начинать с одиночного неподвижного блока, затем переходить к подвижному. Вначале освоить прыжок у сетки, далее вынос и постановка рук, затем перемещение. Необходимо прививать занимающимся навык внимательного наблюдения за действиями нападающего противника. Важно, чтобы игроки имели четкое представление о выборе места и времени для прыжка при блокировании.

1. Имитация блока с места у сетки.

2. Игроки располагаются парами по обе стороны сетки. Оба прыгают и ударяют друг друга по кистям над сеткой.

3. Броски мяча двумя руками через сетку, акцентируя внимание на резкое движение кистями вниз.

4. Имитация блока после перемещения вдоль сетки: вправо и влево.

5. Игроки парами располагаются по обе стороны сетки. Один с разбега имитирует различные нападающие удары в разных направлениях. Другой имитирует блок против этих ударов.

6. То же, только нападающий бросает теннисный мяч.

7. Один игрок выполняет нападающий удар через сетку с собственного подбрасывания мяча. Другой ставит блок.

8. Из зоны 4 выполняются удары с передачи игрока зоны 3 (2). С противоположной стороны в зоне 2 ставится блок.

Для совершенствования блокирования применяются следующие упражнения:

1. Блокирование нападающих ударов со средних и низких передач в зонах 2, 4, 3.

2. Блокирование нападающих ударов с разных передач у края сетки.

3. Блокирование ударов с низких ускоренных и скоростных передач.

4. Блокирование нападающих ударов с первых передач с повторным блокированием ударов с откидки.

5. Блокирование повторным прыжком ударов вторым темпом.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Контроль предполагает выявление качества выполнения технических приемов, их результативности и применения в игровой обстановке. Педагогический контроль осуществляется в следующих формах:

1. Проверка правильности выполнения технических приемов и оценка их выполнения по заранее установленным критериям с помощью шкалы баллов.

2. Проверка уровня технической подготовленности с помощью контрольных нормативов и упражнений, в которых регистрируются результаты технических приемов. Например, верхних передач — точность; подач на точность и скорость полета мяча; нападающих ударов из разных зон на точность.

Для каждого контрольного упражнения существуют установленные нормативы в зависимости от квалификации занимающихся.

3. Регистрация результата, достигнутого при нападениях и защите с помощью определенных технических приемов в игровых условиях (соревнованиях). Фиксируется результативность (игры, проигрыш, количество поднятых мячей и т. п.) и эффективность приемов.

Контроль осуществляется систематически по периодам (кварталам, годам) года.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для зачисления в учебную группу по волейболу отделения спортивного совершенствования

| Упражнения | Результаты и оценки | | | | | |
|---|---------------------|--------|---------|-------------------|--------|---------|
| | мужчины | | | женщины | | |
| | удовлетворительно | хорошо | отлично | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| Подача любым способом, количество | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Верхняя передача двумя руками в парах, количество | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Наступающий удар, количество | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Участие в двусторонней игре | | | | | | |

Условия выполнения упражнений

1. подача выполняется любым способом. Попасть в площадку, нарушая правил. Выполняется 10 подач.
2. Верхняя передача двумя руками в парах на расстоянии 6—8 м друг от друга. Высота передачи 4—5 м (по количеству непрерывных передач). Из 10 передач каждым игроком.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности студентов учебной группы по волейболу отделения спортивного совершенствования

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценки | | | | | |
|---|--------------|---------------------|--------|---------|-------------------|--------|---------|
| | | мужчины | | | женщины | | |
| | | удовлетворительно | хорошо | отлично | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| Подача любым способом, количество | I | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| | II | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| | III | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| | IV | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| Верхняя передача двумя руками, количество | I | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| | II | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| | III | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| | IV | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| Наступающий удар, количество | I | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |
| | II | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| | III | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| | IV | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |
| Участие в двусторонней игре | I | | | | | | |
| | II | | | | | | |
| | III | | | | | | |
| | IV | | | | | | |

Условия выполнения упражнений описаны в контрольных упражнениях для зачисления в учебную группу.

3. Нападающий удар из зон 4 и 2. Из пяти попыток в каждой зоне. Попасть в площадку, не нарушая правил. Передачу для удара выполняет игрок зоны 3.

4. Участие в двусторонней игре.

Экспертная комиссия определяет общую техническую подготовку, тактическую подготовку и знание правил игры.

ТАКТИКА ВОЛЕЙБОЛА

Тактическое мастерство спортсмена основано на конкретных умениях и навыках, которые дают возможность ему действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Тактику игры в волейбол по классификации можно подразделить на два раздела: тактику нападения и тактику защиты, каждый из которых разбивается в зависимости от принципа организации действий игроков на группы, системы, способы и т. д. (см. схемы 31, 32).

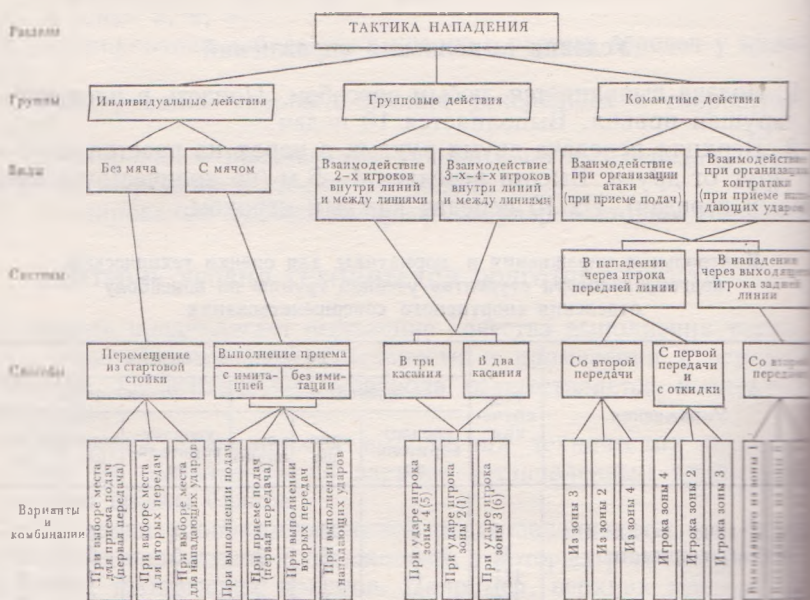


Схема 31

Функции игроков. Для организации действий команды необходимо распределить функции между игроками. Деление это условно, так как согласно правилам во время игры волейболисты должны переходить из одной зоны площадки в другую. Поэтому в первую очередь необходимо помнить о всесторонней, универсальной подготовке спортсменов. Распределение по функциям должно осуществляться с равномерной расстановкой сил в команде по линиям в зависимости от характера ее действий. Таким образом, формирование каждого игрока

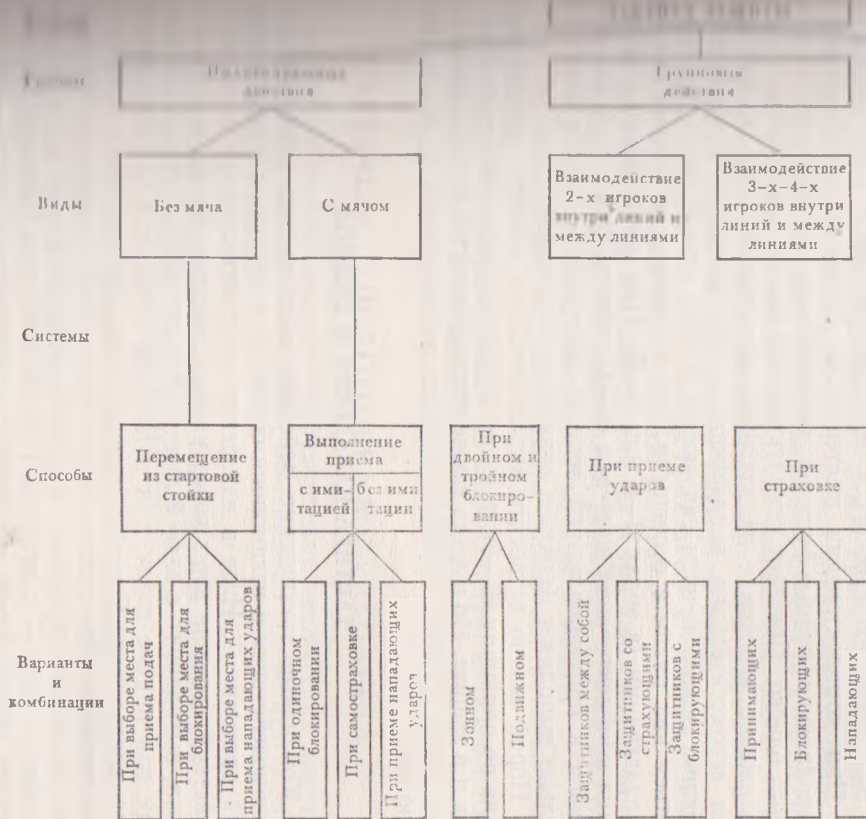


Схема 32

Командные действия

Взаимодействие игроков в защите против атаки противника (после своей подачи)

Взаимодействие игроков в защите против контратаки противника

В защите при страховке игроком передней линии

В защите при страховке игроком задней линии

Одним игроком

Двумя игроками

Зоны 2

Зоны 3

Зоны 4

Зоны 1

Зоны 5

Зоны 6

Зоны 2 и 4

Зоны 5 и 1

Зоны 4 и 1

Зоны 2 и 5

проходит по двум направлениям — совершенствование в универсальных навыках игры и в навыках, специфических для выполнения своих функций: нападающего (основного и вспомогательного) и связующего игрока.

Комплектование команды определяется принципом подбора игроков с учетом сильных сторон индивидуальной игры каждого с целью распределения сил по линиям соответственно их функциям и зонам начальной расстановки: зоны 4—1, 3—6, 2—5.

При этом учитывается комплектование не только стартовой шестерки, но и всей команды, в составе которой должны быть игроки, способные выполнять функции стартовой шестерки.

К любому принципу комплектования команды применима любая система ведения игры в нападении, но в разном качественном выражении. Существует несколько принципов комплектования стартовой шестерки:

3—3 (три нападающих и три связующих игрока);

4—2 (четыре нападающих и два связующих);

5—1 (пять нападающих и один связующий).

При комплектовании шестерки по принципу «3—3» игроки, выполняющие разные функции, располагаются на площадке обычно через одного. Принцип комплектования «4—2» подразумевает расположение игроков с одинаковыми функциями (два связующих, два вспомогательных нападающих и два основных) в противоположных зонах, причем связующие в этом случае могут располагаться как рядом с основными, так и рядом с вспомогательными нападающими (в зонах 3—6 или 2—5). При использовании принципа комплектования шестерки «5—1» нападающий игрок, находящийся в противоположной зоне со связующим, иногда дополнительно выполняет функцию связующего игрока.

Порой можно встретить выражение, что команда укомплектована по принципу «6—6», т. е. все играют хорошо как в нападении, так и в защите. Но и здесь также подразумевается четкое определение задач каждого игрока, особенно выполняющих функции связующих.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ И ЗАЩИТЫ

Командные тактические действия в нападении определяются взаимодействием и взаимопониманием всех игроков с учетом действий противника. Игра в нападении содержит системы командных действий: ведение игры через игрока передней линии и через игрока, выходящего с задней линии. Эти системы могут применяться как при приеме подачи, так и по ходу игры, т. е. в контратаках или доигровках. Способы ведения игры определяются количеством передач. При системе игры через игрока передней линии возможны два: со второй передачи и с первой передачи (сразу) и как проводной от него — с откидки. При системе игры через выходящего игрока задней линии применяется единственный способ — со второй передачи.

Варианты тактических комбинаций всех систем игры определяются местом игрока, выполняющего вторую передачу; ударом с первой передачи (сразу) или с откидки, а также расположением нападающих игроков и их перемещением при розыгрыше комбинации. Расположение игроков и их совместные действия на площадке определяются принятой системой игры в защите и нападении.

Расстановка игроков при приеме подач зависит от дальнейших действий команды при переходе в атаку. Главное — подготовка к атаке. Расстановка игроков в зависимости от характера подач и распределения зон приема осуществляется в линию и уступами. В настоящее время в большинстве случаев применяют расстановку вступами. Такое расположение обеспечивает лучший прием разнообразных подач.

Командные действия в защите, определяемые расположением игроков и действием игроков при приеме нападающих ударов, имеют определенные системы игры: игра в защите при страховке игроком передней линии (зон 4, 2, 3) и при страховке игроком задней линии (зон 1, 5, 6). Как вариант может применяться одновременная страховка игроком передней и задней линии. Иногда игроки в последний момент определяют необходимость страховки, в этом случае они действуют сообразно конкретной обстановке. В любом варианте страховки блокирующих может применяться страховка только на расстоянии вытянутой руки.

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

игроки страхующие располагаются как бы в три эшелона: 1) ближе к сетке один-два игрока к нападающему; 2) два-три игрока вторыми номерами; 3) обязательно один игрок на задней линии;

игроки без исключения должны готовиться к страховке нападающего;

игроки к которому игроку (игрокам), который страхует нападающего, необходимо присесть и заранее вытянуть руки для приема мяча.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТА

Работа в учебном процессе определенных тактических задач, выполняемых в игровых ситуациях, обусловлено соответствующей тактической подготовкой.

Необходимость овладения тактическими действиями

Тактика нападения

I. Индивидуальные тактические действия

Подготовка для:

приема второй передачи.

приема подачи.

приема нападающего удара.

приема подачи в зависимости от ситуации.

Действия с мячом

1. Выбор способов перебивания мяча через сетку: сверху одной рукой, двумя руками, кулаком или снизу.
2. Чередование способов подач.
3. подача на игрока, слабо владеющего навыками приема.
4. Чередование подач на силу и нацеленных подач.
5. подача на игрока, вышедшего после замены.
6. подача на игрока, выходящего с задней линии к сетке.
7. 2-я передача нападающему (передающий стоит лицом к нападающему).
8. 2-я передача нападающему (передающий стоит спиной к нападающему).
9. 2-я передача нападающему, сильнейшему на линии.
10. Имитация 2-й передачи и обман (перебивание через сетку).
11. Имитация 2-й передачи вперед и передача назад.
12. Имитация 2-й передачи назад и передача вперед.
13. Имитация нападающего удара и перебивание в прыжке двумя руками через сетку.
14. Чередование способов нападающего удара: прямой, перевод, боковой; удар сильнейшей, слабейшей рукой.
15. Имитация нападающего удара и обман одной рукой.
16. Нападающий удар по блоку, через слабого блокирующего, выше блока.
17. Выбор способов нападающего удара в зависимости от ситуации.
18. Имитация нападающего удара и передача в прыжке (откидка).
19. Имитация передачи и нападающий удар.
20. Имитация откидки и обман (скидка).

II. Групповые тактические действия

Взаимодействие игроков передней линии

А — при первой передаче:

1. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.

Б — при второй передаче:

2. Игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.
3. Игрока зоны 2 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 4.
4. Игрока зоны 4 с игроком зоны 2.
5. Игрока зоны 4 с игроком зоны 3.

В — при второй передаче со скоростным перемещением игроков:

6. Игрока зоны 2 с игроками зон 3 и 4.
7. Игрока зоны 4 с игроками зон 2 и 3.

Взаимодействие игроков задней линии

А — при первой передаче:

1. Игроков зон 6 и 5 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.
2. Игроков зон 5 и 1 с игроком, выходящим к сетке из зоны 1.

1. Игроков зон 6 и 1 с игроком, выходящим из зоны 5.
- Б — при второй передаче:
1. Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 6 и 5 при ударе с задней линии.
2. Игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 5 и 1.
3. Игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 6 и 1.

Взаимодействие игроков передней и задней линий

А — при первой передаче:

1. Игроков зон 6, 5, 1 с игроком зоны 3.
2. Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 2.
3. Игроков зон 6, 1, 5 с игроком зоны 4.

Б — при второй передаче:

1. Игрока, выходящего из зоны 1, с игроками зон 4, 3, 2.
2. Игрока, выходящего из зоны 6, с игроками зон 4, 3, 2.
3. Игрока, выходящего из зоны 5, с игроками зон 4, 3, 2.
4. Игрока, выходящего из зон 1, 6, 5, с игроками зон 2—3 и 3—4, выполняющими скрестное перемещение.
5. Игроков зон 3, 2, 4 с игроками зон 1, 6, 5 при ударе с задней линии.

III. Командные тактические действия

Система игры через игрока передней линии

1. Прием подачи и 1-я передача в зону 3, 2-я передача игроку, к которому передающий обращен лицом.
2. Прием подачи и 1-я передача в зону 2 или 4, 2-я передача в зоны 3, 4 или 3, 2.
3. Прием подачи и передача в зону 3, 2-я передача игроку, к которому передающий игрок стоит спиной.
4. Прием подачи и 1-я передача в зону 2, 2-я передача назад за голову, нападающий удар выполняет игрок зоны 3.
5. Прием мяча и 1-я передача в зону 4 (3, 2), где игрок выполняет нападающий удар.
6. Прием мяча и 1-я передача в зону 2, где игрок имитирует нападающий удар и выполняет откидку игрокам зон 3, 4.
7. Передача из зоны 4 в зону 3 (2); из зоны 3 в зоны 4 (2); из положения лицом в направлении передачи.
8. Передача назад за голову из зоны 3 в зону 4 (2).
9. Передача в зоне 2 (3, 4) лицом к сетке (передача в сторону).
10. Система игры через игрока передней линии, чередование вариантов игры: нападение со 2-й передачи, с 1-й и откидки.
11. Система игры через игрока задней линии, выходящего к сетке
12. Прием подачи и 1-я передача игроку зоны 1 (6, 5), вышедшему к сетке, 2-я передача нападающему, к которому разыгрывающий обращен лицом.
13. Прием мяча, во 2-я передача за голову.
14. Прием мяча, во 2-я передача в условия скрестных передач.

4. Прием мяча и 1-я передача на выходящего игрока, нападающего удар при скрестном перемещении игроков (в зонах 2—3, 3— и др.)
5. Прием и 1-я передача на выходящего игрока, 2-я передача для нападающего удара игроками задней линии.
6. Ведение игры через игрока, вышедшего к сетке (чередование зон при выходе).
7. То же, но чередование передач для удара игроками передней и задней линий.

Чередование систем игры в нападении и входящих в них групповых тактических действий

1. Чередование игры через выходящего и игры с первой передачей (в доигровке).
2. Чередование игры через игрока передней линии и выходящего (при приеме подачи).
3. Чередование систем игры через игрока передней линии (два варианта) и через выходящего (при приеме подачи и в доигровке).

Тактика защиты

I. Индивидуальные тактические действия

1. Выбор места при приеме подачи.
2. Выбор способа приема подачи: сверху и снизу.
3. Выбор места при блокировании.
4. Определение момента отталкивания во время блока, своевременность выноса рук над сеткой.
5. Выбор места и способа перемещения при приеме нападающего удара.

Действия с мячом

1. Зонное блокирование.
2. Выбор способа приема нападающего удара: снизу (в стойке, с падением).
3. Выбор способа приема мяча при страховке.
4. Своевременность постановки рук над сеткой при блокировании и нападающих ударах различными способами.
5. «Ловящее» блокирование.
6. Определение зоны нападающего удара и своевременность при блокировании.

II. Групповые тактические действия

Взаимодействие игроков задней линии

1. Игроков 1 и 6 зоны.
2. Игроков 5 и 6 зоны.

Взаимодействие игроков передней линии

1. Игроков зон 3—2, 3—4, 2—3—4 при блокировании.
2. Игрока зоны 4 (не участвующего в блокировании) с игроками...

1. Игрока зоны 2 (не участвующего в блокировании) с игроками 3, 4.
2. Игрока зоны 3 с блокирующим игроком зон 2 и 4.

Взаимодействие игроков между линиями

1. Игроков зон 1, 6, 5 с блокирующими зон 4—3, 2—3, 4—3—2.
2. Крайних защитников и игрока, не участвующего в блоке, с блокирующими (5 и 2 с игроками 4 и игроков 3, 1 и 4 с игроками 2 и 3).

III. Командные тактические действия

1. Система игры при страховке игроками задней линии зоны.
2. Система игры при страховке игроками передней линии зоны 4, 2, 3.
3. Система игры в защите при условии специализации игроков блокирующих, страхующих, защитников в поле).
4. Определение различных вариантов страховки.

IV. Переключение в тактических действиях

1. Переход от индивидуальных действий в нападении к индивидуальным действиям в защите.
2. То же, но от защитных действий к нападению.
3. Переход от групповых действий в нападении к групповым действиям в защите.
4. То же, но от защитных действий к нападающим.
5. Переход от командных действий в нападении к командным действиям в защите.
6. То же, но от защитных к нападающим действиям.
7. Скоростные переключений: подача — защита — нападение (в до-отрахе) — прием — нападение — защита.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В НИХ

Индивидуальные тактические действия в нападении

1. **Подача.**
2. **Подача в зону нападения.** Рекомендуется направлять в зону нападения 4-ю линию нападения. Если нападающий умышленно не выходит в приеме, уходит ближе к сетке или боковой линии, то надо выполнять подачу на него. Если игрок передней линии выходит для второй передачи, то подавать надо на него. Если игрок задней линии для второй передачи надо подавать на путь его выхода в зону нападения.
3. **Подача к лицевой линии (в 9-й метр).**
4. **Передача в зону нападения и к лицевой линии.**
5. **Внезапная подача на определенного игрока:** слабо владеющего игрока; сильнейшего нападающего, чтобы затруднить его прием; игрока, вошедшего в игру при замене; допустившего ошибку.

5. Подачи между принимающими игроками противника.

6. Нацеленная подача в определенные части площадки: в зону вдоль боковой линии, в угол зоны 1 и т. п.

Передачи. Выбор места для вторых передач выполняется различными способами: простым перемещением пасующего игрока передней линии в зоне нападения; нацеленным выходом игрока задней линии из-за игрока передней линии (при приеме подачей выходом игрока задней линии из зоны (как при приеме подач, так и в ходе игры). При выборе позиции для вторых передач необходимо помнить:

а) пасующий игрок в зоне 2 находится в 1,5—2 м от сетки и боковой линии. Пасующий зоны 3 располагается примерно в 1 м от сетки (речь идет об обычных положениях, без смены мест игроками);

б) выходящий игрок задней линии не должен мешать остающимся партнерам принимать мяч;

в) игрок, выполняющий вторую передачу на удар, не должен резко перемещаться, не определив траекторию полета мяча. Необходимо предугадать вероятное место встречи с мячом, действовать спокойно, но быстро.

При выполнении второй передачи надо стремиться вывести своих нападающих на удар против неорганизованного группового или одиночного блока или вообще на удар без блока.

Главное требование к пасующему игроку — стремиться как можно раз разыграть мяч в комбинации, а не просто передать его в зону. При передаче мяча игрок должен: 1) учитывать результаты действий нападающих в данной встрече, расположение блокирующих противника, особенно слабейших; 2) видеть, кто из нападающих находится в наиболее выгодной позиции и какая передача для него будет удобней; 3) определить расстояние между передающим игроком и нападающим; 4) в трудных и невыгодных ситуациях передать мяч ближайшему нападающему.

При передачах из глубины площадки (4—5 м) не следует считать главной задачей максимально точно передать мяч в зону к сетке, нужно просто поднять его в зону. Не следует так же в процессе игры все действия сводить на одного нападающего.

Примерные упражнения.

1. Игроки располагаются в парах лицом друг к другу на расстоянии 6—8 м. Один из них выполняет передачу над собой, ориентируясь за действиями партнера. После передачи он может:

а) дать обычную передачу переместившемуся партнеру;

б) если партнер сделал поворот вправо (влево), выполнить полупрострельную передачу;

в) если партнер присел, выполнить среднюю по высоте передачу;

г) если партнер выполнил падение, передать мяч с заданной траекторией.

2. Два игрока располагаются в зонах 4 и 2 у линии нападения, один игрок в зоне 3 у сетки, один в середине площадки.

пятый игрок располагается на противоположной стороне площадки и фиксирует блокирование.

Игрок из зоны 6 выполняет передачу в зону 3, откуда передача направляется в зону 4 или 2 в зависимости от действий условного блокирующего. Если блокирующий (пятый игрок) начинает перемещаться вправо, то передача направляется игроку зоны 2, который возвращает мяч игроку зоны 6. Если блокирующий перемещается влево, передача направляется игроку зоны 4. В этом упражнении игрок зоны 3 должен реагировать на действия блокирующего и принимать соответственно решение.

Нападающие удары. Овладение тактикой нападающих ударов можно проходить в три этапа: 1) изучение и совершенствование тактики нападающих ударов без сопротивления; 2) совершенствование тактики ударов с пассивным сопротивлением блокирующих; 3) совершенствование тактики ударов с активным сопротивлением блокирующих.

Тактическая задача может быть поставлена заранее или непосредственно в момент выполнения удара, например, когда игрок находится в прыжке, тренер указывает зону (зрительным или звуковым сигналом), в которую должен быть направлен удар. Также может указываться способ или разновидность удара (прямой, боковой, по ходу, перевод, скидка).

Все эти упражнения необходимо выполнять из каждой зоны площадки (4, 2, 3).

Примерные упражнения.

1. Нападающие удары строго по заданию в определенную зону. Игроки выполняют несколько серий ударов из зоны 4 с собственными подбрасываниями, поочередно направляя мяч в зоны 5, 4, 1. Затем следуют серии ударов из зоны 2 в зоны 1, 2, 5. Далее удары выполняются из зоны 3 в направлении зон 5, 4 и 1, 2.

2. Нападающие удары по цели. На площадке раскладываются мячи разного цвета диаметром 0,5—1 м или ставят специальные ворота. Каждый игрок выполняет удар из любой зоны в круг заданного цвета. В дальнейшем игрок должен направлять мячи поочередно в круги разных цветов.

3. Внезапное изменение направления удара в зависимости от действий игроков противника. Удары выполняются из зон 4, 2, 3. На одной линии противоположной стороны площадки располагается игрок, который в момент передачи на удар перемещается в заданную зону. Нападающий должен направить мяч в свободную зону.

4. Нападающие удары по задней линии. На задней линии зон 1 располагаются по одному игроку, которые в момент выполнения передачи на удар меняются местами, уходят в другую зону и остаются на местах. Каждый нападающий имеет задание адресовать удар в определенного защитника.

5. Игроки зоны 2 (4, 3) выполняют удар в зону 1 только на силу. По определенному сигналу в момент разбега или прыжка направляются мяч тихим ударом в зону 5 (6). Сигнал может быть: звуковым, когда тренер называет зону — «пять!»; зрительным (в зоне 5

находится защитник, который в момент прыжка нападающего уходит вперед на страховку).

6. Сочетание нападающих ударов с обманными. Игроки располагаются парами: один, с мячом, на линии нападения, другой — сетки на противоположной стороне площадки. Игрок с мячом разбегается и в зависимости от действий блокирующего выполняет удар (если не было блока) или обман (если был обозначен блок).

Прием подач. Прием подач является моментом подготовки атаки. Игроку необходимо знать свое место расположения при приеме подач конкретно в каждой расстановке, а также в зависимости от системы нападения своей команды заранее знать, куда нужно направлять мяч.

Игрок занимает удобную исходную позицию в зависимости от общей схемы построения. Он не должен сковывать действия ряд стоящих игроков, особенно нападающих. Надо предугадать намерения подающего игрока, определить способ подачи и траекторию полета мяча, чтобы своевременно переместиться для его приема. Игрок должен действовать уверенно и помнить об условной цели своих действий.

Примерные упражнения.

1. Прием подачи и направление мяча в определенную зону. Игроки располагаются в парах на противоположных сторонах площадки. Один выполняет подачу, второй должен направить мяч точно в зону 2, 3, 4. Принимающий игрок располагается попеременно в разных зонах. Способ приема — сверху или снизу — выбирает в зависимости от сложности подачи.

2. Прием подачи и направление мяча на передающего игрока. Принимающие располагаются в зонах 5, 6, 1, передающий — в середине зон 2 и 3.

3. Прием подач и направление мяча в зависимости от игрока. Игроки, находясь в зонах 5 и 1, поочередно принимают подачу. Если подачу принимает игрок зоны 5, то игрок зоны 1 делает выход к сетке, и наоборот.

Групповые и командные тактические действия в нападении

Взаимодействия между игроками обусловлены определенными системами игры. Различают:

а) взаимодействие игрока, принимающего мяч, с игроком передней линии;

б) взаимодействие принимающего (подачу или удар) с игроком задней линии, выходящим к сетке для выполнения передачи;

в) взаимодействие игрока, передающего мяч на удар, с принимающим игроком и наоборот;

г) взаимодействие нападающих игроков между собой в своей зоне и в зоне партнера.

Все эти взаимодействия проявляются в тактических действиях. Отличие их заключается в разнообразии передач по длине и скорости, направлении и темпе движения нападающих.

При нападающих ударах надо учитывать следующее. При высоких передачах на удар нападающий должен начинать движение, еще того как мяч отойдет от рук передающего игрока. Темп разбега медленный, с ускорением к концу и быстрым скачком-прыжком. При передачах средней высоты нападающий должен начинать движение в тот момент, когда мяч «лежит» на пальцах передающего игрока. Темп разбега ускоренный, с резким скачком-прыжком в конце. При низких передачах на удар нападающий начинает движение, когда мяч окажется около передающего на ударном шаге, до передачи. Темп разбега быстрый, с резким скачком-прыжком.

В начале изучают упражнения, в которых взаимодействия налаживаются только при передачах. Для совершенствования быстроты передвижения постепенно увеличивается или уменьшается количество шагов в какой-либо зоне. Скорость и высота передач также варьируется. Многие упражнения можно выполнять не только на одной стороне площадки, но и с перебиванием мяча (верхней передачей двумя руками) на противоположную сторону, если игроки располагаются там аналогично. Более сложный вариант таких упражнений — выполнение их одновременно с двумя мячами. Необходимо, чтобы игроки обязательно выполняли упражнение во всех зонах и налаживали связи с игроками передней и задней линий.

В дальнейшем необходимо отрабатывать взаимодействие в определенных расстановках.

Упражнения.

Игроки располагаются тройками. Двое с мячами у сетки в зонах 2 и 4, третий у лицевой линии в зоне 6. Игроки зоны 2 попеременно выполняют передачу партнеру зоны 6, который перебивает мяч игроку, от которого получил его, или, наоборот, передает партнеру. Через определенное количество повторений игроки меняются местами.

Игроки располагаются в зонах 1, 2, 4, 5. Из зоны 5 мяч передается в зону 2, после чего передающий игрок перемещается в зону 4. Из зоны 2 передача идет вдоль сетки в зону 4, а игрок перемещается в зону 1. Из зоны 4 мяч передают в зону 1, а игрок перемещается в зону 5. Из зоны 1 мяч возвращается в зону 4, игрок перемещается в зону 2. Из зоны 4 мяч направляют в зону 2, игрок перемещается в зону 5; из зоны 2 мяч по диагонали передают в зону 5, игрок перемещается в зону 1. Это упражнение строится по двум вариантам: 1) передачи чередуются по диагонали и вдоль сетки в следующем порядке: 5—2—4—1—4—2—5 и т. д.; 2) игроки перемещаются вдоль боковых линий 5—4—5 и 2—1—2.

Суть данного упражнения заключается в том, что направление передвижения игроков не соответствует направлению передач. В результате передачи постоянно чередуются с передачами вдоль

сетки. В процессе передачи из зоны 4 в зону 1 и из зоны 2 в зону 5 необходимо смещать траекторию передачи, чтобы приблизить ее к защите.

3. Два-три игрока располагаются в зоне 6, по одному игроку в зонах 3, 4, 2, а также в зонах 5 и 1 противоположной стороны площадки (схема 33). Из зоны 6 мяч направляется игроком зоны 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игрок зоны 3 двумя руками сверху направляет мяч в зону 5, а игрок зоны 2 — в зону 1 через сетку. Игроки зон 5 и 1 возвращают мяч через сетку (верхней передачей) в зону 6. Игроки меняются местами на своей стороне: 6—3—4 (2)—6, а игроки зон 5 и 1 меняются местами между собой. Смена игроков возможна и по ходу мяча: 6—3—4—2—6—3—2—1—6.

4. Взаимодействие передающего игрока зоны 3 с двумя нападающими зон 4 и 2. Передачу можно выполнять стоя лицом к сетке и спиной к ней, и за голову. С задней линии мяч направляют игроку зоны 3, который чередует передачи в зоны 4 и 2. Игроки меняются местами на своей стороне, например, через 10 ударов: 6—3—4 (2)—6.

5. Передающий зоны 2 взаимодействует с игроками зоны 3, которые нападают в своих зонах, или: игрок зоны 4 выполняет удар, быстро перемещаясь в зону 3, а игрок зоны 3 нападает сзади на передающего зоны 2.

6. Взаимодействие выходящего игрока зоны 1 с тремя нападающими. Например, игрок зоны 4 нападает в зоне 3, последний игрок зоны 2 нападает в зоне 4 (скрестное перемещение), а игрок зоны 2 — сзади на пасующего.

Чтобы приблизить условия к игровым, в упражнениях участвуют игроки, принимающие мячи, переходящие со стороны сетки на сторону противника. Вначале мяч просто перебрасывают через сетку с противоположной стороны (одной или двумя руками с высокой траекторией), а в дальнейшем выполняют подачу.

Командную тактику в нападении изучают последовательно: сначала выполняют действия через игрока передней линии, а затем через выходящего игрока задней линии. Позже осваивают действия в нападении через игрока передней линии с первой передачей с откидки.

Примерные упражнения.

1. Шесть игроков располагаются для приема подач (схема 34). Игроки зон 3 и 2 просто набрасывают мяч через сетку. Игрок зоны 3 стоит у сетки и поочередно передает мяч (после приема) нападающим зон 4 и 2. После 10 ударов все игроки делают переход.

2. Игроки располагаются для приема подач (схема 35). Игрок зоны 2 стоит у сетки и после приема передает мяч для ударов нападающим зон 4 и 3. После серии ударов все игроки делают переход. Не исключено, что пасующий остается на месте.

3. Игроки располагаются для приема подач (схема 36). Игрок зоны 1 выходит к сетке на границу зон 2 и 3 для выполнения ударов и передачи.

Для обозначения схемы и налаживания командной тактики рекомендуется вначале выполнять только передачи (удары) с помощью бивания (передачей) через сетку и переход игроков с противоположной стороны (несколько повторений («прокрутка»). На противоположной стороне

защадки упражнение повторяется другими игроками, мяч возвращается тренером.

Упражнения можно выполнять одновременно двумя мячами. Взаимодействие отрабатывать с переходами во всех шести расстанов-

Условные обозначения

- Игрок
- ① Игрок зоны 1
- Движение игрока
- Блокирующий
- Подача
- Нападающий удар
- Направление движения мяча

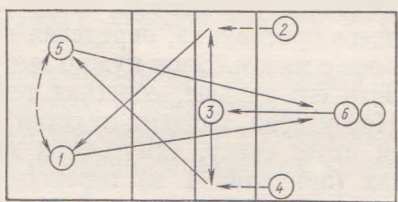


Схема 33

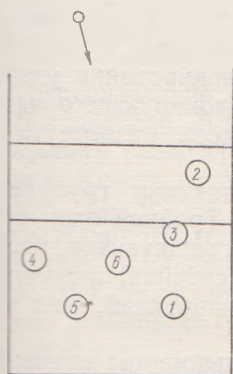


Схема 34

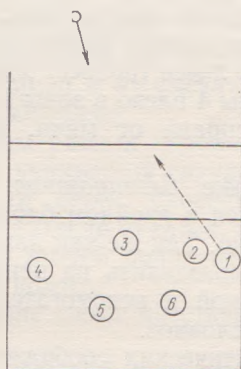


Схема 35

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите

Цель защитных действий заключается в нейтрализации атак, чтобы не дать мячу упасть на свою половину площадки. Используются три линии обороны: блокирование, страховка и защита. Ведущая роль в защите принадлежит блокирующим. В зависимости от их действий строят свои действия страховые и защитные.

Блокирование.

Блокирующий блок применяется при сложных и скоростных тактических комбинациях, когда угрожают три нападающих противника, в момент падения противника, с первой передачи и с откидки.

Рассмотрим два способа постановки одиночного блока — зонный (подвижный) и ловящий (подвижный). При зонном блоке блокирует только одну определенную зону площадки. При ловящем блоке он каждый раз старается закрыть действительное направление удара. Эффективность одиночного блокирования зависит от выбора места, своевременного перемещения (если необ-

ходимо), момента прыжка, выноса рук, постановки кистей и их активности, а также степени переноса рук над сеткой.

При большинстве ударов со средних и высоких передач блокирующий прыгает после прыжка нападающего. При ударах с низких вертикальных или продольных передач он должен прыгать одновременно с нападающим.

Основное условие при блоке — наблюдать за действиями нападающего противника, определяя по передаче предполагаемое место встречи с мячом. Блок нужно выставлять в последний момент, а поставить его раньше, облегчая тем самым действия противнику.

При ударах, близких от сетки, надо смело и активно переносить руки через сетку, тянуться к мячу. При относительно далеких мячах (примерно 1 м) переносить руки нецелесообразно. Постановка рук, особенно кистей, зависит от направления удара. Если применяются обычные удары по ходу, то руки блокирующего ставятся точно против мяча, как бы облекая его с обеих сторон. При блокировании ударов косых направлений из зон 4 и 2 руки выносятся левее (правее) мяча. При блокировании ударов-передач из зоны 4 влево в зоны 1—2 руки блокирующего выносятся несколько справа от мяча, правая ладонь развернута навстречу мячу.

Групповое блокирование. Основа тактики группового блока заключается в двойном блокировании. Тройной блок применяется очень редко. Так же как нападающих и защитников, блокирующих можно подразделить на центральных (средних) и крайних. Последние основной и вспомогательный блокирующий, как и нападающий, — условные.

Из тактических соображений в большинстве случаев средний блокирующий играет в центре. Но есть много тактических скоростных комбинаций в нападении, при которых целесообразно оставлять сильнейших блокирующих около края сетки. Это делается также персонально против определенного нападающего. Основная ответственность ложится на крайнего блокирующего: он должен «стеречь» два опасных направления и не допускать пробивания в блоке. Его роль возрастает при игре противника с краем сетки, когда блокирующий зоны 2 или 4 остается один на один с нападающим.

Организация группового блока зависит от нахождения мяча в момент удара, от направления удара. Если удар направлен в сторону правого блокирующего, то левый блокирующий выдвигается к нему, и наоборот. Если же удар идет между ними, то оба подключаются друг к другу. Постановка рук и кистей при любом блокировании зависит от зоны действий блокирующего и направления удара:

1. При блокировании ударов по ходу (прямо) руки блокирующих облегают мяч с обеих сторон, плотно обхватывают его.
2. При блокировании косых ударов из зоны 4 средний блокирующий, располагаясь левее мяча, выставляет руки под углом к сетке навстречу удару. Крайний блокирующий,

против мяча, располагает руки вплотную к среднему блокирующему.

3. При блокировании ударов из зоны 4 с переводом влево (в зону 1—2) крайний игрок располагается против или немного правее мяча (левая ладонь против мяча), развернув правую ладонь навстречу мячу; средний блокирующий, находясь немного левее мяча, соответственно выставляет руки плотно к рукам крайнего. При тройном блокировании руки крайних игроков тянутся к среднему.

Методика проведения упражнений следующая: постановка блока в зависимости от действий передающего игрока противника и действий нападающих. Блокирование подключается последовательно к любому упражнению совершенствования нападающих ударов.

Прием нападающих ударов.

И н д и в и д у а л ь н ы е д е й с т в и я. Защитник, выбирающий место для приема предполагаемого удара, постоянно находится в движении. Целесообразные перемещения игроков, предугадывание места выхода для приема и своевременный выход к мячу во многом зависят от первоначально занятой позиции и от умения разгадать действия нападающего. Для этого необходимо:

анализировать разнообразные удары разных игроков;

знать возможности нападающего в конкретной ситуации;

определить расстояние передачи от сетки, скорость, высоту полета мяча. Например, если передача далекая от сетки, то сильный удар может быть выполнен только по второй половине площадки и защитнику нет смысла выдвигаться вперед;

постоянно помнить об условной зоне своих действий и дополнительных заданиях;

ни на секунду не отвлекаться, разгадывать направление удара по предварительным действиям нападающего: по разбегу, прыжку, положению туловища и руки при замахе, по повороту головы и даже по взгляду игрока;

быстро переключать свое внимание, а следовательно, и переключаться в действиях.

К индивидуальным действиям в защите относится и самостраховка после блока. Этот прием применяется самим блокирующим после того, как мяч от блока опускается на его стороне, где-то рядом, на расстоянии вытянутой руки.

При изучении тактики приема нападающих ударов необходимо знать систему защиты своей команды (страховка игроком передней или задней линии); принципы постановки блока — зонный или лобовый (подвижный); свои функции в зависимости от расположения в той или иной зоне (защитника, страхующего или выполняющего обе эти функции).

Г р у п п о в ы е д е й с т в и я при приеме нападающих ударов выражаются во взаимодействии:

защитников, действующих в поле, между собой;

защитников со страхующими;

защитников с блокирующими;

страхующих с блокирующими,
страхующих между собой при двойной страховке.

Взаимодействие защитников между собой предопределяется основными направлениями ударов. В зависимости от мастерства владения защитными действиями зоны игры между спортсменами могут быть распределены неравномерно. Кроме того, у некоторых игроков есть излюбленные зоны, в которых они действуют наиболее успешно. Поэтому не исключена специализация игроков в защитных действиях в определенной зоне.

Взаимодействие защитников со страхующими основывается в первую очередь на согласованности их действий в соответствии с общими правилами и конкретной обстановкой. Такое взаимодействие зависит также от: месторасположения страхующего игрока и зоны его действий; количества страхующих игроков (один или два); месторасположения защитников; возможных перемещений страхующего игрока; договоренности между защитниками и страхующим игроком.

Взаимодействие защитников с блокирующими определяет правильность действий. Защитники, мысленно наметив различные варианты, действуют, основываясь на постановке блока. Мастерство защитника заключается в умении в последний момент правильно оценить действия блокирующих и соответственно реагировать, принимая решение в изменившейся ситуации. Договоренность между защитниками и блокирующими может быть различной. Допустим, блокирующие закрывают сильный удар вдоль боковой линии и т. п. В соответствии с этим защитник несколько увеличивает количество действий при приеме ударов других направлений. Иногда защитник договаривается с блокирующими, чтобы они, именно для удара противника, «открыли» защитника, так как он знает направление удара, знает его удар, манеру игры и уверен в своих действиях.

Взаимодействие игроков при страховке блокирующих определяется зоной постановки блока и местом расположения страхующих. Занимаемые ими исходные позиции зависят от принятой системы игры в защите. Зона действий страхующих игроков также зависит от их количества. Варианты такого взаимодействия:

1. В страховке участвуют крайние защитники зоны 1. В блоке участвуют игроки зоны 3 и 2. Крайний защитник зоны 1, готовясь к страховке, перемещается ближе к линии нападения. Причем он не должен заранее выбегать в зону нападения, а занимает как бы выжидательную позицию, т. е. страхует в последний момент. В случае необходимости ему должен помочь игрок зоны 2. Аналогичный вариант действий — при страховке игроком зоны 1.

2. Страхует игрок, не участвующий в блоке. Игроки зоны 3 и 2 ставят блок в зоне 2. Страхует игрок зоны 4. Занимая позицию примерно на границе зон 3 и 2, он должен быть готов обеспечить страховку во всех зонах нападения. Ему помогает защитник зоны 3, который несколько выдвигается вперед и частично отвечает за зону 4.

Страховка нападающих. Рассмотрим принципиальные положения, в которых определяются ближайшие страхующие и действия остальных игроков. Конкретные действия зависят от месторасположения игрока зоны 6, т. е. от того, где он играет — впереди на страховке или сзади в защите.

В а р и а н т 1 (схема 36). Игрок зоны 6 играет впереди. Нападающий удар выполняет игрок зоны 4 с любой передачи. К нему подтягиваются в первую очередь ближайшие игроки зон 5 и 3. Игроки зон 2 и 1 также готовы страховать отскочивший мяч. В любой ситуации на задней линии должен оставаться один игрок. В данном случае остается игрок зоны 1, который сдвигается несколько левее.

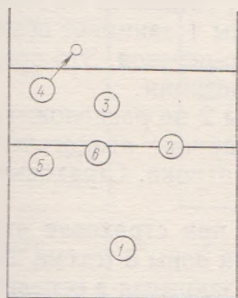


Схема 36

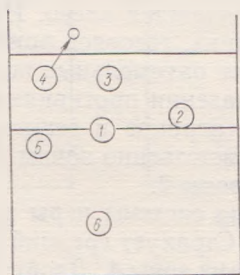


Схема 37

Если нападает игрок зоны 2, то ближайшими страхующими будут игроки зон 3, 6 и 1. Готовится также и игрок зоны 4. На задней линии остается защитник зоны 5, который сдвигается несколько левее.

В а р и а н т 2 (схема 37). Игрок зоны 6 играет сзади в защите. Нападает игрок зоны 4. Для страховки к нему подтягиваются игроки зоны 3 и 5. Кроме того, продвигаются вперед и готовы к страховке игроки зон 2 и 1. Защитник зоны 6 остается на задней линии.

Принципиальные положения первого и второго вариантов в равной степени относятся и к страховке нападающих в разных зонах, тактические комбинации разыгрываются со второй передачи нападающего игрока задней линии, который после передачи также переходит в роли страхующего игрока.

Осваиваясь этих схем страховки своих нападающих, игроки должны помнить основные правила:

1. Игрок должен быть готов к страховке;

2. Игрокам всем уходить вперед, один должен оставаться на задней линии.

3. Ближайшим страхующим игрокам следует находиться в низкой позиции защитника и заранее вытянуть руки для приема снизу.

4. Основные тактические действия в защите. Разберем расположение и взаимодействие всех игроков команды при приеме нападающего.

ющих ударов, применяемых в следующих системах игры: 1) в защите при страховке игроком передней линии; 2) в защите при страховке игроком задней линии. Как вариант может быть использована система игры в защите при двойной страховке игроком передней и задней линий. Название каждой системы определяется страховующим игроком.

Примерный вариант системы игры в защите при страховке игроком передней линии. Страхует свободный от блока игрок зоны 4, который находится на границе зон 3 и 2 (схема 38). Противник нападает из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая удары по ходу. Защитник зоны 5 выдвигается вперед вдоль боковой линии примерно до середины площадки и готов подстраховать зону 4 и середину площадки. Игрок зоны 6, оставаясь на задней линии, чуть-чуть смещается влево. Игрок зоны 1 занимает обычную позицию защитника, готовясь принять удар-перевод. Это предварительные наиболее оптимальные исходные позиции.

При нападении противника из зоны 2 по расположению и взаимодействию игроков в защите этот вариант аналогичен первому, только соответственно зонам каждого игрока. Страховку обеспечивает игрок зоны 2.

Варианты системы игры в защите при страховке игроком задней линии. Страхует средний защитник зоны 6 (схема 39). Противник атакует из зоны 4. Двойной блок, закрывая в основном удары по ходу, ставят игроки зон 3 и 2. Игрок зоны 4 занимает исходную позицию до удара, отходя к линии нападения и почти к боковой линии. Он готов принять сильные косые и обманные удары в своей зоне. Защитник зоны 5 готов принять мяч по диагонали площадки, если тот неожиданно пройдет между руками блокирующих игроков и будет задет блоком. Игрок зоны 1 готовится принять удары в задней линии. Защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения. При нападении противника из зоны 2 в блоке участвуют игроки зон 4 и 3. Расположение остальных игроков будет аналогично предыдущему варианту (с учетом зон нападения).

Страхуют крайние защитники (схема 40). Нападение выполняется противником из зоны 4. Двойной блок ставят игроки зон 2 и 3. В этом случае вся схема расположения игроков складывается как бы вправо по дуге. Защитник зоны 1 выдвигается вперед к линии нападения (примерно в 5 м от сетки). Его задача — принять ведущий удар и, если надо, страховать в зоне за блоком. Его задача может состоять только в обеспечении страховки. Игрок зоны 4, оставаясь на задней линии, смещается вправо, в район границы зон 3 и 2, и принимает удары в этих зонах. Защитник зоны 5 выдвигается немного вперед — чуть вправо, по диагонали. Игрок зоны 6 занимает позицию за линией нападения, у боковой линии. Его задача — принимать косые удары, а также страховать обманы (скидки) в задней линии и в середине площадки в 4 м от сетки.

Если же противник нападает из зоны 2, то двойной блок ставят игроки зон 4 и 3. Вся схема расположения как бы смещается влево.

шается по дуге влево и является зеркальным отражением предыдущего варианта. В данном случае страхует игрок зоны 5.

При постановке тройного блока в зоне 3 защитники зон 5 и 1 перемещаются вперед примерно в 5—4 м от сетки. Их задача — принять нападающий удар и страховать блокирующих соответственно в левой и правой половинах зон нападения и в середине площадки. Игрок зоны 6 отвечает за прием ударов по всей задней линии.

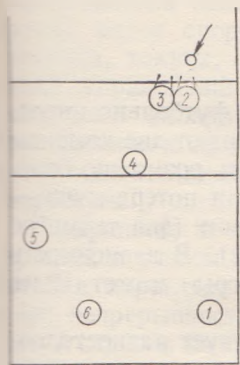


Схема 38

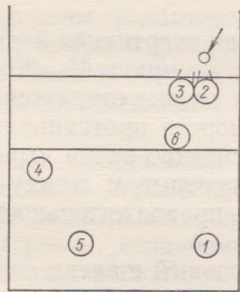


Схема 39

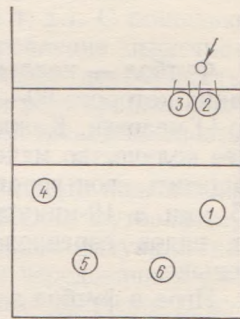


Схема 40

В практике игры применяется вариант двойной страховки (смешанный) (схема 41). Принципиальная схема расположения игроков в любом случае остается той же. Но усложняется задача именно одновременной страховки игроком передней и задней линий. Перед свободным от блока игроком и игроком задней линии ставится задача обеспечить страховку — этому они подчиняют все свои действия. В подобных случаях допускается исключение: игроки зон 4 и 2 могут занять позицию в зоне нападения, выйдя несколько вперед. Тогда защитник зоны 5 (1) не будет смещаться вправо (или влево), а должен оставаться в своей зоне. Двойная, заранее нацеленная страховка применяется в тех случаях, когда команда теряет много мячей именно на передней линии из-за недостаточной страховки.

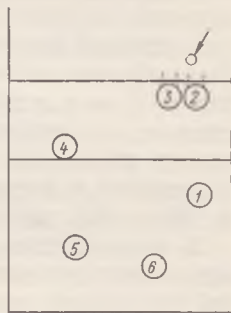


Схема 41

При любой системе защиты игроки могут менять места расположения для усиления различных звеньев: блокирования, страховки или непосредственно приема ударов (в соответствии с правилами). О смене мест надо договориться заранее, чтобы делать все очень быстро и четко.

Глава IV

ФУТБОЛ

Футбол — коллективная спортивная игра. На футбольном поле длина которого 90—120 м и ширина 45—90 м, играют две команды по 11 человек. Каждая из команд стремится забить возможно большее количество мячей в ворота противника, а при потере мяча — защитить свои ворота. Основное время игры 90 мин (два тайма по 45 мин с 10-минутным перерывом между ними). В зависимости от видов соревнований продолжительность игры может быть меньше.

Игра в футбол в наибольшей степени способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, но вместе с тем предъявляет исключительно высокие требования к его сердечно-сосудистой системе, нервно-мышечному аппарату, ко всем сторонам его психики: восприятию, вниманию, памяти, мышлению, к волевым и моральным качествам.

Постоянно изменяющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч сопряжены с самыми разнообразными движениями и тактико-тактическими действиями. В зависимости от игрового момента и спортивной квалификации в ходе игры футболист выполняет до 300 пробежек, до 140 рывков и ускорений. Во время игры он пробегает 5—8, а в отдельных играх до 10 км. Многочисленные резкие остановки и повороты, прыжки в различных направлениях характеризуют двигательную деятельность игроков. Частота сердечных сокращений у футболистов во время игры колеблется в пределах от 130 до 200 уд/мин.

В современном футболе возрастают сложность и разнообразие технических приемов. Поэтому исполнительское мастерство в значительной степени определяет успешность решения многих тактических задач. Командный характер игры требует от каждого футболиста развитого чувства коллективизма и ответственности, взаимопомощи и сотрудничества.

Футболом в нашей стране и за рубежом занимаются сотни миллионов людей. В Международную федерацию футбола входят 150 государств.

Немалых успехов на международной арене достигли советские футболисты. В 1956 г. на XVI Олимпийских играх сборная команда СССР завоевала золотые медали чемпионов. В 1960 г. советские спортсмены стали первыми победителями Кубка Европы, а в 1968 и 1972 гг. завоевали серебряные медали. На VIII чемпионате мира

1966 г. советские футболисты заняли четвертое призовое место и были награждены бронзовыми медалями. В 1977 г. советские юниоры стали первыми чемпионами мира.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Общая физическая подготовка футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, волейбола, хоккея, лыжного спорта, плавания и т. д.). С помощью этих упражнений достигается развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, улучшается функциональная деятельность органов и систем организма, обеспечивается всестороннее развитие двигательных качеств, повышается общая тренированность спортсмена.

Содержание и методика специальной физической подготовки футболиста с учетом особенностей игровой деятельности футболиста, которая характеризуется: непрерывным изменением ситуаций на поле; непрерывностью нагрузок, неравномерным чередованием работы и отдыха; необходимостью выполнять сложные движения в условиях постоянно нарастающего утомления; изменчивостью двигательных средств и игровых приемов.

К средствам специальной физической подготовки футболистов относятся соревновательные упражнения; упражнения, сходные с соревновательными по кинематическим и динамическим характеристикам, механизмам энергообеспечения, структуре работы мышц. Соревновательные упражнения относятся к средствам общей физической подготовки.

Таким образом, к средствам специальной физической подготовки относятся лишь те, выполнение которых способствует развитию специальных качеств. Однако величина и характер переноса нагрузок зависят от уровня тренированности футболиста и его возраста. Чем выше тренированность футболиста, тем меньшее количество упражнений является для него средством специальной подготовки. У новичков и малотренированных футболистов любое упражнение вызовет тренирующий эффект, и количество упражнений специальной подготовки для спортсменов таковым будет довольно много.

Содержат специальные упражнения с мячом и без мяча. Интенсивность и продолжительность их выполнения, число повторений и отдыха между ними зависит от характера и величины нагрузок, которые должны строго соответствовать тому уровню между тренировки (равномерный, переменный, повторный).

В зависимости от воздействия тренировочные нагрузки делятся на три вида: аэробная (совершенствование общей выносливости), анаэробная (совершенствование скоростно-силовых качеств), аэробно-анаэробная (совершенствование выносливости).

Примерные упражнения общей и специальной физической подготовки футболиста

Упражнения для развития силы.

1. Прыжковые упражнения (различные варианты).
2. Упражнения с гантелями.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Упражнения без партнера и с партнером.
5. Упражнения со скакалкой.
6. Упражнения с различными видами амортизаторов.

Упражнения для совершенствования скоростных качеств.

Упражнения без мяча.

1. Рывок 5—7 м из положения стоя, сидя, лежа на животе, спине, после кувырка, легкого бега, приседа по различным двигательным сигналам. Варианты: лицом, спиной, левым и правым боком по направлению движения.

2. Стартовые рывки на короткие дистанции 15—30 м.

3. Бег на 30 м с ходу, начиная движение лицом, боком, спиной вперед, с поворотами вокруг вертикальной оси по направлению движения.

4. Переменный бег на дистанции 100 м: 15—20 м в полную силу, 10—15 м расслаблено и т. д.

5. Бег с ускорениями по выражу.

6. Бег с максимальной скоростью по кругу, восьмерке.

7. Из исходного положения стойка на плечах, вращательные движения ногами («велосипед»). Скорость максимальная.

8. Бег в упоре стоя. Частота движений максимальная.

9. Бег под углом вправо и влево на отрезках 10 + 10 + 10 м.

10. Челночный бег на отрезках 10 + 10 + 10 м.

11. Рывок на 15 м с обеганием стоек высотой не менее 1,5 м и отстоящих одна от другой на расстоянии 2—2,5 м.

12. Бег с максимальной скоростью: игрок стартует к первой стойке и возвращается обратно, затем ко второй и т. д. Варианты: спиной вперед; правым, левым боком; комбинированный бег.

13. Бег с «тенью». Повторение движений партнера, выполняющего бег с предельной скоростью с изменением направления, прыжками, поворотами и т. д.

14. Бег с ходу под уклон 3—5° на дистанции 10—15 м.

15. Бег в гору под углом 5—10° с места.

16. Бег по песку, опилкам, воде.

17. Бег за лидером (световым, механическим) с места.

18. Прыжки: двойной, тройной, с места, под уклон, по песку, воде.

19. Бег с захлестыванием голени, высоким подниманием бедра, семенящий.

20. Игры в настольный теннис, теннис, гандбол, баскетбол, русская лапта, теннисбол (игроки посылают мяч через сетку, натянутую, как при игре в теннис. Играют один против одного, двое против двоих).

21. Бег цепочкой разными вариантами. Расстояние между игроками (их не меньше 6) — 3—5 м. Последний делает рывок вперед вдоль цепочки и занимает первое место. То же повторяет другой последний игрок.

22. Интенсивный бег с комбинацией различных прыжков на станции до 40 м.

23. Различные варианты эстафетного бега:

а) эстафета по кругу. На противоположных сторонах центрального круга выстраиваются две команды. Первые номера стартуют, пробегают целый круг и становятся в конце колонны;

б) эстафета с обеганием одной стойки (бег спиной вперед, прыжками). Игроки двух команд располагаются в колонны у контрольной линии. По сигналу первые игроки обегают стойку и возвращаются в конец колонны.

У п р а ж н е н и я с м я ч о м .

1. Игроки *А* и *Б* в исходном положении лицом к воротам. Игрок *В* посылает мяч вперед на 15—20 м. *А* и *Б* стартуют за мячом. Один из них овладевает мячом и наносит удар по воротам после ведения.

2. Игроки *А* и *Б* в парах двигаются по разметке центрального круга. Игрок *В* из центрального круга делает передачу в сторону ворот. *А* и *Б* стартуют. Первый из них овладевает мячом и бьет по воротам после ведения.

3. Передачи мяча на выход с последующим ударом по воротам. Первые номера в колоннах делают рывок, получают передачу от своих партнеров и производят удары по воротам после ведения.

4. Несколько игроков *А* с мячами. Игрок *А* передачу выполняет поперек поля игроку *Б* и тут же устремляется за мячом на его место. Игрок *Б*, получив мяч, выполняет поперек поля передачу *В* и производит рывок на место игрока *В* и т. д. Последний бьет по воротам и перемещается в колонну *А*. Упражнение выполняется в потоке.

5. Игрок *А* делает передачу на ход игроку *Б*, тот — игроку *В* и т. д. Игрок *Г*, дойдя до района углового фланга, делает прострел. Игрок *А*, *Б* или *В* заканчивает его ударом по воротам. Все игроки перемещаются в максимальном темпе (схема 42).

6. Передача мяча в тройках со сменой мест. Игрок *Б* передает мяч *В* и рывком перемещается на его место. Игрок *В* передает мяч игроку *А* и максимально быстро бежит на его место. Игрок *А* передает мяч игроку *Б*. Вариант: передача головой.

7. На расстоянии 15—20 м устанавливаются две стойки. Игрок *А* посылает мяч игроку *Б* и обегает свою стойку. Игрок *Б* двигается навстречу мячу, возвращает его партнеру и обегает свою стойку.

8. Двое игроков: *А* (с мячом) и *Б* бегут в направлении ворот. Первый игрок неожиданно оставляет мяч и делает рывок. Второй делает передачу на ход с последующим ударом по воротам.

9. Два игрока передают мяч друг другу. Первый игрок в любой момент делает передачу в сторону ворот. Второй стартует 15—20 м и производит удар по воротам.

Упражнения для совершенствования выносливости.

Аэробные возможности (общая выносливость).

Упражнения без мяча получили широкое распространение как средство совершенствования общей выносливости.

1. Циклические упражнения: плавание, бег на лыжах, выполняемые в однократном или повторном режимах. Длительность выполнения этих упражнений в однократном режиме (равномерном или переменном) 30 мин и более, пульс не должен превышать в среднем 150 уд/мин.

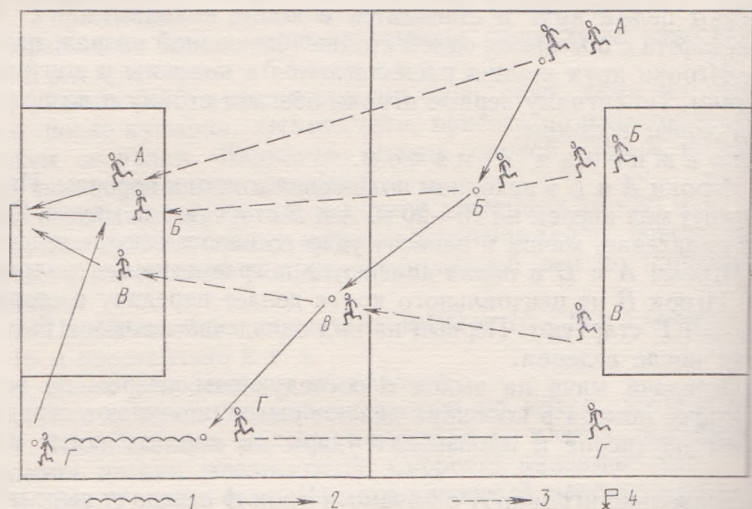


Схема 42:

1 — ведение мяча; 2 — передача мяча; 3 — перемещение игрока; 4 — стойка

2. Кроссы от 3 до 8 км по беговой дорожке, футбольному полю и т. д., используя равномерный метод.

3. Кросс с использованием переменного метода. 100 м ускоренный, 100 м малоинтенсивный бег. «Ускоренные» пробегаются с различной интенсивностью в зависимости от задач и подготовленности футболистов.

Варианты: а) 100 м за 18,4 с, повторить 40 раз, отдых 60 с (интенсивный бег); б) 100 м за 16,0 с, отдых 90 с (малоинтенсивный бег), повторить 20 раз; в) 100 м за 15,0 с, отдых 120—150 с (малоинтенсивный бег), повторить 15 раз.

4. Малоинтенсивный бег при повторном режиме выполнения упражнений. Компоненты нагрузки: длительность выполнения упражнений 3—10 мин, пульс не должен превышать 150 уд/мин, длительность отдыха определяется временем уменьшения частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 120 уд/мин; число повторений 2 до 8 раз в зависимости от тренированности футболистов.

Упражнения с мячом.

1. Различные упражнения, выполняемые в «квадрате» ограниченной площадке (не более четверти поля) и без ограничений.

сения мяча. Несоблюдение этих требований приведет к повышению интенсивности упражнения.

Целесообразно упражнения выполнять повторно: длительность не более 10 мин, ЧСС 150—160 уд/мин, длительность интервалов отдыха — до уменьшения ЧСС до 120 уд/мин, количество повторений 6—10 раз.

Например: а) игра в «квадрате» три игрока против двух на площадке $12 \times 15 \text{ м}^2$; б) игра в «квадрате» четыре против двух на площадке $12 \times 15 \text{ м}^2$.

2. Игроки с мячами произвольно передвигаются по ограниченной площадке (центральный круг, штрафная площадь и т. д.). Ведут мяч в различных направлениях, выполняя финты, остановки мяча, стараясь не касаться партнеров.

3. Игроки в парах (один мяч на двоих) на ограниченном участке поля передают мяч друг другу, выполняют остановки мяча, финты. Партнеры передают мяч партнеру, открывшемуся на свободное место. Компоненты нагрузки повторного метода сохраняются.

Аэробно-анаэробные возможности (все виды выносливости).

Для совершенствования всех видов выносливости в основном используют интервальный метод тренировки, при котором длительность упражнений колеблется от 3 до 90 с, интенсивность определяется ЧСС (до 180 уд/мин), длительность интервалов отдыха — от 3 до 1 мин (за это время пульс должен уменьшиться до 130—140 уд/мин). Количество повторений: либо 10—12 раз подряд, либо 3—5 повторений в серии (всего 2—4 серии, отдых между сериями 1—2 мин).

Упражнения без мяча.

а) бег прыжками 15 м, поворот на 90° ; б) рывок 15 м; в) поворот на 90° , бег прыжками 15 м; г) поворот на 90° — рывок к месту старта.

2. Челночный бег. Дистанция длиной 21 м разграничена линиями из 7-метровые отрезки. Футболисты добегают до каждой из линий и возвращаются на старт.

3. Бег по периметру равностороннего треугольника со стороной 21 м. Из одной стороны его расположены две стойки, на другой — барьер высотой 30—40 см. Игрок стартует, обегает две стойки, давит прыгает через барьер и финиширует у места старта.

Упражнения с мячом.

В многократном режиме целесообразнее применять «квадраты» с увеличением числа касаний, с заданием. Используются для повышения интенсивности игровых упражнений: ЧСС должна составлять около 170—180 уд/мин, длительность упражнений до 10—15 мин.

1. Игра 6×6 с нейтральным на половине поля. Задача — держать мяч.

2. Игра 8×8 на половине поля. Каждый играет против определенного противника.

3. Игра 5×5 на половине поля с нейтральным. Задача держать мяч, персональная опека. В повторной работе длительность тех-

нико-тактических упражнений до 10—15 мин, ЧСС — до 180 уд/мин. длительность отдыха — до снижения ЧСС до 120—130 уд/мин, число повторений до шести. Пример: игра пяти защитников против пяти нападающих на половине поля с одними воротами. Задача — забить гол. При срыве атаки мяч передается сопернику через двух нейтральных (тренеры), стоящих на средней линии. ЧСС — 180 уд/мин. Время выполнения одной серии 10—15 мин.

При интервальном методе можно использовать упражнения следующего типа:

1. Игрок А получает мяч от игрока В, выполняет ведение (максимально) с последующей передачей игрокам Б и В в зону штрафной площади для завершения удара по воротам (схема 43). Вы-

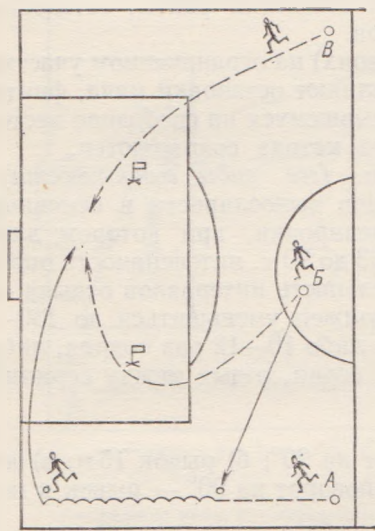


Схема 43

полняются три серии по пять повторений в каждой. Интервалы отдыха между повторениями до 60 с, при снижении ЧСС до 130—140 уд/мин. Интервалы отдыха между сериями 5 мин. Средняя ЧСС 175 уд/мин.

2. Удары по воротам после рывка 60 м. Рывок выполняется каждые 1,5 мин. В паузе отдыха бег до снижения ЧСС до 130—140 уд/мин. Средняя ЧСС 178—180 уд/мин. Количество повторений — 10, либо пять повторений в серии. Количество серий до четырех. Паузы между сериями — 4—5 мин.

Анаэробные возможности (силовая и скоростная выносливость).

Совершенствование скоростно-силовой выносливости достигается с помощью силовой выносливости достига-

с помощью упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью — 95—100% от максимума при ЧСС более 190 уд/мин.

Примеры:

упражнение без мяча: серия из пяти рывков по 300 м. Повторное выполнение каждого рывка через 120 с. В паузе — отдых и возвращение на исходную позицию. Количество серий от трех до восьми (определяется подготовленностью футболиста). Паузы между сериями 7—10 мин;

упражнение с мячом: см. упражнение № 5 «Тактическая подготовка». Количество серий — 4. Паузы между сериями 7—10 мин.

Для совершенствования скоростной выносливости используются различные упражнения с интенсивностью 90—95% от максимума при ЧСС 180—190 уд/мин.

Пример упражнения без мяча. Серия из пяти рывков по четыре раза по 300 м. Время пробегания каждого 300 м — 1,5 мин.

отрезка 44,5—50 с. Интервалы отдыха в сериях распределяются следующим образом: между 1 и 2 попыткой — 5 мин, 2 и 3 — 4 мин, 3 и 4 — 3 мин. Интервал отдыха между сериями — 15—20 мин (упражнения на расслабление). Количество серий — 3.

Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке для зачисления студентов в учебную группу по футболу отделения спортивного совершенствования

| № | Упражнение | Результат |
|---|---------------------------|-----------|
| 1 | Бег 60 м, с | 8,4 |
| 2 | Бег 400 м, мин | 1,06 |
| 3 | Тройной прыжок с места, м | 6,8 |

Все упражнения выполняются в спортивной обуви без шипов.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной физической подготовленности студентов учебной группы по футболу отделения спортивного совершенствования (по годам обучения)

| Упражнения | Год обучения | Результаты и оценка | | |
|---------------------------|--------------|---------------------|--------|---------|
| | | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| Бег 60 м, с | I | 8,4 | 8,3 | 8,2 |
| | II | 8,3 | 8,2 | 8,1 |
| | III | 8,2 | 8,1 | 8,0 |
| | IV | 8,1 | 8,0 | 7,9 |
| Бег 400 м, мин | I | 1,06 | 1,05 | 1,04 |
| | II | 1,05 | 1,04 | 1,03 |
| | III | 1,04 | 1,03 | 1,02 |
| | IV | 1,03 | 1,02 | 1,01 |
| Тройной прыжок с места, м | I | 6,80 | 7,00 | 7,20 |
| | II | 7,00 | 7,20 | 7,40 |
| | III | 7,20 | 7,40 | 7,60 |
| | IV | 7,40 | 7,60 | 7,80 |

ТЕХНИКА ФУТБОЛА

От того, насколько полно владеет футболист всем многообразными техническими средствами, как умело и эффективно применяет их в игре, зависит достижение высоких спортивных результатов. Скорость и надежность, простота и эффективность — вот требования к технике футбола в условиях повышенного темпа игры и увеличения количества единоборств.

По характеру игровой деятельности в технике выделяются два основных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря (см. рис. 10). Каждый из разделов состоит из конкретных технических действий, которые выполняются различными способами. Имея об-

ТЕХНИКА ИГРЫ

РАЗДЕЛЫ

ПОДРАЗДЕЛЫ

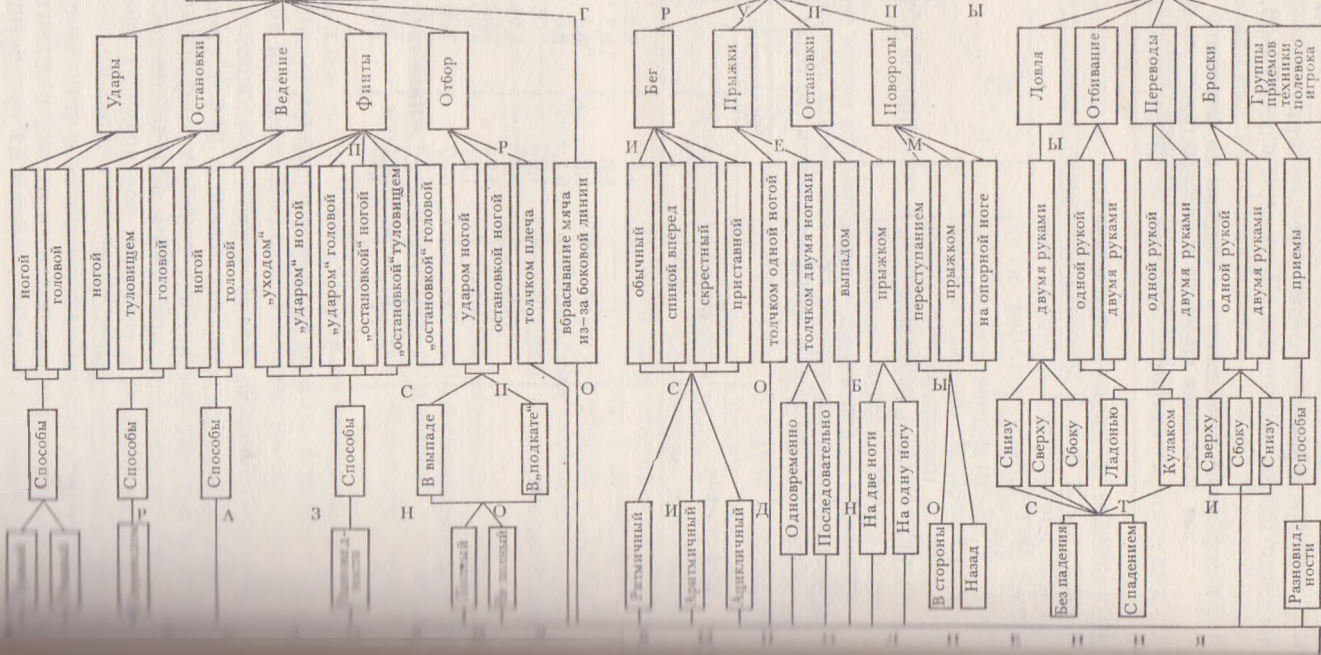
Техника полевого игрока

Техника вратаря

Техника владения мячом

Техника передвижения

Техника владения мячом



Эта основа действия эти способы и их разновидности отличаются только деталями. Условия выполнения делают технику игры еще более многообразной.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Техника передвижения включает в себя бег, прыжки, остановки, повороты. Целесообразное и рациональное использование приемов передвижения, их способов и разновидностей позволяет эффективно решать тактические задачи как в атаке (открывание для получения мяча, для отвлечения противника и т. д.), так и в обороне (выбор позиции, закрывание игрока и т. д.).

Бег — основное средство передвижения в футболе.

Бег обычный применяется игроками в основном для выхода на свободное место, преследования противника и т. д. Бег назван обычным, так как по системе движения (деление на фазы одиночной фазы и полета) он не отличается от спринтерского бега. Имеются небольшие различия в длине и частоте шагов, их ритме. Длина беговых шагов у футболистов меньше, а частота несколько выше. Менее длительный период фазы полета способствует выполнению необходимых быстрых остановок и поворотов, резких изменений направления

Бег спиной вперед, приставным и скрестным шагом является эффективным средством передвижения и используется главным образом в сочетании с обычным бегом.

Прыжки в футболе разнообразны. Они используются при выполнении отдельных способов ударов, при остановках мяча и в некоторых финтах. В игре применяются прыжки вперед, в стороны, назад. Различают прыжки толчком одной и двумя ногами.

Остановки — эффективное средство изменения направления движения. В зависимости от расположения противника после внезапной остановки следуют рывки в различных направлениях, уходы от противника, так и без мяча. Применяются два приема остановки: с мячом и выпадам.

Повороты позволяют с минимальной потерей скорости изменять направление движения футболистов. После поворотов обычно следуют стартовые действия. Используются приемы поворотов: с мячом, прыжком, на опорной ноге.

ТЕХНИКА ПОЛЕВОГО ИГРОКА

Полевые игроки используют все многообразие техники передвижения и техники владения мячом. Поэтому каждый игрок должен овладеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

Удары по мячу

Удары по мячу являются основным средством ведения игры. Выполняются ногой и головой. Направленность ударов различается по траектории и скоростью движения мяча. Скорость движения зависит от начальной скорости ударного звена (нога или

голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс.

Удары по мячу ногой выполняются следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком и пяткой. Удары производятся по направлению, катящемуся или летящему мячу с места, в движении в прыжке, с поворотом, в падении и т. д. Можно выделить основные фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза — разбег (отсутствует при ударах с места). Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Разбег следует рассчитывать так, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев.

Подготовительная фаза — замах ударной ногой. Замах выполняется во время последнего бегового шага. Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени, в результате чего увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра, позволяет выполнить удар требуемой силы. Правильному и эффективному выполнению фазы существенно способствует несколько удлиненный последний шаг разбега. Он превышает по величине остальные на 35—50%.

Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, ставится сбоку от мяча.

Рабочая фаза — ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активным сгибанием бедра. При этом угол, образованный бедром и голенью, сохраняется. Перед ударом отмечается «торможение» бедра («радокс Чхаидзе»). Резким захлестывающим движением голени стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога сильно напряжена в голеностопном и коленном суставах, что позволяет увеличить массу ударяющего звена. Время соприкосновения мяча со стопой следует сохранять как можно дольше, так как скорость полета мяча зависит от приложенной силы и времени ее действия. Прямой удар во многом определяет направление мяча.

Удар, который проходит через центр мяча или в непосредственной его близости, принято называть прямым. Прямой удар выполняется практически всеми способами.

При резаных ударах направление движения ноги идет перпендикулярно к мячу, что вызывает его вращение. Сильно вращающийся мяч встречает сопротивление воздуха, которое изменяет его траекторию (эффект Магнуса) и отклоняет в сторону вращения. Тактические соображения вызывают необходимость сокращения времени выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и уменьшить усилия. Техника ряда способов удара имеет некоторые специфические особенности.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном в коротких и средних передачах, а также при ударах с места.

стояния (рис. 22, а). Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота наружу ударной ноги. В момент удара и проводки стопа находится строго под прямым углом к направлению полета мяча.

Удар внутренней частью подъема обладает значительной силой и точностью. Используется при средних и длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 22, б). Разбег выполняется под углом в 30—60° по отношению

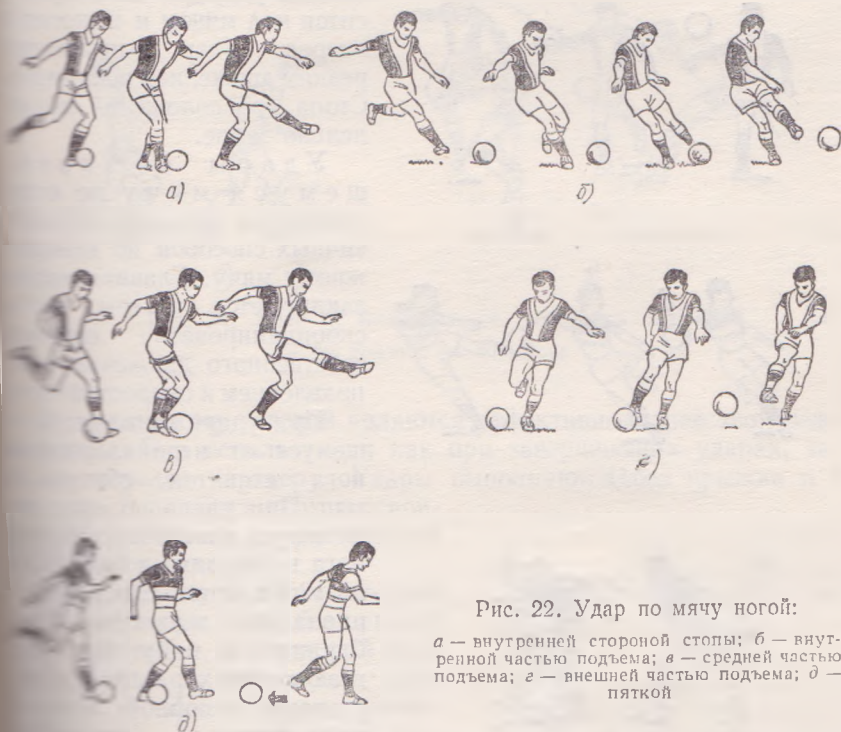


Рис. 22. Удар по мячу ногой:

а — внутренней стороной стопы; б — внутренней частью подъема; в — средней частью подъема; г — внешней частью подъема; д — пяткой

к цели. Замах близок к максимальному. Опорная нога ставится на внешний свод подошвы. Туловище несколько наклонено вперед по отношению к спортивной ноге. В момент удара носок оттянут вниз.

Удар средней частью подъема производится с разбега, место удара которого находится примерно на одной линии с мячом и направлено вперед (рис. 22, в). Замах и ударное движение выполняются в одной плоскости. Носок ударной ноги максимально оттянут вниз. Условная линия, которая как бы соединяет мяч и коленный сустав, в момент удара и «проводки» строго вертикальна.

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяется для резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью подъема схожа. Отличия заключаются в том, что в момент ударного движения голень и стопа поворачиваются вправо (рис. 22, г).

Удар носком используется, когда необходимо произвести неожиданный, без подготовки, удар по цели. При ударе место начала разбега, мяч и цель находятся на одной линии. Последний шаг разбега — замах. В момент удара носок несколько приподнят.

Удар пяткой реже применяется в игре из-за сложности выполнения, незначительной силы и точности. Достоинство удара — неожиданность для соперников (рис. 22, д). Опорная нога ставится на уровне мяча. До замаха ударная нога проводится над мячом и выносится вперед. Удар выполняется резким движением ноги назад. Стопа расположена параллельно земле.



а)



б)



в)

Рис. 23. Удары по летящему мячу:

а — средней частью подъема; б — с поворотом;
в — с полулета

Удары по катящемуся мячу не отличаются от выполнения различных способов по неподвижному мячу. Главная заключается в том, скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью

При ударе по мячу, летящему от игрока, опорная нога ставится сбоку — навстречу мячу. При ударе по мячу, летящему навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку, целесообразно выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние от постановки опорной ноги до мяча зависит от скорости движения. Ударное движение выполняется, когда мяч приблизится к опорной ноге.

Удары по катящемуся мячу.

Так как скорость летящих мячей чаще всего выше, чем у неподвижных, то главная трудность заключается в определении расстояния от себя до мяча с летящим мячом. При ударах по опускающимся и поднимающимся мячам структура движения схожа с ударами по неподвижному мячу (рис. 23, а). Удары с поворотом и с полулета имеют свои особенности.

Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча и выполняется средней частью подъема. Опорная нога разворачивается в направлении удара.

клоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение в горизонтальной плоскости.

Удар с полета производится средней или внешней частью подъема по мячу сразу же после его отскока от земли (рис. 23, в). Опорная нога ставится ближе к месту приземления мяча. Непосредственно после отскока наносится удар. Голень в момент удара и «проводки» вертикальна, носок оттянут.

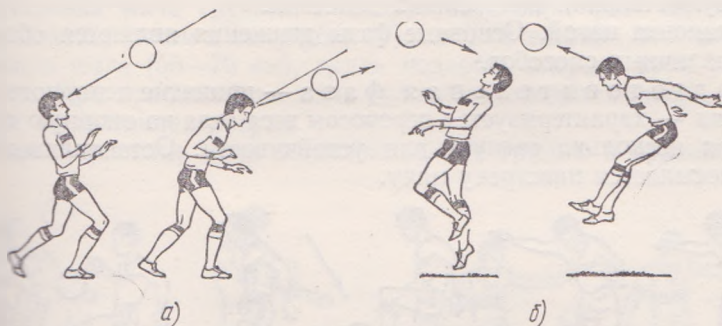


Рис. 24. Удар по мячу головой (серединой лба):
а — без прыжка; б — в прыжке

Удары по мячу головой являются эффективным средством ведения игры. Они используются как при завершающих ударах, так и для передач партнеру. Удары выполняются без прыжка и в прыжке. В процессе игры в основном используются удары средней частью лба.

Удар серединой лба. Исходным положением при ударе без прыжка является стойка, при которой ноги поставлены в небольшом шаге (рис. 24, а). Делая замах, туловище отклоняется назад, сзади стоящая нога несколько сгибается, вес тела переносится на эту ногу. Руки слегка согнуты. Ударное

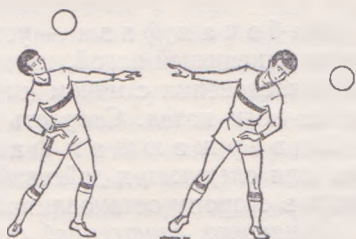


Рис. 25. Удар боковой частью лба

движение начинается с разгибания ноги, выпрямления туловища и осуществляется резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

Удар в прыжке выполняется толчок вверх двумя или одной ногой (рис. 24, б). После отталкивания туловище отклоняется назад. В высшей точке прыжка производится удар по мячу.

Для труднодоступному летящему мячу (3—4 м от игрока) выполняется удар головой в падении.

Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (рис. 25). Исходным положением является стойка ноги поставленные на расстоянии 30—50 см). Если мяч приближается слева, то для замаха

туловище наклоняется вправо. Ударное движение начинается с разгибания ноги и выпрямления туловища. Вес тела переносится на левую ногу.

Остановки мяча

Остановки служат средством приема и овладения мячом. Цель остановки — погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших действий.

Остановка ногой. Основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза — принятие исходного положения — характеризуется переносом веса тела на опорную ногу, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу.

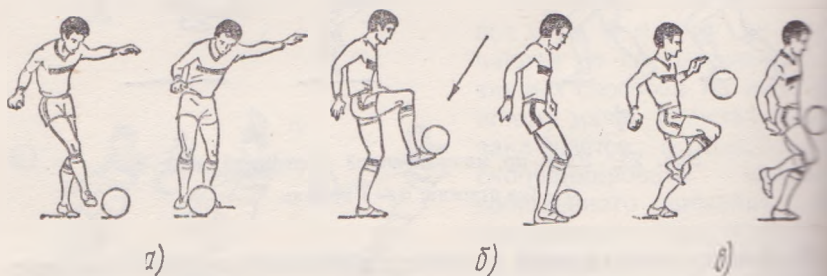


Рис. 26. Остановка мяча ногой;

а — внутренней стороной стопы; б — подошмой; в — бедром

Рабочая фаза — уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. В момент соприкосновения с мячом (или несколько раньше) начинается движение ноги назад. Скорость движения постепенно замедляется.

Завершающая фаза — принятие необходимого положения для следующих действий. Общий центр тяжести тела переносится в сторону останавливающей ноги и мяча.

Остановка внутренней стороной стопы (рис. 26, а). Для остановки катящегося мяча нога выносится навстречу мячу. Стопа повернута наружу на 90° . В момент соприкосновения мяча с ногой нога отводится назад до уровня опорной ноги.

При остановке низко летящих мячей в подготовительной фазе останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и опускается до уровня мяча. Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке.

Остановка подошвой. При приближении мяча, катящегося навстречу, нога выносится вперед. Носок приподнят вверх на $30-40^\circ$. Уступающее движение назад незначительное.

Для того чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Носок приподнят. В момент касания мяча земли он накрывается (подпирается) подошвой.

Остановка подъемом. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле (рис. 26, б). Уступающее движение производится вниз-назад.

Остановка бедром. Необходимо расположить бедро под прямым углом к летящему мячу (рис. 26, в). Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение вниз-назад.

Остановка мяча грудью. В подготовительной фазе футболист располагается лицом к мячу (рис. 27), ноги на ширине плеч или небольшого шага (50—70 см), грудь подается вперед, руки слегка согнуты. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед.

Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

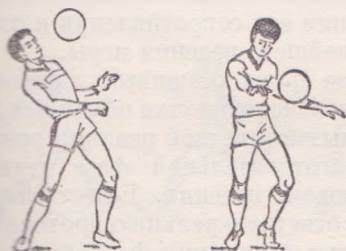


Рис. 27. Остановка мяча грудью



Рис. 28. Перевод мяча внешней частью подъема

Остановка мяча головой реже используется в игре, так как она трудна по выполнению. Останавливают мяч преимущественно лбом (середина лба) уступающим движением вниз или назад.

Остановка мяча с переводом. Современный футбол характеризуется тем, что игроки еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом не только позволяют не только погасить скорость мяча, но и целенаправленно изменить его направление, удобно подготовиться для дальнейших действий.

Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо — влево) или назад (за спину).

Рассмотрим особенности переводов на примере перевода мяча внешней частью подъема (рис. 28). Останавливающая нога выносятся вперед. Стопа разворачивается наружу. Движение ноги назад производится с таким расчетом, чтобы накрыть его в момент отскока. Туловище поворачивается в сторону дальнейшего движения мяча.

Ведение мяча

Способы ведения осуществляются всевозможные перемещения с мячом. При ведении используется бег (иногда ходьба), удары по мячу ногой выполняются в различной последовательности. Исходя из тактических задач удары по мячу при ведении

выполняются различной силы. Если необходимо быстро преодолеть значительное расстояние, мяч «отпускают» от себя на 10—12 м. При противодействии соперника следует постоянно контролировать мяч и не «отпускать» его дальше 1—2 м. Необходимо отметить что частые удары снижают скорость ведения.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение мяча внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема. При ведении прыгающих мячей используются удары средней частью подъема, бедром или головой.

Обманные движения (финты)

Обманные движения выполняются в непосредственном единении с соперником с целью преодоления его сопротивления и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры.

Выделяются две наиболее общие фазы обманных движений: подготовительная и фаза реализации. Инсценировка обманных действий в первой фазе направлена на вызов ответной реакции противника. Эта фаза соответствует подготовительной фазе телодвижения при выполнении ударов по мячу, остановок, ведения. Естественное выполнение данной фазы определяет ответную реакцию противника. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста. Характерна значительная вариативность, которая обусловливается игровыми ситуациями и тактическими соображениями. Используются различные варианты: уход с мячом, убиение мяча, передача мяча партнеру и их сочетания.

Финты «уходом» основаны на принципе неожиданного быстрого изменения направления движения. При атаке противника спереди используется «уход» выпадом. Рассмотрим действия футболиста при обманном движении влево и уходе вправо. Сближаясь с противником, на расстоянии 1,5—2 м от него толчком правой ноги выполняется широкий выпад влево-вперед. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Толчком левой ноги выполняется шаг вправо. Внешней частью подъема правой ноги мяч посылается вправо-вперед.

Если противник атакует сзади, применяется финт «уходом» с переносом ноги через мяч (рис. 29, а).

Финты «ударом» по мячу выполняются во время движения мяча после передачи мяча партнером, после остановки. Выполняются ударом по мячу ногой, игрок при сближении с противником делает замах ударной ногой. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону удара. Для этого выполняется выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения мяча остановкой. В зависимости от игровой ситуации в фазе реализации следует уход вперед, вправо, влево или назад (рис. 29, б).

Финт «остановкой» мяча ногой применяется во время движения мяча и после передачи мяча партнером. В первом случае выполняется ложная попытка остановки с мячом. Атакующий

медляет движение. В этот момент следует ускорение с мячом (рис. 29, в).

Во втором случае после передачи принимается подготовительное положение для остановки мяча. Соперник атакует игрока. Однако тот вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает им.

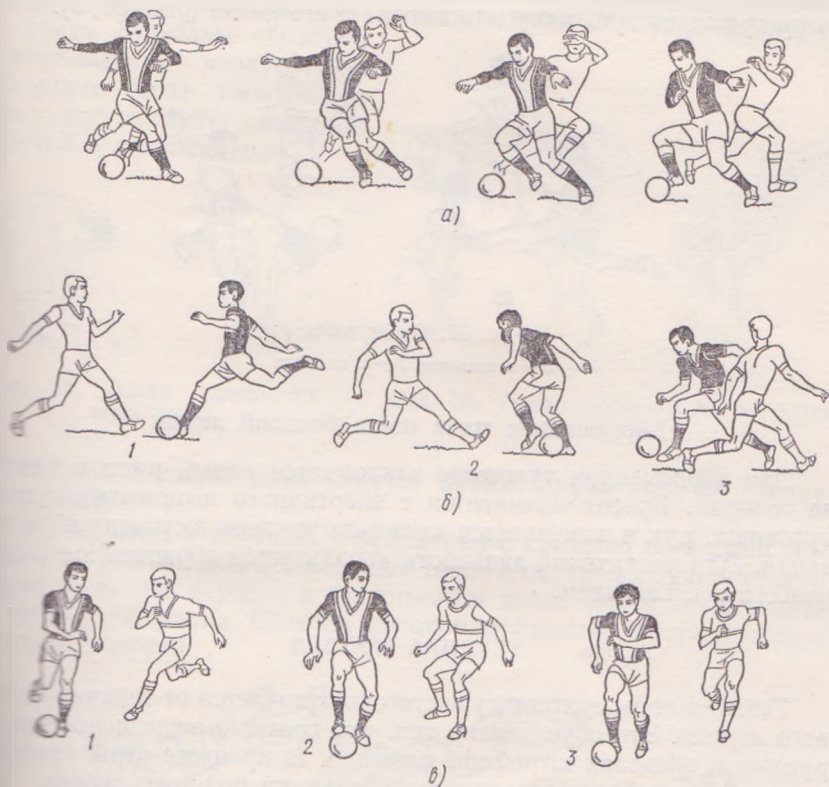


Рис. 29. Финты:

а — «уходим» с переносом игри через мяч; б — «ударом»; в — «остановкой»

Отбор мяча

При отборе мяча атакующий делает рывок к мячу, когда противник несколько «отпустит» его от себя, и ударом или остановкой выполняет отбор. Существуют две разновидности отбора: полный и неполный. В первом случае мячом овладевает сам отбирающий, во втором — его партнер. При неполном отборе мяч передается партнеру. В обоих случаях отбор мяча осуществляется ударом и подкатом.

Он применяется при попытке противника «обойти» игрока справа или слева. Быстрым перемещением в сторону мяча осуществ-

вляется выпад. Труднодостижимые мячи выбиваются преимущественно носком в «полушпагате» или «шпагате» (рис. 30, а).

Отбор мяча в подкате дает возможность овладеть мячом, который находится на расстоянии более 2 м от игрока. Отбор выполняется обычно сзади или сбоку. Атакующий игрок, сближаясь с противником, в падении выбрасывает ноги вперед. Скользя по траве, он преграждает путь мячу или выбивает его ногой (рис. 30, б).

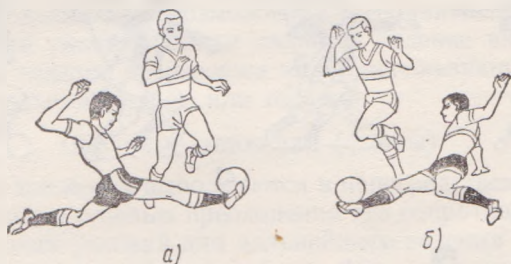


Рис. 30. Отбор мяча:
а — в шпагате; б — в подкате

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

При вбрасывании туловище отклоняется назад, руки с мячом за головой. Бросок начинается с энергичного выпрямления туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Для увеличения дальности используется вбрасывание разбега и с падением.

ТЕХНИКА ВРАТАРЯ

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это обусловлено тем, что вратарю разрешено играть руками в пределах штрафной площади. В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

Ловля мяча

Ловля мяча является основным средством техники вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча ловля осуществляется снизу, сверху или сбоку. Ловля мячей, летящих на значительном расстоянии от вратаря, осуществляется в падении.

Ловля мяча снизу используется для овладения катящимися и опускающимися и низко (до уровня груди) летящими мячами. В подготовительной фазе вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 31). Ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены. Руки не должны быть напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или немного согнуты. Момент соприкосновения мяч подхватывается кистями снизу и поднимается к животу. Часто в процессе игры приходится осу-

ловлю мячей в стороне от вратаря. В этом случае необходимо предварительно переместиться в сторону направления движения мяча.

Ловля мяча сверху применяется для овладения летящих со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоко летящих и опускающихся мячей (рис. 32). Принимая исходное положение, незначительно согнутые руки выносятся вперед или вперед-вверх. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Скорость мяча гасится за счет уступающего движения кистей и сгибания рук.

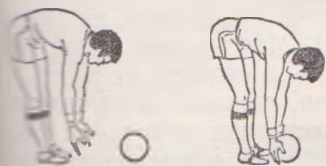


Рис. 31. Ловля катящегося мяча снизу



Рис. 32. Ловля летящего мяча сверху в прыжке

Высоко летящие мячи следует ловить двумя руками сверху в прыжке.

Ловля мяча в падении — эффективное средство овладения мячом, направленными неожиданно, точно и сильно в сторону от вратаря: перехвата передач и «прострелов» вдоль ворот; отбора мяча у соперника. Имеется два варианта ловли: без фазы полета и с фазой полета.



Рис. 33. Ловля мяча в падении

Первый вариант применяется обычно для ловли мячей, катящихся на расстоянии 2—2,5 м в стороне от вратаря. Вратарь предварительно делает широкий шаг, руки устремляются к мячу. Падение происходит «перекатом»: вначале земли касается голень, затем таз и грудвище. Вытянутые параллельно руки преграждают путь

Для ловли мячей, летящих на значительном расстоянии, используется падение с фазой полета (рис. 33). В предварительной фазе выполняется один или два быстрых приставных шага в направлении мяча. Толчок выполняется ближней к мячу ногой. Руки

кратчайшим путем активно выносятся к мячу. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка. Приземление происходит в такой последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, туловище, ноги.

Отбивание мяча

В том случае, когда невозможно выполнить ловлю мяча (противодействие противника, сильный удар, труднодостижимый мяч и т. д.), применяется отбивание мяча. Навстречу летящему мячу быстро выносятся одна или две руки. Отбивание производится чаще всего ладонями (иногда удар мяча приходится на предплечье). Мяч рекомендуется направлять в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной рукой в падении.

Чтобы прерывать «прострелные» и «навесные» передачи, вратарю необходимо отбить мяч на значительное расстояние.

Рис. 34. Отбивание мяча кулаком в прыжке

этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками. Отбивание выполняется на месте, в шаге, после различных передвижений и особенно часто в прыжке (рис. 34).

Перевод мяча

К переводам относятся действия вратаря, цель которых — направить летящий в ворота мяч через верхнюю перекладину. В этом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией

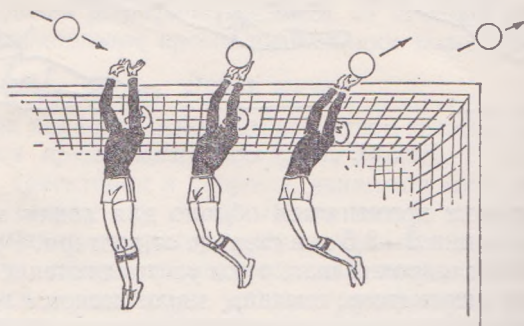


Рис. 35. Перевод мяча двумя руками в прыжке

вратарем или в стороне от него. Перевод имеет сходство с отбиванием мяча. Он выполняется одной или двумя руками (рис. 35). Труднодостижимые мячи переводятся в сторону

Броски мяча

Броски мяча выполняются одной и двумя руками.

Броски одной рукой позволяют более точно направить мяч партнеру. Применяются следующие способы броска мяча одной рукой: сверху, сбоку и снизу.

Бросок сверху — наиболее распространенный способ. Он позволяет направить партнеру мяч с различной траекторией, на значительное расстояние и с достаточной точностью (рис. 36).

Броски выполняются на месте, в шаге. Их использование в движении строго регламентируется правилами.

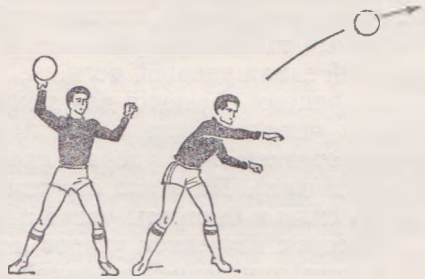


Рис. 36. Бросок мяча сверху

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Основной задачей технической подготовки футболиста является проведение его специальных двигательных действий до высшей степени автоматизации (так как внимание во время игры должно быть направлено не на способ выполнения, а на решение тактических задач), а также адаптация к условиям игровой деятельности, формирование навыка применения технических приемов в различных игровых сочетаниях. Для решения этой задачи используется весь комплекс методов физического воспитания.

Обучение технике передвижения и ее совершенствование

Подбор упражнений должен отражать специфику игровых передвижений. Обучение и совершенствование техники передвижения тесно связано с воспитанием таких двигательных качеств, как быстрота, ловкость, прыгучесть, скоростная выносливость. В процессе обучения используются многие средства общей физической подготовки (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры и т. д.).

Наиболее эффективными для совершенствования техники являются следующие упражнения: стартовые ускорения в беге различными способами по прямой и дугам, после поворотов и остановки; стартовые ускорения из различных исходных положений; «челночный» бег; прыжки на одной и двух ногах в различных направлениях и последовательности и т. д.

Обучение ударам по мячу и совершенствование в них

Обучение целесообразно начинать с ударов внутренней стороной стопы (передачи мяча) и внутренней частью подъема (удары вратаря), после чего следует осваивать удары средней и внешней частью подъема. В заключение необходимо знакомить с ударами

носком и пяткой. После попыток выполнить удары по неподвижному мячу переходят к ударам по мячу, катящемуся от игрока, навстречу, справа и слева. Затем осваиваются удары по прыгающему мячу, с полулета и летящим мячам.

Особое внимание следует обратить на выполнение последнего бегового шага перед постановкой опорной ноги на уровне мяча. Активный толчок при увеличении последнего шага вызывает значительный замах ударной ноги.

В процессе обучения для закрепления основ техники, так называемой «школы» ударов, используются упражнения с некоторым варьированием силы удара и скорости (без достижения максимальных величин). На этапе совершенствования задачи развития меткости, силы и быстроты удара решаются одновременно.

Вместе с изучением ударов ногой изучаются остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Затем приступают к освоению остановок прыгающих и летящих мячей бедром, туловищем, подъемом.

Обучение ударам по мячу головой надо начинать с изучения удара средней частью головы без прыжка. Наиболее эффективны упражнения в парах, когда один из партнеров набрасывает мячи, летящие с различной траекторией, а другой выполняет разучиваемый удар. Затем осваивают удары в прыжке. Для развития «чувства мяча» используются варианты жонглирования: в парах, тройках, на месте, в движении, несколькими мячами и т. д.

При обучении ударам и остановкам нужно широко использовать вспомогательное оборудование. Применение тренировочной стенки и батуты (вертикальных и наклонных) позволяет конкретизировать задачи обучения на разных этапах, точнее дозировать силу ударов, способствует лучшему владению мячом, существенно увеличивает количество повторений, помогает своевременно фиксировать ошибки и выявлять их причины.

Обучение ведению мяча, финтам, отбору мяча и совершенствование в этих приемах

При обучении ведению мяча вначале осваивают прямолинейное ведение средней и внешней частью подъема ноги, носком. Затем переходят к обучению ведению по дугам, с изменением направления. Так как уровень техники ведения, достигнутый на низкой скорости, не сохраняется при переходе на более высокие скорости движения, следует после нескольких успешных повторений ведения переходить к попыткам выполнить упражнение на скорости, близкой к максимальной. При этом ставится задача не «отпускать» мяч дальше 1—2 м.

Обучение финтам целесообразно начинать с обманного движения «уходом». Следует широко использовать подвижные игры, основанные на неожиданном и быстром изменении направления движения.

Параллельно с обучением финтам рекомендуется осваивать приемы отбора мяча. При изучении наиболее эффективны единоборства и игровые упражнения: 2 × 1, 2 × 2, 3 × 2, 4 × 2 и т. д.

Особенности обучения и совершенствования в технике вратаря

Одним из факторов готовности вратаря к действию является правильный выбор исходного положения. При обучении «стойке» применяются упражнения, связанные со стартовыми движениями, выполняемыми в различных направлениях из исходного положения обычным, приставным и скрестным шагом, прыжками, падениями, кувырками, перекатами и т. д.

Изучение техники владения мячом следует начинать с ловли мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Выполняется серия ударов или бросков рукой с расстояния 6—8 м с заданной траекторией на вратаря или в сторону от него (1—1,5 м). Постепенно увеличивается сила ударов (бросков), а затем расстояние, траектория. Параллельно с ловлей осваиваются броски мяча рукой. В начале обучения даются задания на технику и точность бросков, затем на дальность (с различной траекторией) и точность.

Освоению техники ловли и бросков мяча способствует широкое использование подвижных (с элементами бросков и ловли) и спортивных игр (баскетбола и ручного мяча).

В подготовке вратарей значительное внимание следует уделить обучению ловле мяча в падении. После ознакомления с техникой падения «перекатом» в стороны разучивается техника ловли катящихся и низко летящих мячей на расстоянии 1,5—2 м от вратаря. Для освоения ловли мяча в падении с фазой полета в начале обучения используются упражнения, направленные на освоение всех компонентов сложной структуры падения (перемещение, отталкивание, ловля мяча в фазе полета, группировка, приземление). Затем следуют задания поймать катящиеся и летящие с различной траекторией мячи на расстоянии 2—2,5 м от вратаря.

Для изучения перевода и отбивания рекомендуются упражнения, используемые при изучении ловли мяча.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для зачисления студентов в учебную группу по футболу отделения спортивного совершенствования

| № п/п | Упражнения | Результат |
|-------|---|-----------|
| 1 | Ведение мяча 30 м, с | 5,4 |
| 2 | Удары по неподвижному мячу в ворота, количество попаданий | 4 |
| 3 | Вбрасывание мяча на дальность, м | 18 |

Условия выполнения

1. Во время ведения выполняется не менее трех касаний мяча. Даются две попытки.

2. Удары выполняются с расстояния 16,5 м любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. Даются две попытки по пять ударов.

3. Вбрасывание мяча на дальность по правилам игры из любого положения (ноги врозь, из положения шага, с разбега). Бросок перпендикулярно боковой линии. Даются три попытки.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности студентов учебной группы по футболу отделения спортивного совершенствования (по годам обучения)

| № п/п | Упражнения | Год обучения | Результаты и оценка | | |
|-------|---|--------------|---------------------|--------|---------|
| | | | удовлетворительно | хорошо | отлично |
| 1 | Ведение мяча 30 м, с | I | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| | | II | 5,2 | 5,0 | 4,8 |
| | | III | 5,0 | 4,8 | 4,6 |
| | | IV | 4,8 | 4,6 | 4,4 |
| 2 | Удары по мячу в цель, с | I | 9,5 | 9,0 | 8,5 |
| | | II | 9,0 | 8,5 | 8,0 |
| | | III | 8,5 | 8,0 | 7,5 |
| | | IV | 8,0 | 7,5 | 7,0 |
| 3 | Удары по неподвижному мячу в половину ворот, количество попаданий | I | 1 | 2 | 3 |
| | | II | 2 | 3 | 4 |
| | | III | 1 | 2 | 3 |
| | | IV | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Удары на дальность и точность, м | I | 15 | 20 | 25 |
| | | II | 20 | 25 | 30 |
| | | III | 25 | 30 | 35 |
| | | IV | 30 | 35 | 40 |
| 5 | Вбрасывание мяча на дальность и точность, м | I | 18 | 20 | 22 |
| | | II | 20 | 22 | 24 |
| | | III | 22 | 24 | 26 |
| | | IV | 24 | 26 | 28 |

Условия выполнения упражнений

1. Во время ведения выполняется не менее трех касаний мяча. Даются две попытки.

2. От старта, расположенного в 50 м от ворот, расставленных по прямой линии четыре стойки на расстоянии 7 м одна от другой от старта. После обводки стоек выполняется удар в ворота в пределах штрафной площади. Фиксируется попадание мяча в ворота. Даются три попытки.

3. Выполняется удар с 16,5 м любым способом. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. При выполнении упражнения студенты III и IV курсов мяч должен коснуться земли не ближе чем 3 м за воротами. Даются две попытки по пять ударов.

4. Выполняются три удара любым способом по неподвижному мячу в квадраты размером 5 × 5. Оценивается попадание с дистанций от 15 до 40 м. Даются две попытки.

5. Вбрасывание мяча производится в сектор, имеющий радиус от места броска ширину 4 м. Даются три попытки.

ТАКТИКА ФУТБОЛА

Тактика футбола состоит из индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите, которые позволяют решать стоящие перед командой задачи с учетом силы соперника и его особенности ведения игры, состояния поля, климатических условий и т. д. Классификация тактики представлена на схеме 45.

Функции игроков

Организованность в действиях команды во многом достигается четким распределением функций между футболистами.

Вратарь — последний рубеж обороны. Вратарь должен владеть техникой игры, уметь правильно выбирать место, быстро оценивать обстановку, мгновенно определять направление, траекторию и скорость движения мяча, решительно и умело руководить обороной. Вратарю необходимо успешное сочетание игры «в воротах» с действиями «на выходах». Первым организатором атаки часто является вратарь.

Защитники должны свободно владеть всеми элементами техники игры, умело противодействовать противнику с мячом и без него, своевременно взаимодействовать при организации обороны и атаки.

Основные требования к играющим в защите: умело действовать в зоне коллективно и индивидуально; своевременно противодействовать передачам и ударам по воротам, успешно вести борьбу за верховой мяч; правильно осуществлять страховку партнеров вратаря; четко взаимодействовать при искусственном положении мяча в игре.

При организации нападения защитники должны: открываться для получения мяча от вратаря; после овладения мячом своевременно и точно выполнять передачи партнерам; неожиданно открываться по флангу или подключаться по центру; умело выполнять удары по мячу или «прострел» с фланга; завершать атаку ударом по воротам.

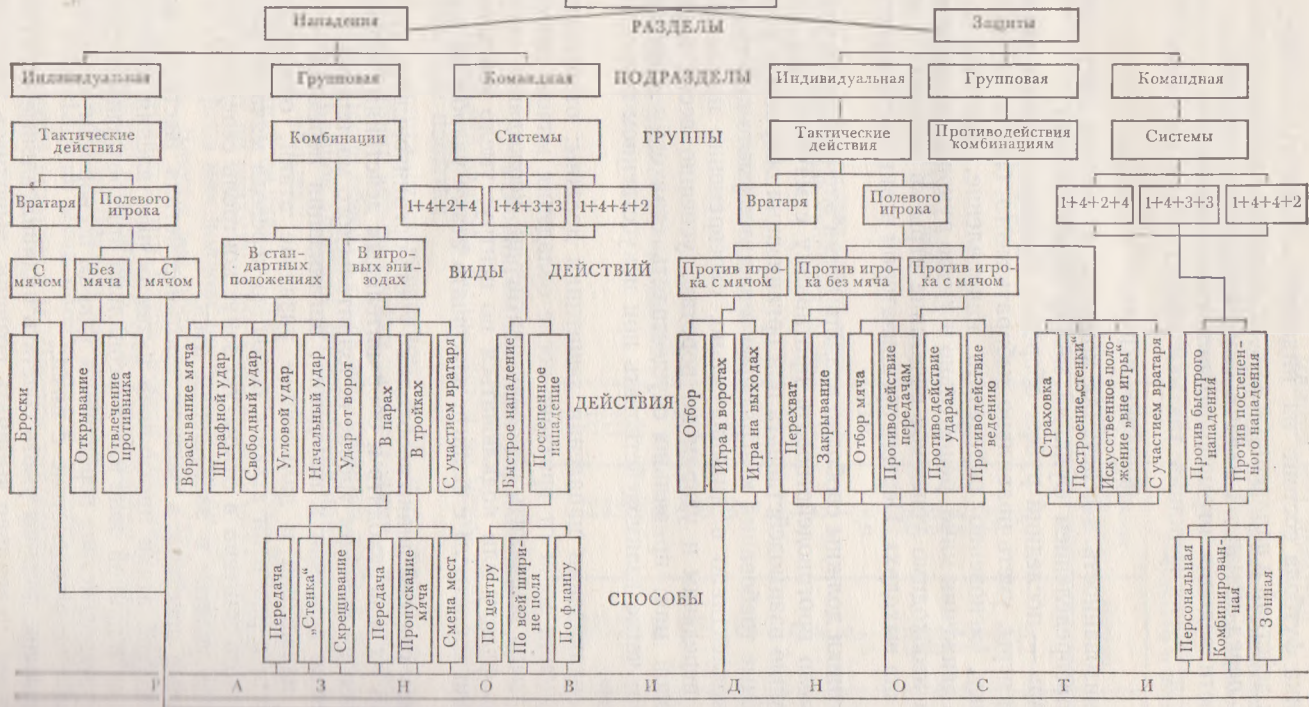
Игрокам средней линии необходимо уметь организовывать атаки, завершать их и переходить к оборонительным действиям, которые выполняются на высоком уровне исполнительского мастерства.

Основные действия в нападении: организация перехода от защиты к нападению и дальнейшее развитие атаки; обеспечение непрерывности в развитии атаки с помощью перевода мяча на фланг прострелного маневра в открытую зону; контроль середины поля и активное участие в завершении атак.

Основные действия в защите: противодействия быстрому развитию ответной атаки противника путем осуществления контроля за игрой в данной зоне или персонально прикрепленным соперником; противодействие передачам и ударам по воротам; страховка партнеров и взаимодействие с ними.

Нападающие должны уметь сочетать индивидуальные и групповые действия, правильно выбирать позиции, выполнять завершающие атаки в условиях постоянного единоборства.

ТАКТИКА ИГРЫ



И Б Р Е Д В И Ж Е Н И Я

Основные действия в атаке: расположение на грани положения «вне игры» и своевременный отход назад для получения мяча; скоростной маневр по флангу с последующей передачей или «прострелом» мяча в штрафную площадь; активное участие в завершении атак.

При переходе в оборону нападающие контролируют действия защитников или вступают в единоборство с ближайшим соперником, владеющим мячом. Активно в защите участвуют эпизодически.

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Организация действий команды, владеющей мячом, с целью взятия ворот соперника относится к тактике нападения. Многообразие форм построения нападающих действий, варьирование темпом и направлением развития атаки, разнообразие технических приемов единоборства — все это создает крайне трудные условия для соперника.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения — это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное. Она включает действия без мяча и с мячом.

Действия без мяча. Для целесообразного выбора позиции с целью получения мяча используется *открывание*. От того, насколько игроки быстро и правильно открываются, сколько «предложений» делается партнеру с мячом, во многом зависит эффективность комбинаций. Во всех случаях необходимо руководствоваться следующим:

открывание выполняется неожиданно для соперника и на высокой скорости, оно не должно затруднять действий партнеров; не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, — это тормозит развитие атаки; следует внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

Эффективным маневром является *отвлечение противника*, т. е. резкое перемещение в определенную зону с целью увести за собой защитника и тем самым обеспечить свободу действий партнерам.

В тех случаях, когда атакующий игрок не справляется в единоборстве с соперником, целесообразно одному из партнеров переместиться в эту зону и создать численное преимущество.

Многочисленное сочетание открываний, отвлечений и создание численного преимущества называется маневрированием.

Действия с мячом. Если партнеры закрыты и нет возможности передачи, целесообразно использовать *ведение*. Необходимо помнить, что без мяча футболист перемещается быстрее. Поэтому потеря мяча тормозит развитие атаки.

Обводка является важнейшим средством индивидуального преодоления обороны. Различают следующие виды обводки: с помощью

варьирования скорости и изменения направления движения, с использованием обманных движений. Обводка никогда не должна быть самоцелью.

Удары по воротам завершают атакующие действия. Выбор способа выполнения удара, его силы, направления и траектории зависит от конкретной игровой ситуации.

Групповая тактика

Большинство тактических задач решается взаимодействием двух или нескольких игроков, объединенных выполнением тактической комбинации. Вся игра состоит из цепи таких комбинаций и противодействий им. Комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, возникшими в ходе матча.

Комбинации при стандартных положениях позволяют заранее расположить игроков в наиболее опасных для соперника зонах.

Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии имеют целью сохранить мяч у своей команды (взаимодействуя с вратарем или партнером) или вывести игрока на ударную позицию.

Комбинации при угловых ударах имеют два основных варианта. В первом — выполняется подача мяча в штрафную площадь (в зону 11-метровой отметки, на ближнюю или дальнюю штангу). Во втором — следует розыгрыш углового удара с последующим ударом по воротам.

Комбинации при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника завершаются ударом по воротам или розыгрышем мяча с целью выведения на удобную для взятия ворот позицию одного из партнеров.

Комбинации при свободных ударах связаны с розыгрышем мяча (откидка для удара, игры «в стенку», передача на выход и т. д.).

Комбинации при ударах от ворот выполняются преимущественно с участием вратаря. Вратарь (иногда полевой игрок) выводит мяч открывшемуся партнеру или разыгрывает мяч с одним из защитников и, получив ответную передачу, вводит мяч в поле.

Комбинации в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, тройках и т. д. Связующим звеном этих действий являются передачи (см. схему 46).

Эффективность передач зависит от технического мастерства футболиста; его тактического мышления и умения видеть возможности партнеров, определяемой количеством «свободных» игроков с мячом.

Комбинации в парах. Одним из наиболее эффективных способов обыгрывания соперника с помощью партнера является игра «в стенку». Футболист, владеющий мячом, сблизившись с партнером, резко передает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину соперника. Партнер в одно касание отдает мяч назад.

Комбинация «скрецивание» применяется на середине поля на подступах к штрафной площади. Игрок, преследуемый соперником, продвигается с мячом поперек поля, а его партнер

навстречу. В момент встречи мяч оставляется свободному от опеки партнеру, который действует согласно игровой обстановке.

Комбинация «передача в одно касание» преимущественно применяется с целью выигрыша времени и игрового пространства.

Комбинации в тройках со «сменой мест» позволяют обыгрывать соперника за счет перехода игрока из своей зоны в зону партнера после того, как тот «увел» оттуда противоборствующего соперника.

Комбинация «пропускание мяча» наиболее часто применяется при завершении фланговых атак. Активно выходя на прострельную передачу и имитируя удар, атакующий неожиданно пропускает мяч партнеру, который расположен в выгодной позиции.

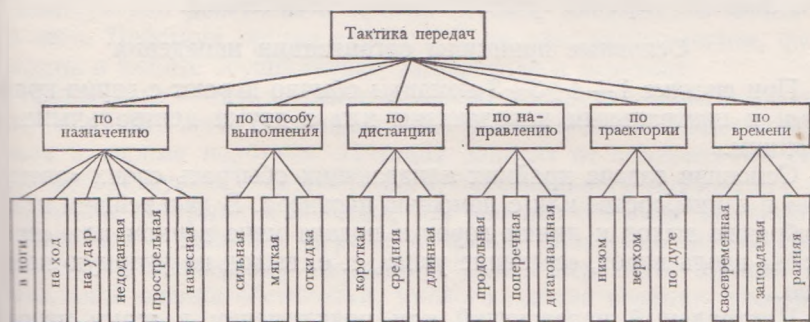


Схема 46

Комбинация «игра в одно касание» позволяет неожиданно и быстро менять направление атаки, выиграть время для перегруппировки сил.

Командная тактика

Командная тактика нападения представляет собой организацию коллективных действий всей команды для решения атакующих задач. При любых тактических системах командная тактика реализуется посредством быстрого или постепенного нападения.

При быстром нападении действия футболистов предельно насыщены элементами внезапности, они маневрируют на высоких скоростях, создавая возможность в кратчайшее время и с помощью меньшего числа передач вывести одного из партнеров на ударную позицию.

Основные требования к быстрому нападению: обязательное наличие своевременных и длинных передач вперед с целью «прорвать» соперников; первая передача должна, как правило, направляться «диспетчеру», который и оценивает обстановку, быстро направляет мяч в линию атаки; в завершающей фазе атаки целесообразно использовать наигранные комбинации с кратчайшим выходом нападающих к воротам; игроки средней линии должны быстро создать второй эшелон атаки.

При постепенном нападении осуществляется длительный контроль за мячом с использованием коротких и средних передач. Организованная оборона требует от атакующих выполнения серии многоходовых комбинаций, широкого маневра, создания численного преимущества на отдельных участках поля в расчете на прорыв защитных построений в одном из звеньев.

Основные требования к постепенному нападению: применение точных передач и активное маневрирование по всей ширине поля; предусмотрение возможности неожиданной передачи в переднюю линию атаки, т. е. предусмотрение скоростного прорыва; варьирование направления атаки с одного фланга на другой; расположение игроков должно быть эшелонированным с подключением на ударную позицию игроков средней линии и защитников.

Основные принципы организации нападения

При системе $1 + 4 + 3 + 3$ команды обычно играют с двумя крайними и центральным нападающим или с двумя центральными и крайним.

Основная задача крайних нападающих обыграть своих «опекун» в единоборстве или с помощью партнера. В дальнейшем целесообразны выход к линии ворот и подача мяча верхом или «престрел» вдоль ворот, «срезание угла», т. е. выход на ударную позицию.

Центральный нападающий при подключении в атаку игроков средней линии должен ложным маневром увести опекуна из центральной зоны. Нападающие осуществляют маневр по ширине поля, а их зоны занимают партнеры.

Игроки средней линии (атакующий и «диспетчер») выдвигаются на передний рубеж, третий действует несколько сзади, обеспечивая совместно с крайними защитниками эшелонированную атаку. Главное в действиях игроков средней линии — беспрепятственное подключение в атаку и изменение ее направления.

Защитники участвуют в нападении эпизодически. При отрыве одного из крайних нападающих его зону часто занимает крайний защитник.

При системе $1 + 4 + 4 + 2$ в команде обязательно наличие не менее двух активных игроков средней линии и «диспетчера». Одним из основных тактических вариантов является искусственное смещение того или иного фланга для активного подключения в атаку игроков средней линии или крайних защитников. Нападающие много маневрируют по ширине поля, создавая возможность подключения «острой» передачи или образуя своеобразные «окна» — свободные зоны для подключения партнеров.

Крайние защитники систематически участвуют в нападении, действуя как крайние нападающие, либо поддерживают атаку вторым эшелоне. Более активно подключаются центральные защитники, которые неожиданно выходят на ударную позицию в атаке.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Игра в защите предполагает организацию построения и действий игроков с целью затруднить атакующим возможность приблизиться к воротам и нанести удар. Все действия обороняющейся команды являются ответными на действия атакующих и обуславливаются особенностями тактики соперника. Игра в обороне разнообразна, многопланова и направлена на защиту ворот, активную борьбу за овладение мячом и организацию успешной атаки.

Индивидуальная тактика

Эффективность защиты во многом зависит от умения игроков индивидуально действовать против игрока, владеющего мячом и без него. Действуя против соперника, не владеющего мячом, футболисты в защите осуществляют закрывание и перехват.

Закрывание — перемещение с целью воспрепятствовать сопернику получить мяч. Обороняющийся располагается между соперником и своими воротами. Позиция зависит от соотношения сил противоборствующих, скорости бега, персонального задания и т. д. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее его надо закрывать.

Перехват — действие игрока с целью овладения мячом, направленным опекаемому сопернику. Успех перехвата зависит от правильной оценки обстановки, умелого выбора позиции, своевременного выхода к мячу, быстроты и т. д.

В единоборстве с игроком, владеющим мячом, обороняющимся необходимо отобрать мяч или воспрепятствовать передаче, ведению, удару по воротам. Для отбора мяча в зависимости от игровой ситуации следует сблизиться с владеющим мячом, преследовать и сохранять атакующую позицию. В целях противодействия передаче, удару, ведению игрок располагается в непосредственной близости от владеющего мячом и перекрывает зону наиболее опасной передачи, опасного удара по воротам или стремится отеснить соперника к боковой линии.

Групповая тактика

Основным содержанием групповой тактики в защите являются организованные действия двух или более игроков, направленные на оказание помощи партнерам или на противодействие комбинации.

Для оказания непосредственной помощи партнеру, проигравшему единоборство, используется **страховка**.

Противодействие комбинации «игра в стенку» обуславливается ее выполнением. Иногда целесообразно отказаться от плотной опеки и играть в зоне. В большинстве случаев необходимо располагаться так, чтобы иметь возможность перехватить первую передачу, затруднить вторую или заставить отказаться от комбинации.

При противодействии комбинации «скрещивание» обороняющимся особенно следует следить за действиями игрока, оказавшегося в опасной зоне, чтобы преградить ему путь к воротам.

Противодействуя комбинации «пропускание мяча», защитники тем самым не дают возможности нанести удар сопернику с мячом. В то же время они готовы перехватить «пропущенный» мяч или быстро переключиться на единоборство с игроком, которому этот мяч адресован.

Эффективным методом обороны является создание искусственного положения «вне игры». Защитник, находящийся ближе друг к своим воротам, должен внимательно следить за расположением противника и руководить действиями партнеров. Наиболее целесообразно создавать положение «вне игры» в зоне между центральной линией и штрафной площадью.

К построению «стенки» прибегает команда, в ворота которой назначен свободный или штрафной удар. Главная цель обороняющихся — обезопасить от прямого удара ближний угол ворот. Обычно в «стенку» встают 4—5 игроков (как правило, два защитника, два полузащитника и нападающий). Чем дальше от ворот назначается удар, тем меньше футболистов противодействуют удару.

Командная тактика

Командная тактика в защите сводится к организации коллективного взаимодействия, позволяющего успешно отражать атаку соперника с последующим переходом в наступление. В защитной части эти действия сводятся к быстрой концентрации сил в опасной зоне, перегруппировке и взаимостраховке защитных линий.

Защита против быстрого нападения. При потере мяча следует решительно атаковать соперника, овладевшего мячом, стремиться воспрепятствовать первой передаче и пытаться заставить его ошибиться или делать лишние передачи ближайшим партнерам.

Если соперник предпринимает активное маневрирование, необходимо плотно «закрыть» своих подопечных либо противодействовать развитию атаки в зонах.

При атаке по центру игроки защитных линий более плотно концентрируются в районе штрафной площади. Если же нападение ведется по флангу, они перемещаются в сторону направления атаки. В первом случае главную роль в обороне играет задний центральный защитник. Во втором случае в страховке участвует и крайний защитник противоположного фланга, который занимает позицию сзади линии обороны.

Защита против постепенного нападения. При осуществлении командных действий данного вида обороняющиеся отходят на половину поля без активной борьбы. Игроки обороны концентрируются в направлении атаки или рассредоточены по фронту и активно участвуют в борьбе за мяч с непременной организацией страховки.

Командные действия в защите подразделяются на персональную зонную и комбинированную защиту.

Персональная защита — это организация обороны с полной ответственностью каждого игрока за порученного ему соперника. При такой защите располагаются от соперника на расстоянии

которое позволяет перехватить адресованные ему мячи, атаковать его в момент приема мяча.

При зонной защите игроки защитной линии контролируют определенный участок поля и вступают в единоборство с любым соперником в пределах зоны. Необходимым элементом оборонительных действий является «передача» соперников друг другу.

Комбинированная защита наиболее распространена в современном футболе. Она гармонично и рационально сочетает принципы персональной и зонной защиты; одни игроки могут, по заданию, исключительно опекать своих соперников, а другие преимущественно играть в зоне.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТА

Тактическая подготовка осуществляется с помощью теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Основным методом обучения тактике и совершенствования в ней является многократное повторение игровых и специальных упражнений, направленных на освоение индивидуальных, групповых и тактических действий в конкретной обстановке.

Для решения задач тактической подготовки используются многообразные тренировочные упражнения.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В НИХ

1. Для совершенствования индивидуальных тактических умений футболисты упражняются в передачах мяча: длинных, средних, коротких; по земле, воздуху; на партнера, в зону, недоданных; в ведении мяча и обводке; в «открывании» на скорость, с помощью синтов; в перемещениях с мячом и без мяча; в «закрывании» игроков команды противника и зоны; в выходах на перехват мяча; в выборе места для отбора мяча при приеме или контроле его другими игроками; в страховке и взаимостраховке.

Все индивидуальные действия футболист должен уметь выполнять в тесной взаимосвязи с партнерами по команде.

2. Игровые упражнения: 2×1 ; 2×2 ; 3×2 ; 3×3 ; 4×2 ; 5×5 ; 6×6 ; с одним нейтральным; 7×7 ; 8×8 направлены на совершенствование умения в выборе места, в отборе мяча, организации обороны и атаки. Эти упражнения проводятся на ограниченных участках поля, без ограничения касаний мяча, в три, два и одно касание с целевыми заданиями (персональная опека). Размеры площадки увеличиваются в зависимости от количества участвующих в упражнении.

3. Передачи мяча в «тройках». Игрок А передает мяч игроку Б, получает мяч обратно. Игрок Б, повернувшись к игроку В, получает от него мяч и возвращает обратно и т. д. Варианты: передачи головой; игрок Б с одним играет головой, с другим — ногой; упражнения выполняются в одно касание.

4. Передачи мяча в «четверках». Игроки А и Б передают мяч по диагонали, В и Г выполняют продольные передачи.

5. Игрок А делает передачу Б и открывается вдоль боковой линии. Игрок Б производит обратную передачу А и делает рывок в направлении ворот. Игрок А делает передачу игроку Б (схема 47).

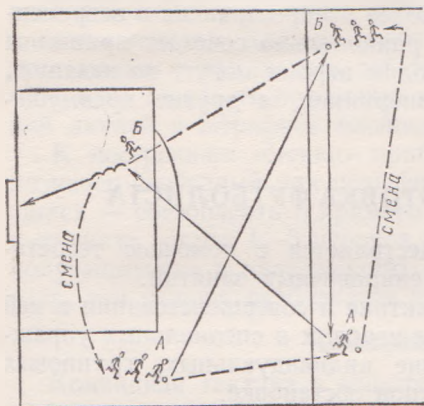


Схема 47

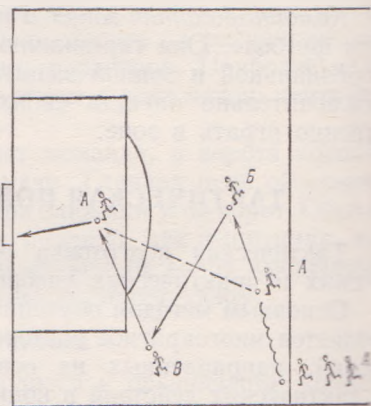


Схема 48

6. Вдоль средней линии игроки А и Б ведут мячи навстречу друг другу и, не доходя среднего круга, делают передачи к разным воротам. Игрок А делает передачу на выход игроку Б, а Б — игроку А.

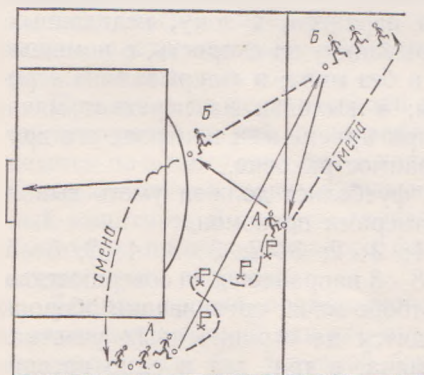


Схема 49

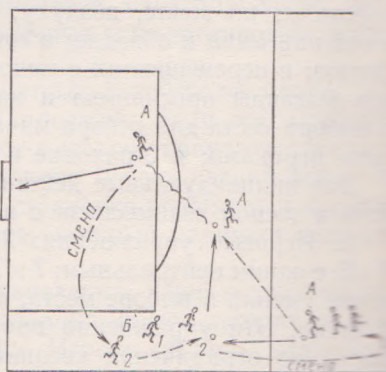


Схема 50

7. Ведение мяча с обводкой стоек с последующим ударом по воротам. Варианты: после обводки последней стойки сыграть в «стенку».

8. Игрок А ведет мяч и делает передачу игроку Б. Игрок Б делает передачу игроку В. Игрок А выполняет рывок для приема мяча (схема 48). Смена игроков Б и В через 5 мин.

9. Игрок *А* передает мяч *Б*, обегает стойки. Игрок *Б* возвращает мяч игроку *А*, а сам бежит в направлении ворот. *А* делает передачу на ход *Б* с последующим ударом по воротам (схема 49).

10. Игрок *А* делает передачу *В*₁. *В*₂ на перехвате получает мяч и отдает его двигающемуся после передачи игроку *А*, который ведет мяч и бьет по воротам (схема 50). Варианты: игрок *В*₂ играет головой; упражнение проводится одновременно с двух сторон; игрок *В*₂, отдав мяч, выступает в роли защитника, а *В*₁ и *А* вместе атакуют ворота.

11. Игроки *А* и *Г* начинают движение вперед. *Б* и *В* делают передачи на ход *А* и *Г*, получив мяч, обходят стойки и делают передачи на ход игрокам *Б* и *В*, которые производят удар по воротам. Смена: *А* переходит в колонну *Б*, *В* — в колонну *Г* и наоборот, *Б* переходит в колонну *А*, *Г* — в колонну *В* (схема 51).

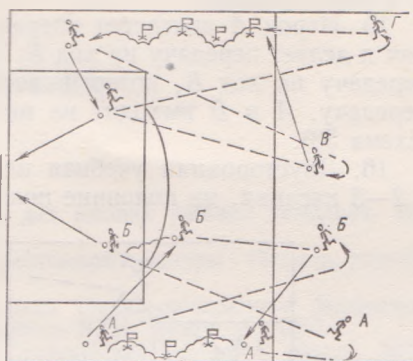


Схема 51

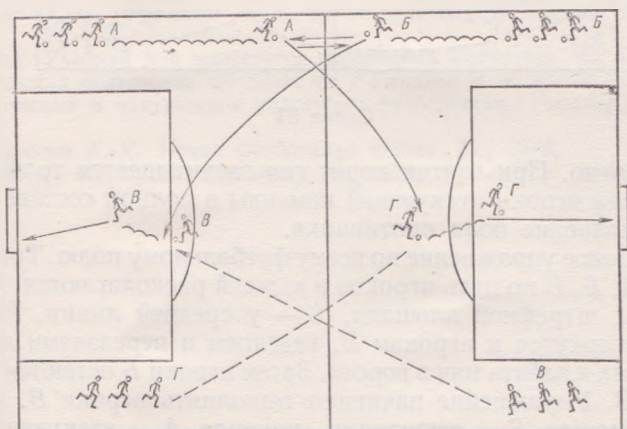


Схема 52

12. Игроки *А* и *Б* проводят «скрещивание», после этого делают менее трех передач. Игрок *Б* производит удар по воротам.

13. Игроки *А* и *Б* ведут мяч навстречу друг другу и делают взаимную передачу. Обменявшись мячом, *А* и *Б* делают передачи на ход *Г* и *В*, которые бьют по воротам (схема 52). Смена: *А* — в колонну *В*, *Б* — в колонну *Г*, *В* — в колонну *А*, *Г* — в колонну *Б*.

14. Игрок из колонны *Б* ведет мяч и производит длинную передачу на игрока колонны *А* и продолжает бег к противоположным

воротам, получает передачу от тренера и бьет по воротам. Игрок А делает то же самое. Игрок, пробивший по воротам, переходит в другую команду.

15. Игрок А движется вперед, получает передачу от В, ведет мяч и делает передачу на ход В. Игрок В, «обработав» мяч, делает передачу на ход А, который после ведения делает прострельную передачу. А и В выходят на нее и производят удар по воротам (схема 53).

16. Двусторонняя учебная игра. На своей половине передачи в 2—3 касания, на половине поля противника количество касаний

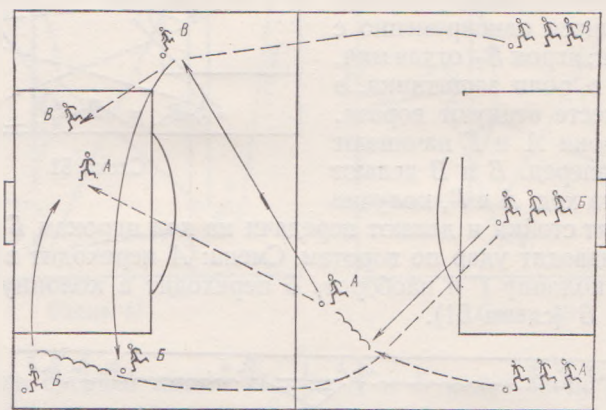


Схема 53

не ограничено. При взятии ворот гол засчитывается только в том случае, если игроки атакующей команды в полном составе находились на половине поля противника.

17. Игровое упражнение по всему футбольному полю. Три группы игроков А, В, С по пять игроков в каждой располагаются: А и В — на линиях штрафной площади, С — у средней линии. Игроки С с мячом движутся к игрокам В, ведением и передачами пытаются обыграть их и забить мяч в ворота. Затем игроки В остаются на месте игроков С. Упражнение начинают выполнять игроки В.

18. Команда В — защитники, команда А — атакующие. Вратарь играет в воротах команды В. У команды А двое переносных ворот (2 × 2) на средней линии поля. Задача атакующих — забить мяч в ворота, защищаемые вратарем. Задача защитников — забить гол в один из ворот команды А.

ЛИТЕРАТУРА

- Физическое воспитание: Программа для высших учебных заведений. М., 1975.
- Баскетбол: Учебник для института физической культуры / Под ред. доцента Н. В. Семашко. М., 1976.
- Баскетбол: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов / Составитель В. И. Фенин. М., 1976.
- Гзовский Б. М., Кудряшов В. А. Студенческий баскетбол. Минск, 1973.
- Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ. М., 1975.
- Учебник по волейболу для институтов физической культуры / Под общей ред. А. Г. Айриянца. М., 1976.
- Основы волейбола: Учебное пособие / Составитель О. С. Чехов. М., 1979.
- Учебник по спортивным и подвижным играм для средних специальных учебных заведений физической культуры / Под общей ред. Ю. И. Портных. М., 1977.
- Ивойлов А. В. Волейбол: Учебник для педагогических институтов. Минск, 1979.
- Клецев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист: Учебное пособие. М., 1979.
- Футбол: Учебник для институтов физической культуры. М., 1978.
- Физическая подготовка футболистов / Гиндлер К. и др. М., 1976, т. 1.
- Техническая и тактическая подготовка футболистов / Гиндлер К. и др. М., 1976, т. 2.
- Хеддерготт К.-Х. Новая футбольная школа, М., 1976.
- Чанади А. М. Футбол (техника). М., 1978.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----------|
| От авторов | 3 |
| Введение | 4 |
| Глава I. Построение учебно-тренировочного процесса в отделении спортивного совершенствования | 5 |
| Задачи, организация и содержание учебно-тренировочного процесса | 5 |
| Основной программный материал | 6 |
| Физическая подготовка | 7 |
| Техническая подготовка | 11 |
| Тактическая подготовка | 13 |
| Психологическая подготовка | 19 |
| Теоретическая подготовка | 20 |
| Планирование и учет учебно-тренировочного процесса | 20 |
| Глава II. Баскетбол | 20 |
| Физическая подготовка баскетболиста | 23 |
| Техника баскетбола | 23 |
| Техника нападения | 24 |
| Техника защиты | 25 |
| Техническая подготовка баскетболиста | 25 |
| Тактика баскетбола | 25 |
| Тактика нападения | 26 |
| Тактика защиты | 27 |
| Тактическая подготовка баскетболиста | 27 |
| Глава III. Волейбол | 28 |
| Физическая подготовка волейболиста | 28 |
| Техника волейбола | 28 |
| Техника нападения | 29 |
| Техника защиты | 30 |
| Техническая подготовка волейболиста | 30 |
| Тактика волейбола | 30 |
| Тактика нападения и защиты | 31 |
| Тактическая подготовка волейболиста | 31 |

| | |
|---|-----|
| Глава IV. Футбол | 104 |
| Физическая подготовка футболиста | 105 |
| Техника футбола | 111 |
| Техника передвижения | 113 |
| Техника полевого игрока | 113 |
| Техника вратаря | 122 |
| Техническая подготовка футболиста | 125 |
| Тактика футбола | 129 |
| Тактика нападения | 131 |
| Тактика защиты | 135 |
| Тактическая подготовка футболиста | 137 |
| Литература | 141 |

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ
Под редакцией Ю. Н. Клещева

Редактор Е. А. Лакомкина
Художественный редактор Л. К. Громова
Технический редактор Р. С. Родичева
Корректор Г. А. Четкина

ИБ № 2055

Изд. № УМО-6609. Сдано в набор 24.04.80. Подп. в печать 15.09.80. Формат 60×90^{1/16}.
Бум. тип. № 1. Гарнитура литературная. Печать высокая. Объем 9 усл. печ. л.
9,46 уч.-изд. л. Тираж 50 000 экз. Зак. № 1304. Цена 30 коп.

Издательство «Высшая школа», Москва, К-51, Неглинная ул., д. 29/14

Ордена Октябрьской Революции, ордена Трудового Красного Знамени Ленинград-
ское производственно-техническое объединение «Печатный Двор» имени
А. М. Горького Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по
делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 197136, Ленинград, П-136,
Чкаловский просп., 15