

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ



под редакцией
М.С.КОЗЛОВА

*Допущен Комитетом
по делам физической культуры и спорта
при Совете Министров СССР
в качестве учебника
для институтов физической культуры*

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
« ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ »
МОСКВА · 1952

ГЛАВА

I

A decorative horizontal flourish consisting of two parallel lines with ornate, symmetrical scrollwork and leaf-like patterns extending from the center.

ОБЩИЕ
ВОПРОСЫ ТЕОРИИ
СПОРТИВНЫХ ИГР

o

1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СОВЕТСКОЙ СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Советская система физического воспитания является органической частью общей системы коммунистического воспитания советского народа и направлена на подготовку всесторонне духовно и физически развитых строителей коммунистического общества.

В советской системе физического воспитания видное место занимают спортивные игры. В нашей стране они получили массовое распространение, ими занимаются в школах и высших учебных заведениях, на предприятиях и в учреждениях, колхозах и совхозах, в Советской Армии и Военно-Морском Флоте.

Успешно развиваются также и национальные виды спортивных игр, по которым проводятся соревнования в ряде союзных и автономных республик.

Большинство спортивных игр возникло из народных подвижных игр, которые издавна культивировались среди народов нашей великой Родины.

Такие спортивные игры, как футбол, баскетбол, хоккей и теннис, включены в комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Спортивные игры имеют большое агитационное значение. Миллионы зрителей посещают ежегодно соревнования по спортивным играм, огромное количество трудящихся вовлечено в физкультурное движение через игры, особенно через футбол и волейбол.

В решении задачи укрепления здоровья советского человека немалую роль принадлежит спортивным играм. Проводимые на свежем воздухе, они приобретают большое оздоровительное значение. В процессе правильно организованных занятий спортивными играми укрепляется двигательный аппарат человека, усиливается обмен веществ, совершенствуются многие функции органов и систем организма.

Спортивные игры широко используются в качестве одного из средств активного отдыха трудящихся. В санаториях, домах отдыха отдельные спортивные игры применяются и в лечебных целях.

Правильно организованная учебно-спортивная работа по спортивным играм содействует воспитанию быстроты, ловкости, выно-

сливности, силы, необходимых человеку в трудовой и боевой деятельности.

Спортивные игры отличаются быстрыми, разнообразными действиями участников. Обстановка, в которой разворачиваются эти действия, постоянно изменяется. Для успешной игры в такой обстановке необходимо обладать быстрой реакцией, быть ловким, находчивым при решении возникающих задач. Быстрота — одно из важнейших качеств, воспитываемых в игре.

Спортивные игры являются важным средством развития ловкости. Это качество развивается многими физическими упражнениями. Однако важнейшими из них являются те, которые выполняются занимающимися в связи с разнообразными, быстро и неожиданно изменяющимися условиями. В таких именно условиях и действуют участники спортивных игр.

Не менее важным качеством, развиваемым спортивными играми, является выносливость. Это качество необходимо человеку как в трудовой деятельности, так и в боевой обстановке.

Действия играющих отличаются не только переменной, но и высокой интенсивностью. Они требуют большого напряжения, особенно если игра проводится продолжительное время. Без выносливости успех в спортивных играх невозможен.

Качество силы также совершенствуется в спортивных играх. Оно необходимо игроку для того, чтобы уметь быстро бегать, далеко и высоко прыгать, успешно выполнять удары по мячу, броски и т. д. От качества силы зависит совершенствование других физических качеств. Так, например, высокий уровень развития быстроты и ловкости возможен только при достаточной силе.

Спортивные игры способствуют развитию различных жизненно важных и необходимых качеств внимания: концентрированности и распределяемости, быстрой переключаемости и устойчивости. Игрок, действуя в быстро и неожиданно изменяющейся обстановке, должен видеть расположение как своих партнеров, так и противников, должен наблюдать за движением мяча (шайбы в хоккее), хорошо ориентироваться в отношении ворот, корзины, сетки и т. д. Все это требует умения концентрировать внимание, правильно распределять и быстро переключать его.

В руках передового советского педагога спортивные игры могут оказывать на участников определенное воспитывающее влияние — развивать в известной мере такие важные качества, как смелость и решительность, настойчивость, инициативность, выдержку, дисциплинированность, товарищескую взаимопомощь. Понятно, что воспитание моральных и волевых качеств советского человека определяется всей системой коммунистического воспитания. Однако педагогически правильно организованная тренировка по спортивным играм может в свою очередь положительно влиять на развитие этих качеств.

В спортивных играх, как и в других видах спорта, ярко выражен элемент борьбы-соревнования — стремление к победе, к лучшему результату. Соревнования по спортивным играм проводятся с установкой на победу над противником, завоевание лучшего места среди участвующих команд (игроков), завоевание звания чемпиона добровольного спортивного общества, города, республики и т. д.

Соревнования предъявляют к участникам высокие требования в отношении их техники, тактики, физической подготовленности и волевых качеств. Для достижения успехов в соревнованиях по спортивным играм необходима регулярная учебно-тренировочная работа.

Спортивные игры проводятся по единым правилам, которые определяют количественный состав команды, продолжительность игры, размеры площадок, полей, оборудование, инвентарь и пр.

От правил игры в значительной мере зависят и действия участников. Правила спортивных игр устанавливаются Комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР и высшейшей обязательным руководством для проведения соревнований на территории Советского Союза.

Правила для национальных спортивных игр, распространенных в ряде союзных и автономных республик, устанавливаются соответствующими республиканскими комитетами по делам физической культуры и спорта.

Единая всесоюзная спортивная классификация определяет порядок присвоения спортивных званий и разрядов в зависимости от уровня достигнутых результатов, предъявляет большие требования к участникам спортивных игр. Для присвоения 2 и 1-го спортивных разрядов и особенно разряда мастеров спорта необходимы высокие результаты, которые могут быть достигнуты только при систематической учебно-тренировочной работе, при регулярном участии в спортивных соревнованиях.

В нашей стране сложилась своя передовая отечественная школа спортивных игр. Ее развитие определяется основными чертами советской системы физического воспитания — коммунистической направленностью, народностью, научностью и высокой всесторонней физической и специальной подготовкой спортсменов.

Советская школа спортивных игр характеризуется массовостью и высокими спортивными результатами ведущих команд.

Физическая культура в нашей стране является достоянием народа, она доступна всем трудящимся. Спортивными играми у нас занимаются миллионы трудящихся разного пола и возраста. Такие спортивные игры, как, например, футбол и волейбол, стали подлинно народными играми. Трудно найти такой уголок нашей необъятной страны, где бы этими играми не занимались широкие массы трудящихся.

Рост спортивного мастерства наших ведущих команд сочетается с все более широким вовлечением в занятия спортивными играми масс трудящихся.

ЦК ВКП(б) в постановлении от 27 декабря 1948 г. указал на необходимость всемерного развития массового физкультурного движения в стране, повышения уровня спортивного мастерства советских спортсменов с тем, чтобы в ближайшие годы добиться мирового первенства по важнейшим видам спорта. Для дальнейшего развития отечественной школы спортивных игр осуществление этой задачи имеет особенно важное значение.

Наши ведущие команды по спортивным играм добились высоких спортивных результатов. Завоевание первенства мира советскими мужской и женской волейбольными командами, первенства Европы нашими мужскими и женскими командами баскетболистов и волейболистов, успехи отечественных футбольных и хоккейных команд являются одним из ярких подтверждений преимущества советской школы спортивных игр над буржуазной.

Советская школа спортивных игр характеризуется передовой научно обоснованной методикой обучения и тренировки, благодаря которой успешно осуществляется подготовка спортсменов различных разрядов.

Советская методика обучения и тренировки в спортивных играх развивается на основе постоянной неразрывной связи теории с практикой, на основе обобщения передового педагогического и спортивного опыта, на основе данных передовой советской науки.

Только передовая методика тренировки, основанная на всесторонней физической подготовке спортсмена, могла, например, обеспечить достижение нашими хоккейными командами высокого спортивного мастерства, несмотря на то, что хоккей начал культивироваться у нас всего несколько лет назад.

Всесторонняя физическая подготовка является основой спортивной специализации.

Советская школа спортивных игр характеризуется высокими морально-волевыми качествами наших спортсменов и соответствующей физической, технической и тактической подготовленностью.

Во время игры наши спортсмены действуют решительно и смело, постоянно ведут борьбу за инициативу, в любых самых тяжелых условиях проявляют волю к победе.

Наших спортсменов отличает также высокий уровень физической подготовленности. Успехи советских игроков во многом определяются отличной физической подготовленностью, которая составляет основу их спортивной специализации.

Тактика советских команд основана на высокой коллективности действий, сочетающейся одновременно с высокой сознательностью и творческой инициативой в действиях каждого игрока.

Игра наших команд отличается большим разнообразием и гибкостью тактических действий. К каждому соревнованию спортсмены подходят творчески, они ведут игру на основе строгого учета особенностей действий противника, особенностей соревновательной обстановки.

Тактика советских игроков характеризуется активными нападающими действиями, которые подкрепляются активной стойкой защитой.

Стремление к нападающим действиям не означает даже малейшего пренебрежения к действиям защитным. Советская школа спортивных игр считает, что подлинного мастерства может достичь только спортсмен, умеющий успешно как наступать, так и обороняться.

Техника советских спортсменов экономна, целесообразна; она позволяет вести игру в быстром темпе, который отличает тактику наших команд.

В технике передовых советских игроков нет ничего показного, лишнего, рассчитанного на внешний эффект, который свойствен многим буржуазным спортсменам.

Советская школа спортивных игр непрерывно совершенствуется.

Постоянный лозунг большевистской партии, советского правительства о физическом воспитании нашего народа создаст все условия для большого охвата физической культурой масс трудящихся, оздоровления населения нашей страны, развития науки о физическом воспитании, достижения дальнейших выдающихся спортивных результатов и завоевания мировых спортивных рекордов.

II. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНЫХ ИГРАХ

Главной задачей, разрешаемой обучением и тренировкой в спортивных играх, является подготовка здоровых, всесторонне развитых советских граждан и достижение ими наиболее высоких результатов в избранном виде спорта.

Обучение и тренировка в спортивных играх должны всегда иметь воспитывающий характер. Каждый педагог должен помнить слова В. И. Ленина, сказанные им на III съезде комсомола:

«Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали»*.

Осуществляя специальную спортивную подготовку, педагог по спортивным играм одновременно должен воспитывать занимающихся в духе коммунистической морали. Весь процесс обучения и тренировки должен быть построен так, чтобы он способствовал

* Ленин, изд. IV, том 31, стр. 266.

формированию идейно целеустремленного, всесторонне духовно и физически развитого советского человека. Воспитательные задачи должны быть в центре внимания каждого педагога.

Успешное решение этих задач зависит прежде всего от личности педагога, который является центральной фигурой в учебно-воспитательном процессе.

Для успешного решения задач обучения и тренировки советский педагог должен систематически работать над повышением своего идейно-политического и культурного уровня, расширением и углублением своих общих и специальных педагогических знаний, совершенствованием своего педагогического мастерства.

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СОВЕТСКОЙ ПЕДАГОГИКИ В ОБУЧЕНИИ И ТРЕНИРОВКЕ

Важное значение в правильной постановке обучения и тренировки по спортивным играм имеют данные советской педагогики, раскрывающей общие закономерности коммунистического воспитания, и в частности советской дидактики: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности. Все эти принципы находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости.

Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности требует прежде всего глубокого понимания целей и задач физического воспитания советского народа. Только хорошо понимая эти цели и задачи, занимающиеся могут всегда сознательно относиться к занятиям, к своему спортивному совершенствованию.

Принцип сознательности требует понимания задач, разрешаемых на данном занятии, осмысленного, сознательного отношения занимающихся к каждому упражнению, критического отношения к своим действиям в процессе обучения, тренировки и соревнований.

Сознательное освоение изучаемого материала позволяет в наиболее короткие сроки овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками и научиться использовать их не только в спортивной практике, но и в трудовой деятельности.

Игра есть сложная сознательная деятельность. Каждое действие играющих может быть успешным, если оно осуществляется с определенной тактической целью на основе строгого учета всей соревновательной обстановки. Без развития у занимающихся сознательного творческого отношения к своим действиям в игре невозможно достичь высоких результатов ни в тактике, ни в технике.

С принципом сознательности тесно связан принцип активности. Сознательное освоение учебного материала является одним из необходимых условий проявления активности.

Принцип активности предполагает умение занимающихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения, требует активной наступательной тактики — в частности, именно это и отличает советскую школу спортивных игр.

Принцип наглядности

Принцип наглядности предполагает образцовый показ изучаемых действий, образное, доходчивое объяснение и использование наглядных пособий.

Успех изучения отдельных спортивных действий во многом зависит от создания о них правильного представления. Наглядность помогает создать правильное и надолго запоминающееся представление. Образцовый показ преподавателем, например, броска мяча в корзину и соответствующее точное объяснение его выполнения создают четкое представление у занимающихся, на основе которого они смогут в дальнейшем успешно изучить этот бросок.

Визуальную помощь педагогу оказывают наглядные учебные пособия в виде кинофильмов, кинограмм, учебных плакатов, отдельных фотоснимков и т. д. Так, например, практика показывает, что большое значение в обучении и тренировке по спортивным играм имеет показ в виде кинофильмов и отдельных фотоснимков техники ведущих мастеров спорта.

Наглядность повышает интерес занимающихся, облегчает освоение учебного материала, способствует прочности усвоенного.

Принцип систематичности

Принцип систематичности предусматривает системность и последовательность обучения и тренировки, предполагает регулярные, систематические занятия, логическую связь учебного материала — связь предыдущего с последующим.

Педагог должен подбирать материал программы по отдельным уровням в определенной системе так, чтобы каждая выполненная задача содействовала решению последующей.

Принцип систематичности включает в себя методические правила: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному», «от главного к второстепенному».

В спортивных играх технические приемы имеют различную степень сложности; например, удар клюшкой по лежащему на льду мячу более легкий прием по сравнению с ударом по быстро летящему мячу. Поэтому обучение ударам следует начинать с изучения удара по мячу, лежащему неподвижно на льду.

Изучение различных тактических комбинаций должно осуществляться в определенной логической последовательности. Сначала изучаются наиболее простые тактические комбинации, затем более сложные. Сложные тактические комбинации, которые предусматри-

вают, например, взаимодействие многих игроков, осваиваются на основе простейших уже освоенных комбинаций.

В спортивных играх различают основные технические приемы, с которых и начинают обучать технике (например, удар справа и слева в теннисе, бросок от груди двумя руками в баскетболе и т. д.). Освоение основных технических приемов создает предпосылки к успешному овладению остальными приемами. Поэтому обучение техническим приемам начинают обычно с изучения наиболее простых, но основных приемов техники.

С дидактическим принципом систематичности тесно связано и методическое правило постепенности, предусматривающее постепенное повышение требований к занимающимся спортивными играми. Для достижения высокой тренированности нагрузка должна возрастать постепенно как при проведении отдельного занятия, так и в течение длительного периода спортивной тренировки.

Крупнейший специалист в области физиологии спорта профессор А. Н. Крестовников пишет:

«Требования, которые предъявляются к организму, должны возрастать постепенно, ибо только таким путем нормально развивается дыхание и кровообращение в равной мере с мышцами, принимающими непосредственное участие в данной работе. Между ними при этом осуществляется стройная тонкая координация, создающая возможность применения максимальных усилий».

Принцип доступности

Этот принцип требует, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи и подбирались посильные средства для их разрешения. Осуществление данного требования возможно только в том случае, если учебный материал соответствует возрастным и половым особенностям занимающихся, их физической подготовленности, их знаниям, умениям и навыкам. Только строгий учет всего этого может обеспечить правильное построение обучения и тренировки.

Если отдельные упражнения по тем или иным причинам еще не доступны занимающимся, не могут быть успешно ими изучены, то к их освоению необходимо занимающихся подготовить. При обучении многим техническим приемам, особенно сложным, в отдельных спортивных играх широко применяются так называемые подготовительные упражнения. С помощью этих упражнений педагог подготавливает занимающихся к успешному овладению техническими приемами. Принцип доступности ни в какой степени не исключает возможности приучить занимающихся к преодолению трудностей. Учебно-тренировочная работа должна требовать для достижения поставленных целей определенных усилий, напряжения сил занимающихся.

Принцип прочности

Суть этого принципа заключается в сохранении в памяти приобретаемых знаний, а также в устойчивости и прочности умений и навыков. Прочное закрепление тех или иных действий, двигательных навыков осуществляется путем их многократного повторения. При повторении вносятся известные поправки и уточнения с тем, чтобы последующие попытки выполнялись лучше предыдущих, т. е. происходило одновременно и закрепление и совершенствование действий, двигательных навыков.

Эти многократные повторения на тренировочных занятиях следует обязательно проводить в условиях, по возможности полнее совпадающих с соревновательными. Необходимо избегать на тренировках искусственных условий, не отвечающих условиям соревнования, и позволять игрокам, например, тратить много времени для производства того или иного технического приема, выполнять приемы из удобных для игрока исходных положений и т. д.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

Обучение и тренировку следует рассматривать как единый педагогический процесс.

Обучением принято условно называть начальный период спортивной подготовки, в котором занимающиеся приобретают прежде всего знания, умения и навыки.

Тренировка — это дальнейший процесс подготовки, в котором спортсмен под руководством педагога-тренера и самостоятельно совершенствуется в моральных, волевых и физических качествах, непрерывно повышает свой тактико-технический уровень и стремится достичь наивысших результатов.

В процессе обучения педагог предусматривает: всестороннюю физическую подготовку, воспитание волевых качеств, ознакомление с игрой, обучение основным техническим и тактическим приемам игры. Педагог должен добиться, чтобы каждый занимающийся хорошо понял, что достижение высоких спортивных результатов возможно только на основе всесторонней физической подготовки. Эта подготовка должна быть направлена на гармоническое физическое развитие занимающихся, воспитание у них необходимых физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы и находчивости.

В физической подготовке следует широко использовать не только общеразвивающие упражнения, но и упражнения специально подготовительные (подводящие). В зависимости от специализации в той или иной спортивной игре используются различные специальные упражнения. Эти упражнения должны отражать особенности действий спортсмена во время игры. Так, в занятиях с группами волейболистов, баскетболистов, футболистов и теннисистов педагогу,

помимо обычных легкоатлетических и гимнастических прыжков, следует использовать и прыжки вверх с доставанием рукой или головой высоко подвешенного предмета.

Обучение технике и тактике должно осуществляться в тесной взаимосвязи. Об этой взаимосвязи педагог должен помнить с самого начала обучения, даже когда занимающиеся только начинают изучать отдельные технические приемы.

Обучая занимающихся техническому приему, педагог указывает, когда этот прием наиболее выгодно тактически использовать. Так, например, при изучении с баскетболистами ловли и передачи мяча педагог должен обратить внимание занимающихся на важное тактическое требование ко многим передачам мяча — передать мяч быстро и неожиданно для противника, что возможно выполнить только в том случае, если конечное положение при ловле будет одновременно исходным и для передачи.

Обучению технике педагог должен уделять особое внимание, так как освоение правильной техники является первым условием, определяющим возможность достижения высокого спортивного мастерства. Чтобы вести игру, необходимо прежде всего уметь действовать, т. е. владеть техникой.

Под техникой в спортивной игре понимаются специальные приемы — действия игрока, необходимые ему для ведения игры.

Для участников каждой спортивной игры необходима различная техника. Так, например, для игры в футбол необходимо владеть следующими техническими приемами: ударами по мячу, остановками, ведением и вбрасыванием мяча. Кроме этих технических приемов, вратарь должен уметь ловить и бросать мяч, а также отбивать его руками.

Освоение основных технических приемов создает предпосылки к успешному изучению и других.

Обучение отдельным техническим приемам осуществляется в следующей последовательности:

- 1) общее ознакомление с техническим приемом;
- 2) разучивание технического приема в упрощенных условиях;
- 3) разучивание технического приема в условиях, близких к игровым;
- 4) закрепление технического приема в двусторонней игре.

Общее ознакомление с техническим приемом

Общее ознакомление осуществляется с целью создать у занимающихся правильное, четкое представление об изучаемом техническом приеме.

Общее ознакомление включает: объяснение и показ изучаемого приема, а также пробные попытки занимающихся выполнить этот прием. Показ должен осуществляться образцово. Только при этом

условии у занимающихся может сложиться правильное представление о изучаемом техническом приеме.

Личный показ преподавателя может быть дополнен демонстрацией наглядных пособий — кинокольцовок, кинограмм, схем и т. д. Объяснение должно быть кратким, образным и понятным для занимающихся. В большинстве случаев показ производится многократно и чередуется с объяснением. В свою очередь показ и объяснение дополняются пробными попытками занимающихся в выполнении технического приема. На основе этих попыток формируются верные двигательные ощущения, которые имеют огромное значение в создании правильного представления о приеме.

Разучивание технического приема в упрощенных условиях

Сложность многих технических приемов в различных спортивных играх исключает возможность разучивать их сразу в обычной двусторонней игре. Поэтому предварительно технические приемы изучаются в упрощенных условиях и становятся поэтому более доступными.

Так, например, бросок мяча и прыжке одной рукой в баскетболе не может быть хорошо освоены сразу в двусторонней игре.

В обучении занимающихся спортивной игре педагог применяет различные методы.

При разучивании технических приемов, т. е. при формировании навыков, главным образом используются два метода — целостный и расчлененный.

При целостном методе изучаемый технический прием выполняется занимающимися сразу без расчленения на отдельные составные части.

Расчлененный метод отличается тем, что при нем технический прием предварительно разделяется на отдельные составные части, затем эти части разучиваются раздельно, и только потом технический прием выполняется в целом.

Будущее значение в обучении техническим приемам в спортивных играх имеет целостный метод, однако в ряде случаев, особенно при изучении сложных технических приемов и при исправлении отдельных ошибок, применяется и расчлененный метод.

При расчлененном методе необходимо не только правильно расчленить технический прием, но и определить наиболее целесообразную последовательность разучивания отдельных его частей. Части технического приема могут разучиваться:

- 1) в последовательности, соответствующей порядку расположения отдельных частей в целостном техническом приеме;
- 2) в соответствии с методическими правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от главного к второстепенному».

Разучивание технического приема в условиях, близких к игровым

Когда занимающиеся научились правильно выполнять технический прием в упрощенных условиях, необходимо перейти к выполнению технического приема в условиях, близких к игровым. Так, например, если раньше передача и ловля мяча в баскетболе разучивались в относительно неподвижном положении занимающихся, то теперь эти технические приемы изучаются в процессе разнообразных передвижений сначала без сопротивления, а потом и с сопротивлением.

Участник спортивной игры действует в разнообразной, быстро и неожиданно изменяющейся обстановке. Поэтому педагог по спортивным играм должен научить занимающихся гибко применять технические приемы в разнообразных условиях при наличии важного тактического фактора — неожиданности. Если, например, вратарь в футболе сначала изучает один из способов ловли мяча в условиях, когда он заранее знает направление удара по воротам своего партнера по упражнению (в этом случае фактор неожиданности отсутствует), то в дальнейшем в упражнении часто следует вводить фактор неожиданности — предварительная обусловленность направления удара по воротам исключается, и вратарь совершенствуется в ловле мяча, посланного в неожиданном для него направлении. Или, например, в волейболе игрок осваивает последовательно блокирование и прием мяча около сетки после обманного удара. В дальнейшем при обучении эти два технических приема применяются так, что игроку неизвестно, который из них выберет обучающий.

Изучаемые технические приемы должны быть освоены прочно, выполняться уверенно, с нужной для данного момента игры быстротой.

Действия игрока, связанные с выполнением технических приемов, должны постепенно превратиться в двигательные навыки — привычные действия, освоенные в результате сознательных многократных повторений.

Материалистическое учение выдающегося русского физиолога академика И. П. Павлова о высшей нервной деятельности даст возможность вскрыть физиологические механизмы формирования двигательного навыка.

Ведущая роль в сложном процессе образования двигательных навыков принадлежит нервной системе и прежде всего ее высшему отделу — коре головного мозга.

Согласно учению И. П. Павлова, процесс формирования двигательного навыка происходит по типу образования сложных условных рефлексов. «При длительном повторении технического приема, «при внешнем стереотипе», в коре головного мозга постепенно закрепляются условнорефлекторные связи, между различными участками коры возникает «слаженная», уравновешенная система внут-

дений процессов»*, которая была названа И. П. Павловым динамическим стереотипом. Благодаря системности возбуждательных и тормозных процессов, движения при выполнении технического приема становятся согласованными, точными, устойчивыми.

Технические приемы в спортивных играх отличаются большим многообразием. Структура движений игрока, их скорость, ритм и другие особенности постоянно меняются в зависимости от конкретной обстановки игры и осуществляемой тактической задачи. Одни действия игрока быстро и неожиданно сменяются другими, причем игрок в большинстве случаев не может заранее предвидеть свои действия, так как их выбор зависит от складывающейся игровой ситуации. В результате систематической тренировки деятельность нервной системы участника спортивной игры отличается большой силой и подвижностью нервных процессов — процессов возбуждения и торможения. Динамический стереотип, возникающий в коре полушарий головного мозга игрока, отличается исключительной подвижностью.

Возможность улучшения навыка, его различные изменения в связи с различными условиями определяются особым свойством коры больших полушарий, которое было названо И. П. Павловым пластичностью. Это свойство коры мозга объясняет возможность исправления ошибок, образования новых двигательных навыков в зависимости от новой обстановки.

Закрепление технического приема в игре

Окончательное закрепление технических приемов происходит в игре.

Для закрепления отдельных технических приемов иногда целесообразно проводить игры с различными условностями.

Разберем один из примеров такой игры. Для волейболиста важно уметь хорошо выполнять нападающий удар как правой, так и левой рукой. Однако во многих случаях нападающий удар, производимый левой рукой, является наиболее слабым местом в технике волейболиста. Для совершенствования в этом ударе, для закрепления его педагог проводит с занимающимися двустороннюю игру, в которой нападающий удар разрешается выполнять только левой рукой.

При закреплении технических приемов в двусторонней игре преподаватель должен обращать внимание занимающихся не только на необходимость технически правильно их выполнять, но и на тактически правильное использование технического приема в зависимости от игровой ситуации.

* Павлов И. П., Полное собрание трудов, изд. Академии Наук СССР, т. III, 1949, стр. 496.

Устранение ошибок в выполнении технических приемов

В процессе обучения одна из главных задач педагога — возможно раньше установить ошибки, определить причины их возникновения и найти наиболее правильные способы их устранения.

При неправильном выполнении технического приема важно установить основные ошибки, которые и являются главной причиной неудачи. Устранение основных ошибок часто приводит к ликвидации ряда других ошибок и создает предпосылки к правильному выполнению технического приема.

Для установления ошибок педагогу необходимо внимательно и неоднократно наблюдать за выполнением технического приема.

Факт неправильного выполнения технического приема сразу бросается в глаза, однако нередко бывает трудно установить причину, его вызвавшую. Очень важно и наиболее трудно установить главные причины появления ошибок.

Заметив ошибки, преподаватель должен установить, являются ли они следствием неправильного представления об образцовом техническом приеме или следствием простого неумения его выполнить, или следствием недостаточного развития необходимых физических качеств.

Разберем пример, который показывает правильный подход педагога к установлению причины типичной ошибки, которая нередко имеет место при изучении занимающимися подачи в теннисе. Занимающийся в момент окончания замаха не опускает предплечье и ракету далеко за спину и тем самым значительно сокращает дальнейший путь движения ракетки вверх-вперед навстречу мячу (только при сравнительно длинном пути движения ракетки навстречу мячу ей может быть сообщена необходимая большая скорость). Благодаря этому удар получается малоактивным, неточным, так как он выполняется за счет движения только одной руки, без активного участия в ударе мощных мышц туловища.

Перед педагогом встает вопрос: в чем главная причина такой ошибки? Может быть, занимающийся неправильно понял, как нужно выполнить подачу, или он старается возможно быстрее ударить по мячу и поэтому не успевает опустить предплечье и ракетку далеко за спину? Бывает и в этом причина, но нередко причина совершенно иная: изучающий подачу просто не может опустить предплечье и ракетку далеко за спину, так как для этого необходима очень большая подвижность в суставах плечевого пояса и в плечевом суставе, а такой именно подвижности у него и нет. В этом случае педагог для устранения ошибки должен прежде всего систематически проводить с занимающимся различные специальные упражнения, которые дали бы возможность увеличить подвижность в соответствующих суставах.

Таким образом в приведенном примере главной причиной ошибки было недостаточное развитие одного из физических качеств — гибкости.

Для исправления ошибок применяются: повторный показ и объяснение правильного выполнения технического приема; демонстрация педагогом технического приема с теми ошибками, которые допускают занимающиеся; облегчение условий выполнения приема; выполнение специальных подготовительных упражнений, расчленение технического приема на части для разучивания его по частям и другие способы.

Демонстрация преподавателем технического приема с ошибками дает возможность занимающимся более четко представить свои ошибки, наглядно с ними ознакомиться. Однако такая демонстрация должна осуществляться исключительно тщательно; ее можно использовать только в том случае, если преподаватель может точно воспроизвести ошибки, допускаемые занимающимися. Показ ошибочных движений ни в коем случае не должен носить карикатурный характер. Педагогический такт — необходимое условие такого показа.

Обучение технике и тактике игры осуществляется одновременно.

Игра тактикой в спортивной игре понимается организация индивидуальных и коллективных действий игроков и команды, направленных на достижение победы над противником.

Задача педагога — научить занимающихся тактически правильно организовывать свои действия в условиях соревнования с учетом своих возможностей, возможностей противника и особенностей соревновательной обстановки.

Действия участников в коллективных спортивных играх можно условно разделить на действия, непосредственно связанные с осуществлением тактических комбинаций, и так называемые индивидуальные тактические действия.

Тактическая комбинация — это действия двух или нескольких игроков команды, связанные с непосредственным участием каждого игрока в осуществлении общего (для данной группы игроков) тактического замысла в отдельном эпизоде игры.

Во время игры не все участники вовлечены в осуществление той или иной тактической комбинации. Так, например, когда мяч находится на стороне противника, каждый из волейболистов соответственно образует: один — готовится к блокированию, другой — выбирает место для наилучшего отражения возможного нападающего удара одного из противников и т. д.

Подобные действия — т. е. действия, не связанные с непосредственным участием игрока в осуществлении тактической комбинации, условно принято называть индивидуальными тактическими действиями.

Изучение отдельных тактических комбинаций осуществляется сначала в упрощенных условиях без сопротивления противников, затем с сопротивлением противников.

В дальнейшем тактические комбинации закрепляются в учебной двусторонней игре.

Наряду с изучением тактических комбинаций педагог изучает с занимающимися и индивидуальные тактические действия.

Заключительным этапом тактической подготовки является совершенствование в игре в соответствии с установленным тактическим планом.

В процессе тактической подготовки развивается умение быстро и точно оценивать игровую обстановку и находить в каждый отдельный момент игры наилучшее тактическое решение.

Каждый педагог должен воспитывать у занимающихся умение творчески вести игру, строить свои действия на основе строгого учета особенностей действий противника, особенностей игровой обстановки и своих возможностей.

Необходимым условием совершенствования в тактике является прочное освоение техники. Тактически творчески спортсмен может вести игру только при хорошем владении техникой. Общеизвестно, что в любой области деятельности одним из главных условий проявления творчества является прочное освоение навыков, необходимых для осуществления данной деятельности.

Педагог всегда должен помнить, что чем лучше игрок владеет техникой, тем больше творчества может внести он в игру. Все это лишним раз подчеркивает необходимость прочной взаимосвязи взаимозависимости в совершенствовании в технике и тактике.

Последовательность в обучении начинающих

Весь период работы с начинающими во всех командных спортивных играх можно подразделить условно на три этапа.

На протяжении трех этапов должны в полной мере осуществляться воспитательные задачи и всестороннее физическое развитие занимающихся.

На первом этапе обучения игроки должны быть ознакомлены в общих чертах с процессом игры, т. е. они должны иметь понятие об игре.

Это может быть осуществлено различными путями: в форме рассказа, в форме демонстрации, а также в некоторых случаях путем непосредственной игры самих начинающих.

На первом этапе изучаются основные технические приемы простые тактические комбинации.

На втором этапе проводится обучение правилам игры и ее процессу.

На втором этапе нужно научить игроков основным тактическим комбинациям и основным индивидуальным тактическим действиям.

В спортивных играх, где противники встречаются в непосредственной борьбе за мяч на всем пространстве площадки, тактика команды будет заключаться в том, что игроки ее учатся «открыться» и «закрывать» своих противников.

Когда мяч находится в руках игрока одной из команд, все партнеры этого игрока стремятся «открыться», т. е. передвигаются на такое место на площадке, где можно удобнее получить мяч от игрока, владеющего мячом. В этот же момент все игроки противника стремятся «закрывать» игроков противоположной команды, т. е. встать в такое положение около них, чтобы не дать им возможности свободно получить мяч. Как только мяч переходит к игроку другой команды, роли играющих меняются. Такие действия игроков наблюдаются в футболе, баскетболе, хоккее, в ручном мяче и некоторых других играх. Основа в тактике игры в волейболе будет другая, так как в этой игре игроки разделены сеткой и не имеют права переходить на площадку противника. В волейболе основа тактики игры состоит в принятии первым ударом мяч, перешедший от противника, вторым ударом подготовить его в атаке и третьим нападающим ударом направить мяч на сторону противника в такое место площадки, где противнику было бы невозможно или очень трудно «принять» мяч. Этих навыков необходимо обучить на втором этапе.

В это же время нужно формировать команды. Составы команд надо считать еще временными. Обучающий, наблюдая за игроками, стремится определить каждого из участников на «роль», наиболее подходящую для того или иного начинающего.

Преподаватель или тренер принимает участие в игре по мере необходимости, способствуя быстрейшему овладению игрой новичками.

На последнем, третьем, этапе следует изучать основную тактическую систему игры.

Нужно каждому обучающемуся определить роль в игре, наиболее для него подходящую.

Преподавателю на третьем этапе обучения принимать непосредственное участие в игре не рекомендуется. Он должен подобрать из наиболее активных и инициативных игроков руководителей — капитанов команд.

В заключение третьего этапа обучения необходимо устроить несколько товарищеских соревнований с тем, чтобы участники перед выступлениями в календарных соревнованиях испытали свои силы.

Продолжительность учебно-тренировочной работы с начинающими будет колебаться, во-первых, в зависимости от сложности игры, во-вторых, от условий обучения. Степень сложности в разных спортивных играх различна.

заслуживает внимания положительный опыт хоккеистов, которые осенью совершенствуются в выполнении технических приемов и изучают даже тактику в игре на земляной площадке.

Подготовительный период

В подготовительном периоде особое внимание обращается на физическую и техническую подготовку. В начале подготовительного периода необходимы теоретические занятия по тактике, носящие характер бесед, разбор предложений новых вариантов в тактике игры, новых тактических комбинаций и пр.

Волевая подготовка должна осуществляться на протяжении всего процесса учебно-тренировочных занятий и в подготовительном и основном периодах прежде всего путем такой постановки работы, которая бы обеспечивала дисциплину, порядок, аккуратность, точность, настойчивость, упорство, выдержку, смелость, решительность и пр.

Ведущими задачами в середине подготовительного периода остаются те же, что и в начале его, т. е. физическая и техническая подготовка занимающихся.

Выступает и третья задача — задача совершенствования в тактике в плане практического ее освоения. В играх, которые у нас культивируются круглый год, эту задачу в середине подготовительного периода можно разрешать и как одну из ведущих.

В учебно-тренировочной работе по массовому хоккею или массовому футболу в середине подготовительного периода может не оказаться тех условий, в которых проводится игра, т. е. для хоккея не будет еще катка, для футбола не будет подготовленного поля и г. д. При этих обстоятельствах в полной мере проводить практическую подготовку в тактике невозможно. В этих условиях нужно усилить теоретическую подготовку по тактике и заниматься в условиях, приближающихся к игровым. Можно практиковать подготовку по хоккею на земляной площадке, а не на льду. По русскому хоккею такую подготовку ведут очень многие команды и вполне успешно. По хоккею с шайбой на земляной площадке осуществлять подготовку в тактике труднее по техническим условиям, но также вполне возможно.

Наиболее трудны условия для тактической подготовки в футбольных командах: футбольного поля нет и приближенных условий также нет. Лишь некоторые тактические комбинации в виде игровых упражнений или подготовительных игр можно и нужно проводить в зале, потому что это развивает тактическую смекалку и быстроту ориентировки.

В конце подготовительного периода занятия должны обязательно проводиться в таких условиях, в которых нормально проходит та или иная спортивная игра.

Команда должна иметь возможность готовиться к игре в естественных условиях. Не подготовившись хорошо в тактике, не проведя контрольных игр, команда не будет подготовлена к выступлениям в календарных соревнованиях. Поэтому, только после того, как команда сумеет провести ряд занятий в естественных для игры условиях, можно считать подготовительный период законченным.

Перед выступлениями в календарных соревнованиях необходимо игрокам «сыграть»ся. Ведущей задачей, следовательно, для конца подготовительного периода будет тактическая подготовка.

Следующей по значимости задачей в конце подготовительного периода является подготовка в технике.

В конце подготовительного периода физическая подготовка должна занимать большое место и, во всяком случае, она не должна быть снижена. Наоборот, нагрузка в физической подготовке должна еще нарастать. Если в начале подготовительного периода следует проводить физическую подготовку с малой и средней интенсивностью, в середине — со средней и большой, то в конце периода интенсивность должна быть максимальной. Физическая подготовка игроков в начале основного периода должна обеспечить возможность полноценного участия в соревнованиях.

В индивидуальном периоде, особенно на третьем этапе его, очень важно окончательно установить состав команды. Нужно заботиться о том, чтобы у команды было бодрое настроение, уверенность в своих силах, взаимность и др.

Основной период

На первом месте в начале основного периода следует поставить тактическую подготовку. В конце подготовительного периода необходимо еще обеспечить в полной мере подготовку команды в тактике. Контрольные состязания могут не выявить полной картины подготовленности команды. На первых календарных соревнованиях выявятся слабые места в команде, отдельные ошибки у игроков, общие недостатки в тактике и т. д.

Кроме того, наступает время, когда команда должна применить игру против определенного противника.

Тренер или капитан команды должен делать анализы прошедших соревнований и составлять планы игры на предстоящие встречи с учетом тех условий, в которых они будут проходить. Перед каждым игроком и перед всей командой в целом должны быть поставлены конкретные задачи по тактике.

Должно продолжаться совершенствование игроков в технике игры. Следует в еще большей степени индивидуализировать подготовку игроков в технике и особенно внимание обращать на исправление недостатков у отдельных игроков.

Особенно внимательно надо следить за тем, чтобы игроки совершенствовались в тех технических приемах, которые они плохо выполняют. Внимание тренера должно быть обращено на эту сторону совершенствования, потому что сами игроки далеко не всегда могут подметить свои недостатки и их исправить. Неиспользование всех возможных технических приемов во время игры вообще ограничивает игроков и особенно ограничивает их в осуществлении тактического замысла. Поэтому, заботясь о разностороннем совершенствовании игрока в технике, тренер, главным образом, должен обращать внимание на устранение недостатков и на приобретение новых технических навыков.

Третья задача — обеспечение хорошего волевого состояния команды. Уже в конце подготовительного периода необходимо всемерно заботиться о хорошем настроении команды, о ее бодрости и уверенности. От того, как начнет выступать команда на соревнованиях, во многом зависит и дальнейший ход розыгрыша того или иного первенства. При удачном начале необходимо следить, чтобы ее уверенность не перешла в самоуверенность. При неудачном начале надо принять меры к тому, чтобы не оказалось снижения бодрого состояния в команде. Надо проводить с командой специальные беседы, анализировать ошибки, объединять коллектив, сплачивая его, выдвигая новые возможности по улучшению игры.

Физическую подготовку следует индивидуализировать. Хорошая физическая подготовленность в известной мере обеспечивается участием игроков в соревнованиях и упражнениями во время технической и тактической тренировки, но это не исключает необходимости применения других средств.

Тренируясь и выступая на соревнованиях, команда в середине основного периода достигает полного расцвета своих сил, отличной «спортивной формы». Значение высокого волевого состояния команды здесь сильно возрастает. Забота о хорошем волевом состоянии должна стоять на первом месте. Необходимо уже следить за тем, чтобы команда (или отдельные ее игроки) не оказалась перетренированной, переутомленной. Необходимо вести наблюдение, беседы с игроками, тщательно проводить врачебный контроль.

Подготовка в тактике остается в том же плане, как и в начале основного периода. Команду все время нужно совершенствовать в тактике игры. Команда должна разрабатывать новые варианты систем, новые тактические комбинации, особенно тщательно готовиться к играм с определенными противниками. При проведении соревнований в два круга команда уже начинает встречаться с противниками по второму разу: естественно, что она должна учесть ошибки прошлых игр, продумать то новое, что необходимо внести в свою игру, учитывая изменения в игре противников. Команда не должна останавливаться на тактических вариантах, которые ею уже разработаны и которые уже известны противникам.

В середине основного периода физическая подготовка, так же как и в начале его, индивидуализируется. Соревнования и упражнения с мячом большей частью достаточны для того, чтобы поддержать физическое состояние на высоком уровне. Для отдельных игроков, если это необходимо, следует применять вспомогательные физические упражнения и индивидуальную гимнастику. Многое, правда, зависит от того, как часто проводятся соревнования. Иногда команда должна получить отдых, если она участвует в соревнованиях в небольших промежутках времени.

Техническая подготовка игроков продолжается в том же плане, как и в начале основного периода. В конце основного периода главное внимание должно быть сосредоточено на том, чтобы игроки сохранили отличную «спортивную форму». Ведущими задачами в это время будут сохранение хорошего волевого состояния игроков и команды и хорошая тактическая подготовленность.

Если в середине основного периода можно опасаться наступления состояния перетренированности, то в конце его это явление еще более вероятно.

Физическая подготовка почти в полной мере обеспечивается тем, что команда участвует в соревнованиях и совершенствуется в тактике и технике.

Индивидуализируется и подготовка в технике с учетом совершенствования в тех приемах, которыми игроки владеют плохо. В это время особенно напряженная борьба идет среди тех, кто претендует на первое место, и не менее сложная борьба идет среди тех, которым грозит опасность остаться на последнем месте и уйти в низшую группу.

Следовательно, в конце основного периода главная задача — поддержание «спортивной формы» команды средствами, которые наиболее нужны применить тренер в связи с состоянием команды в целом и ее отдельных игроков. Иногда следует давать отдых всей команде или только нескольким игрокам.

Переходный период

Переходный период занимает сравнительно небольшое время после окончания систематических и длительных календарных соревнований. Как нельзя пачать соревнования, не подготовившись к ним, точно так же нельзя сразу обрывать занятия после длительных и напряженных соревнований.

В переходном периоде необходимо тренироваться, постепенно снижая нагрузку, проводя физические, технические и тактические упражнения с меньшей интенсивностью и меньшие по количеству. В это время могут иметь место отдельные товарищеские встречи. Игрок команды или отдельные игроки переходят к активному отдыху.

УРОК ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Советская теория физического воспитания в настоящее время различает две формы организации занятий по физическому воспитанию — урок и самостоятельное занятие.

В решении ЦК ВКП(б) о работе в начальной и средней школах от 25 августа 1932 г. отмечается, что урок — это форма организации занятий с учащимися с твердым расписанием занятий и с постоянным составом занимающихся.

Большинство занятий по спортивным играм, как и по другим видам спорта, проводится обычно с постоянным составом занимающихся, по твердому расписанию и под руководством педагога. Постоянство состава занимающихся имеет в спортивных играх особенно важное значение, так как без него невозможна подготовка хороших команд футболистов, волейболистов, баскетболистов и др. Все это дает возможность рассматривать урок как основную форму занятий.

Непосредственное влияние педагога на занимающихся осуществляется прежде всего и больше всего на уроках. Перед каждым уроком должны ставиться определенные педагогические задачи.

Каждый отдельно взятый урок должен быть связан как с предыдущими уроками, так и с последующими.

Структура урока

Урок условно разделяется на четыре части: вводную, подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть урока, несмотря на их органическую связь, имеет свои особые задачи.

Воспитательные задачи разрешаются уроком в целом, хотя преподаватель и акцентирует свое внимание в разных частях урока на развитие определенных моральных и волевых качеств.

В вводной части урока педагог ставит следующие задачи: хорошо организовать группу, добиться активного и устойчивого внимания, вызвать положительные эмоции.

В первой части урока наиболее часто применяются: строевые и порядковые упражнения, ходьба с различными дополнительными движениями, медленный бег, так называемые упражнения на внимание. Этим упражнениям предшествует построение группы, рапорт старосты или дежурного, проверка присутствующих и сообщение педагогом основных задач данного урока.

В подготовительной части урока разрешается задача подготовки занимающихся к наиболее успешному решению задач основной части урока.

Содержание подготовительной части находится в прямой зависимости от содержания основной части урока. Упражнения, исполь-

вумые в подготовительной части, должны всемерно способствовать наилучшему решению главных задач. Так, например, если одной из главных задач является обучение отдельным техническим приемам, то в подготовительную часть целесообразно включить специальные упражнения, которые облегчали бы занимающимся освоить эти технические приемы.

В подготовительной части урока используются как упражнения гимнастического характера, так и игровые.

В основной части урока разрешаются следующие главные задачи:

1. Обучение техническим приемам и совершенствование в них; закрепление технических приемов в различных условиях игры.

2. Повышение физической подготовленности — совершенствование быстроты, ловкости, выносливости, силы.

3. Обучение тактике и совершенствование в ней.

4. Воспитание волевых качеств.

Заключительной частью завершается урок.

Организованно закончить занятия, привести занимающихся в относительно спокойное состояние, подвести итоги — таковы задачи, стоящие перед педагогом в заключительной части урока.

Приглашение занимающихся в относительно спокойное состояние достигается за счет постепенного снижения нагрузки. Постепенное снижение нагрузки и правильный подбор упражнений в заключительной части должны понизить степень возбуждения занимающихся и этим обеспечить нормальный переход к последующей деятельности. Если такой переход не будет обеспечен, то, например, после проведения урока по спортивным играм в школе занимающиеся на следующем уроке по одному из общеобразовательных предметов окажутся в чрезмерно возбужденном состоянии, из-за которого им трудно будет усваивать учебный материал.

Подведение итогов урока имеет большое значение. Оно обычно предусматривает указания педагога, касающиеся наиболее типичных ошибок, выявленных у занимающихся, и путей их устранения.

В заключительной части урока наиболее часто используются ходьба, медленный бег, упражнения с расслаблением и в некоторых случаях — игровые упражнения, не требующие большой интенсивности действия.

Количество времени, отведенное на каждую часть занятия по спортивному уроку, в процентном отношении примерно следующее: вводная часть — 3—5%, подготовительная — 10—15%, основная — 41—76% и заключительная — 3—5%.

Немوتря на условное разделение урока на отдельные части, его всегда следует рассматривать как единый целостный педагогический процесс.

III. ФОРМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ И УЧЕТА РАБОТЫ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Успешное проведение обучения и тренировки в спортивных играх возможно только при правильном, четком планировании и учете.

ФОРМЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

В практике работы определились следующие формы планирования: 1) общий план, 2) учебный план, 3) программа, 4) графики прохождения разделов учебного плана, 5) рабочий план, 6) расписание занятий, 7) конспект занятия.

Общий план

Общий план работы предусматривает установление всех основных вопросов, которые должны решаться коллективом — секцией. В школах и в высших учебных заведениях общий план работы составляется на учебный год, в других организациях и учреждениях — на календарный год.

Общий план работы состоит из следующих разделов: 1) организационной работы, 2) учебно-методической работы, 3) учебно-спортивной работы, 4) воспитательной работы, 5) врачебно-контрольной работы, 6) финансово-хозяйственной работы.

В раздел плана «Организационная работа» входят: а) мероприятия, связанные с организацией работы по спортивным играм в школе, в высших учебных заведениях, совете добровольного спортивного общества или других организациях и учреждениях; б) подготовка актива, общественных инструкторов, спортивных судей, работа бюро секции; в) постановка отчетов и других вопросов, носящих организационный характер. В разделе плана «Учебно-спортивная работа» предусматривают составление всей учебно-методической документации: учебные планы, программы, рабочие планы и т. д.

В разделе плана «Учебно-спортивная работа» предусматривают планирование и проведение спортивных мероприятий, подготовку разрядников, учет спортивных достижений и другие вопросы.

В разделе плана «Воспитательная работа» устанавливаются специальные мероприятия, имеющие воспитательное значение, которые нельзя проводить в процессе обычных занятий и соревнований, а только в личном общении педагога с занимающимися. Эта работа будет состоять из бесед, докладов и т. д. Проведение этой работы должно быть увязано со всей идейно-политической работой, которая проводится партийными, комсомольскими, профсоюзными и другими организациями. В разделе плана «Врачебно-контрольная работа» устанавливаются сроки медицинских осмотров занимающихся, участников соревнований, консультаций врача и посе-

ностей им спортивных залов, площадок в целях контроля за их санитарным состоянием.

В разделе плана «Финансово-хозяйственная работа» предусматривают составление сметы, приобретение и ремонт спортивного инвентаря и оборудования, аренду мест для спортивных занятий и т. д.

Общий план работы составляют обычно по следующей форме:

Общий план работы

_____ на _____ 19— г.
(наименование организации)

№ п/п	Наименование вопросов (содержание работы)	Срок выполнения	Ответственный за выполнение	Отметка о выполнении

Учебный план

Учебный план определяет содержание учебной работы в целом и в дальнейшем указывает часовой материал на отдельные виды подготовки, с распределением их по периодам учебного или календарного года.

Учебный план содержит два раздела: раздел теории и раздел практики.

Форма составления учебного плана следующая:

Учебный план

спортивной секции по _____ на 19— год

(наименование организации)

№ п/п	Содержание	Общее кол-во часов	Из них по периодам учебно-тренировочн. работы			Примечание
			подготовит.	основной	переходный	
I	Теория:					
II	Практика:					

Программа

Программа определяет:

1. Объем знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть занимающиеся.

2. Уровень физического развития, спортивно-технической подготовленности, которого должны достигнуть занимающиеся.

3. Содержание и последовательность прохождения тем теоретических занятий.

4. Содержание и последовательность практических занятий.

Структура программы следующая:

А. Объяснительная записка.

В объяснительной записке следует:

а) определить основные задачи, разрешаемые занятиями;

б) указать, для какого контингента занимающихся эта программа составлена;

в) показать, какие формы и методы работы наиболее целесообразно применять в занятиях;

г) дать дополнительные организационные и методические указания, ориентирующие на лучшую организацию и проведение учебно-воспитательного процесса.

Б. Изложение программного материала.

В. Нормативы и требования.

Г. Литература.

Графики прохождения разделов учебного плана

График раскрывает последовательность прохождения разделов учебного плана по месяцам и неделям, а также последовательность и сроки выполнения норм и требований.

График составляется по следующей форме:

№ п/п	Разделы работы	Общее кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
			недели			
			1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3 4 5	1 2 3 4
1	Подготовка к сдаче норм и сдача норм ГТО	20	2	2		
2	Теоретические занятия	12	2 2	2		
3	Практические занятия	120	4 4 2 2 2	4 2 4 2	4 2 5 2 2 2 2 2	2 2 2 2
4	Товарищеские игры	6				
5	Календарные соревнования и т. п.	30			2	2 2 2

Рабочий план

В рабочем плане устанавливается учебный материал и система его прохождения в течение 1—2 месяцев или целого периода спортивной тренировки.

В практике работы по спортивным играм распространено несколько форм рабочего плана. Наиболее широкое распространение получил рабочий план, составляемый поурочно. В таком рабочем плане весь учебный материал распределяется по отдельным урокам в соответствии с поставленными в уроке основными задачами. Для каждого урока точно устанавливаются проходимые упражнения и последовательность их выполнения.

Конспект урока

Составляя конспект урока, педагог прежде всего определяет: 1) продолжительность урока в целом и его отдельных частей; 2) точный перечень упражнений и их дозировку; 3) основные методические замечания, которые надо иметь в виду при выполнении упражнений; 4) необходимый для урока инвентарь и оборудование; 5) организацию проведения урока: построение и перестроение занимающихся, использование инвентаря и оборудования.

Конспект урока составляется по следующей форме:

Конспект урока № _____

Наименование группы _____ дата _____

Основные задачи, разрешаемые уроком _____

Части урока и время	Содержание урока	Дозировка упражнений	Организационные и методические замечания

Материальное обеспечение:

Замечания по итогам проведения урока _____

Подпись преподавателя (тренера)

3. Формы поурочной записи занятий

№ зан.	Число и месяц	Часы занятий	Число занимающихся	Краткое содержание урока	Замечан. по пров. уроку	Расписка преподавателя

4. Форма ведомости учета сдачи норм комплекса ГТО

№ ГТО	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Специальность	Пол	Общие нормы и требования	Нормы по выбору					Домаш. адрес, место работы или учебы	№ значка и дата выдачи
						группа	группа	группа	группа	группа		

5. Форма учета участия в соревнованиях и спортивных достижений

№ зан.	Фамилия, имя, отчество	Наименование соревнования	Дата	Место проведения	Ранг	Результат	Место	Замечания

6. Форма учета спортивных травм

Дата	Фамилия, имя, отчество учащегося	Характер повреждения	Виды занятия и причины травмы

Итоговый учет проводится в конце учебного года, спортивного сезона, по окончании определенного периода работы секции, например подготовительного периода спортивной тренировки. Целью данного учета является определение итогов проведенной работы, на основании которых могут быть установлены положительные и отрицательные стороны работы и намечены пути ее улучшения.

IV. СОРЕВНОВАНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

В нашей стране соревнования по спортивным играм проводятся в массовых масштабах. Они имеют огромное агитационное значение, их посещают миллионы зрителей.

Соревнования являются мощным средством вовлечения детей, молодежи и взрослых в занятия физической культурой.

Они организуются в низовых коллективах физической культуры, в добровольных спортивных обществах, Советской Армии, школах, высших учебных заведениях, колхозах, совхозах, пионерских отрядах и т. д.

Многие команды по спортивным играм участвуют в соревнованиях низовых коллективов физической культуры, в городских и республиканских, а также во всесоюзных и международных.

Тысячи команд выступают в розыгрышах кубков по различным спортивным играм. Только, например, в розыгрыше Кубка СССР по футболу в 1951 г. участвовало свыше 16 тысяч команд.

В некоторых республиках проводятся соревнования по национальным спортивным играм, которые пользуются большой популярностью и привлекают огромное число участников и зрителей. Так, например, в Грузинской ССР широкое распространение имеет национальная игра «Лело».

Спортивные соревнования являются неотъемлемой, органической частью всего учебно-тренировочного процесса. Без регулярного участия в соревнованиях спортсмен не может достичь высоких результатов. Соревнования по спортивным играм являются средством обмена опытом между коллективами — командами, они имеют огромное значение в подведении итогов работы коллективов физической культуры.

Педагогически правильно организованная подготовка к соревнованиям и участие в них при правильном проведении имеют большое воспитательное значение. В руках передового советского педагога соревнования помогают воспитывать такие ценные качества, как умение действовать в коллективе и подчинять личные интересы интересам коллектива, дружбу и товарищескую взаимопомощь, выдержку, решительность, смелость и др.

ЦК ВКП(б) в своем постановлении от 27 декабря 1948 г. отметил огромное значение для физкультурного движения спортивных соревнований, указал на необходимость регулярно проводить

спортивные соревнования с массовым привлечением зрителей на предприятиях, в совхозах, колхозах, школах и т. д.

В спортивной практике широко распространены разнообразные виды соревнований: розыгрыши первенств, кубков, спартакиады и пр. Выбор того или иного вида соревнований зависит прежде всего от задач, которые ставятся перед данным соревнованием.

ВИДЫ СОРЕВНОВАНИЙ

В зависимости от поставленных задач соревнования по спортивным играм подразделяются на следующие виды: первенства, соревнования за приз, кубок, матчевые встречи, показательные соревнования, сокращенные соревнования, классификационные, уравнивающие, контрольные, отборочные, открытые.

Первенства. Первенства проводятся обычно только один раз в год. Они являются единственным видом соревнований, в котором назначается и присваивается звание чемпиона.

Постановлением Совета Министров СССР от 2 июля 1947 г. для поощрения роста спортивно-технических достижений советских спортсменов устанавливается определенный порядок награждения победителей первенства. Так, например, игроки команд-победителей первенств СССР по футболу, баскетболу, волейболу, хоккею получают высшую награду — золотую медаль чемпиона СССР.

Соревнования за приз, кубок. Призы и кубки устанавливаются различными организациями, например комитетами физической культуры, министерствами, редакциями газет. Нередко соревнования за приз, кубок посвящаются выдающимся государственным, общественным деятелям, выдающимся спортсменам. Огромной популярностью, например, в нашей стране пользуются соревнования за розыгрыш Кубка СССР по футболу, баскетболу, волейболу и другим спортивным играм.

Матчевые встречи — специально организованные соревнования между отдельными коллективами физической культуры, командами и отдельными игроками. Многие из таких соревнований являются традиционными, например матч сборных команд городов по баскетболу, матч сборных команд Москвы и Ленинграда по теннису и др. Матчевые соревнования имеют большое значение в спортивной работе коллективов физической культуры. Они могут широко проводиться между командами школ, высших учебных заведений, колхозов, предприятий, воинскими частями и т. д.

Показательные соревнования — организуются главным образом в целях пропаганды и популяризации спортивных игр. Они проводятся, например, в подшефном предприятии, подшефном колхозе и для массовых физкультурных праздников.

Сокращенные соревнования — проводятся, как правило, в один день, в одних играх — с сокращенным временем, например футбол,

хоккей, баскетбол, в других — с уменьшением количества очков, необходимых для присуждения победы (например, волейбол, теннис).

Такие соревнования принято организовывать в праздничные дни, в дни открытия спортивных сезонов. Так, например, в г. Москве стали традиционными сокращенные соревнования баскетболистов и волейболистов, посвященные Дню Сталинской Конституции.

Классификационные соревнования — специально организуются для определения уровня спортивной подготовленности, на основании которого может быть установлен спортивный разряд.

Уравнивательные соревнования — своей главной задачей ставят стимулировать рост спортсменов младших разрядов путем предоставления им возможности встречаться с заведомо более сильным противником, над которым может быть одержана победа, благодаря специально созданному условию. Это условие заключается в том, что слабейшая команда или участник получает еще до начала игры обусловленное количество очков. Это уравнивает возможности одержать победу каждым из противников и создает условия для напряженной спортивной борьбы, несмотря на разницу в силах.

При проведении уравнивательных соревнований количество очков, получаемых слабейшим противником, может объявляться участникам до начала игры или после ее окончания. В последнем случае только организаторы соревнования знают это количество очков. Это создает условия, при которых каждая команда стремится набрать возможно большее количество очков. После окончания игры объявляется результат, причем у сильной команды будет то количество очков, которое она сумела набрать за время соревнования, а слабейшей команде присчитываются к очкам, которые она набрала в игре, еще и очки, данные вперед. Например, в баскетболе при соревновании трех различных по силе команд устанавливается, что сильнейшая команда «А» свои игры против слабейших команд «Б» и «В» будет начинать со счета 0. Команда Б, играя против команды А, получает заранее +10 очков, а команда В, играя против команды А, получает +20 очков. Команды Б и В, играя между собой, начинают со счета: Б — 0, В — +10 очков. Если команда А, играя с Б, выигрывает, например, со счетом 35 : 20, то она будет победительницей, так как у команды Б будет всего $20 + 10 = 30$. Таким образом общий счет будет 35 : 30 в пользу команды А. Если же, например, команда А выиграет у команды В с тем же счетом 35 : 20, то она будет побежденной, так как у команды В окажется $20 + 20$ очков и общий счет будет 35 : 40 в пользу команды В.

Отборочные соревнования — организуются для выявления наиболее подготовленных команд (отдельных спортсменов) к предстоящим соревнованиям.

Контрольно-проверочные соревнования — проводятся с целью определения подготовленности команд и отдельных игроков к предстоящим соревнованиям.

Открытые соревнования. К ним допускаются все желающие, независимо от их принадлежности к тому или иному спортивному обществу и независимо от их местожительства. Такие соревнования проводятся, например, в парках культуры и отдыха, на отдельных стадионах. Открытые соревнования имеют большое значение для привлечения к соревнованиям по спортивным играм широких масс трудящихся.

В закрытых соревнованиях принимают участие лишь игроки данного коллектива физической культуры.

По условиям зачета результатов различают соревнования: личные, командные и лично-командные.

Личные соревнования — проводятся только по теннису и городкам. В таких соревнованиях учитываются только личные результаты участников.

Командные соревнования — проводятся по всем спортивным играм; в них учитываются результаты команды в целом.

Большинство спортивных игр является играми командными, поэтому соревнования по ним только командными и могут быть. Командные соревнования проводятся также по теннису и городкам.

В нашей стране широко распространены соревнования коллективов. При командных соревнованиях, в которых от одного коллектива выделяется несколько команд, призом места коллективов определяется по общей сумме очков, набранных всеми его командами. Такие соревнования присущи советской системе физического воспитания. В них от одного коллектива физической культуры обычно участвует команда мальчиков и девочек, юношей и девушек, мужские и женские команды и, наконец, команды мужчин старшего возраста. Таковы, например, соревнованиям является командное первенство в Москве по баскетболу и волейболу.

Лично-командные соревнования — проводятся по теннису и городкам; в них учитываются как индивидуальные результаты каждого участника, так и одновременно результаты команды в целом.

По составу участников соревнования разделяются на:

1. Детские — для мальчиков и девочек 13—14 лет.
2. Юношеские — для юношей и девушек 15—16 и 17—18 лет.
3. Соревнования взрослых (в том числе и соревнования мужчин старшего возраста).

СИСТЕМЫ РОЗЫГРЫША СОРЕВНОВАНИЙ

В практике проведения соревнований по спортивным играм применяются две системы розыгрыша: система с выбыванием основана на принципе выбывания из соревнований после поражения (одного или двух, по условию).

Круговая система основана на принципе участия в розыгрыше всех соревнующихся до тех пор, пока каждый участник не встретится со всеми остальными.

В некоторых соревнованиях применяются обе указанные системы: один этап соревнования проводится по системе с выбыванием, другой — по круговой системе. В этом случае применяется так называемый смешанный вид розыгрыша.

При выборе системы розыгрыша прежде всего учитываются задачи, стоящие перед данным соревнованием, и возможные сроки его проведения, уровень спортивной подготовленности участников и их производственная занятость, территориальное расположение и количество мест, имеющихся для проведения соревнований.

Система розыгрыша с выбыванием после поражения

При применении данной системы участники, проигравшие встречу, выбывают из соревнования.

В результате к концу соревнования остается участник, не проигравший ни одной встречи, который и является победителем. Эта система применяется обычно в тех случаях, когда в соревновании участвует большое количество команд. Так, например, для проведения первенства между 64 участниками по круговой системе необходимы многие месяцы, тогда как первенство с таким количеством участников по системе с выбыванием может быть закончено в течение 6 дней.

Таким образом система с выбыванием дает возможность провести соревнование в короткие сроки при большом числе участников, в этом ее положительная сторона.

Однако эта система имеет и ряд недостатков.

Она не дает возможности определить места всех участников за исключением первого и условно второго, а в том случае, когда в соревновании устанавливается три призовых места, то для определения третьего места устраивается дополнительная встреча между участниками, выбывшими из розыгрыша в полуфинале.

К недостаткам этой системы следует отнести и то, что при ее использовании большинство участников соревнования имеет очень малое количество встреч.

При проведении розыгрыша по системе с выбыванием составляется специальная таблица, согласно которой определяется порядок встреч.

Все участники получают в этой таблице определенное место после проведения жеребьевки. Если число участников равно степени двух (4, 8, 16, 32, 64, 128 и т. д.), то все участники соревнования вступают в них с первого дня (табл. 1).

Т а б л и ц а 1

Система с выбыванием

Таблица для 8 команд

I круг	II круг (полуфинал)	III круг (финал)
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Наимения команд (фамилия игроков — в теннисе) располагаются в таблице сверху вниз, друг под другом, в порядке, определенном жребием. Встречаются: первый со вторым, третий с четвертым и т. д., составляя первый круг соревнования. При 8 участниках таких кругов будет три. Победители играют в том же порядке, образуя второй круг, состоящий из двух встреч. Победители этих встреч попадают в последний круг, называемый финалом. Результат финальной игры определяет победителя всего соревнования.

Круг, в котором встречаются четыре игрока, называется полуфиналом. При числе участников свыше 16 круг, ему предшествующий, т. е. в котором встречаются восемь игроков, называется четвертьфиналом.

Когда число участников не представляет степени двух, то часть участников в зависимости от полученных по жеребьевке номеров вступает в соревнование со второго круга. Общее число участвующих в первом круге равно разнице между ближайшей высшей степенью двух и числом всех участников, число же участвующих пар, вступающих в игру с первого круга, равно половине числа всех участников и ближайшей меньшей степени двух.

Определение номеров участников, начинающих состязание со второго круга, производится следующим способом. В игру со второго круга вступают крайние номера в верхней и нижней половинах таблицы. При этом, если число всех участников четное, то все вступающие в игру со второго круга, так же как и играющие в первом круге, распределяются поровну в верхней и нижней половинах таблицы 2.

Таблица 2

Система с выбыванием

Таблица для 12 команд

I круг	II круг (четверть финала)	III круг (полуфинал)	IV круг (финал)
	1 _____	_____	
	2 _____		
3 _____	_____		
4 _____	_____	_____	
5 _____	_____		
6 _____	_____		
7 _____	_____		
8 _____	_____	_____	
9 _____	_____		
10 _____	_____	_____	
	11 _____	_____	
	12 _____		

Победитель

Узнать, какое количество участников вступит в соревнование в первый день, можно при помощи формулы $(A - 2^n) \times 2$, где A есть условное число всех записавшихся участников, а n будет такая степень двух, при которой мы получим число меньшее, ближайшее к A .

Пример: количество участников $A = 12$. Раскроем формулу последовательно: $(A - 2^n) \times 2 = (12 - 2^3) \times 2 = (12 - 8) \times 2 = 4 \times 2 = 8$. Восемь участников первого дня получают средние номера, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10-й, а участники, получившие по жребию верхние и нижние номера, вступают в соревнование со второго дня. Когда число участников нечетное, то количество вступающих в игру со второго круга на единицу больше в нижней половине таблицы, а соревнующихся пар, играющих в первом круге, наоборот, больше на единицу в верхней половине таблицы.

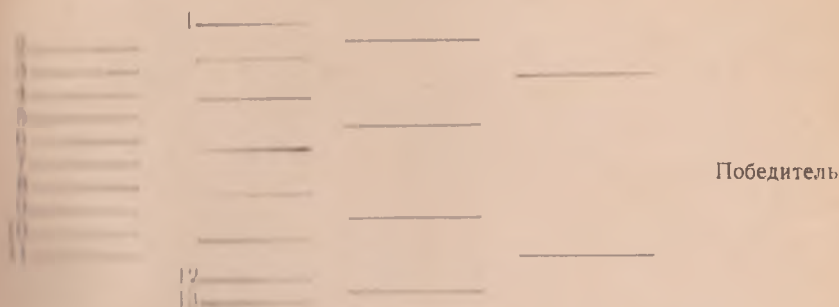
При нечетном количестве, например при 13 участниках, формула последовательно раскрывается так: $(13 - 2^n) \times 2 = (13 - 8) \times 2 = 5 \times 2 = 10$. Десять участников вступают в соревнование с первого дня, это средние номера, а верхние и нижние вступают со второго дня, причем снизу два, а сверху один (табл. 3). Чтобы исключить возможность встреч сильнейших участников в первых кругах и повысить спортивный интерес в играх последних кругов соревнования, иногда применяют так называемое «рассеивание» сильнейших участников. Оно заключается в том, что сильнейшим участникам, согласно предварительной жеребьевки, отводятся определенные места в разных половинах, четвертях, восьмых таблицы с тем, чтобы они не могли встретиться в первых кругах соревнований.

Как уже было сказано, по системе с выбыванием можно выявить только победителя, занимающего первое место. В тех случаях,

Таблица 3

Система с выбыванием

Таблица для 13 команд



или же необходимо или желательно выявить и остальные места участников, проводит дополнительные игры. Участник, выбывший из соревнования в финале, получает второе место, а проигравшие в полуфиналах играют дополнительную игру, и победитель получает третье место, а проигравший — четвертое. Команды, проигравшие в четвертьфиналах, играют дополнительно за 5, 6 и 7-е места. Команды, проигравшие в первой финале, играют между собой за 9, 10, 11, 12, 13, 14 и 16-е места.

В некоторых случаях систему с выбыванием применяют таким образом, что участники выбывают из соревнования не после первого, а после второго поражения (табл. 4).

Круговая система розыгрыша

При розыгрыше по круговой системе независимо от результата соревнований все участники играют до тех пор, пока каждый не встретится со всеми остальными.

В результате этих соревнований победителем считается тот из участников, который наберет большую сумму очков за все соревнования. Остальные участники занимают последующие по порядку места в зависимости от количества очков, набранных во время розыгрыша. Точное установление занятых мест по силам участников при применении круговой системы является ее положительной стороной. Недостаток ее тот, что розыгрыш продолжается длительный период времени.

Определить количество встреч, необходимое для проведения розыгрыша по круговой системе, можно по следующей формуле: $\frac{A(A-1)}{2} = X$, где A — условное число участников, а X — количество встреч. Возьмем пример, где $A = 12$, и раскроем формулу:

Таблица 1

Система с выбыванием
(после 2 поражений)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день
Основная таблица	1 _____					
		2 _____				
	2 _____		4 _____			
	3 _____					
		4 _____				
	4 _____			4 _____	_____	4 _____
	5 _____					
		5 _____				
6 _____			8 _____	_____	8 _____	3 _____
7 _____						
	8 _____					
8 _____						3 _____
Дополнительная таблица			2 _____			
				5 _____		
			5 _____			
		1 _____			3 _____	
			3 _____			
		3 _____		3 _____		
		6 _____				
		6 _____				
	7 _____					

$$\frac{12(12-1)}{2} = X = \frac{12 \times 11}{2} = X = \frac{132}{2} = X = 66.$$
 Таким образом, мы устанавливаем, что при 12 участниках для проведения соревнования по круговой системе необходимо 66 встреч.

Встречи по круговой системе в городских розыгрышах принято составлять так, чтобы происходило чередование: одно соревнование команда проводит на своем поле, другое — на поле противника и т. д.

Этот порядок встреч устанавливается при помощи таблиц, которые составляются всегда для нечетного количества участников — 3, 5, 7, 9, 11 и т. д. Если же количество заявленных команд представляет собой четные числа 4, 6, 8 и т. д., таблица составляется всегда на ближайшее меньшее нечетное число. Например, если заявлено 6 участников, таблицу надо составить на 5 участников, и 6-го участника надо включить дополнительно.

Способ составления этих таблиц следующий. По числу участников проводятся вертикально параллельные линии. Так, при 5 и 6 участниках этих линий будет 5, при 7 и 8 участниках их будет 7 и т. д.

Под первой линией ставится первый номер, а остальные номера, 2, 3, 4, 5, выписываются по обеим сторонам этой линии против движения часовой стрелки. Затем между остальными линиями номера пишут «змейкой» по направлению, указанному стрелками. Номер, стоящий сверху слева от первой линии, в данной таблице —

Круговая система

	4		5			
4	3	5	4	1	5	
5	2	1	3	2	4	
	1		2		3	

Графический способ расстановки команд при нечетном числе участников

Круговая система

		6—4		6—5		
4	3	5	4	1	5	
5	2	1	3	2	4	
		1—6	2—6	3—6		

Графический способ расстановки команд при четном числе участников

номер 4, ставится над второй линией. Остальные номера в дальнейшем размещаются около линий сверху вниз и снизу вверх, причем каждый раз один номер ставится то над очередной вертикальной линией, то под ней.

Каждая вертикальная линия соответствует одному дню соревнований, причем номера в парах, стоящие слева от вертикальных линий и снизу под линиями, выписываются первыми. Вторыми в парах выписываются номера, стоящие справа от вертикальных линий и сверху над линиями. Пары в каждом дне розыгрыша нужно выписывать, начиная с номеров, стоящих под линиями и над линиями. Выводим следующий порядок встреч: в первый день при пяти участниках номер первый играть не будет, у него свободный день, а при шести участниках будет играть с номером шестым и т. д.

Круговая система

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1—0	0—4	2—0	0—5	3—0
2—5	5—3	3—1	1—4	4—2
3—4	1—2	4—5	2—3	5—1

Соединение в пары по дням соревнований при нечетном числе участников

Круговая система

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1—6	6—4	2—6	6—5	3—6
2—5	5—3	3—1	1—4	4—2
3—4	1—2	4—5	2—3	5—1

Соединение в пары по дням соревнований при четном числе участников

Второй способ составления таблиц можно применить в том случае, когда равномерная очередность проведения соревнований на полях своего и чужого коллектива не имеет значения. В этом случае таблицу составляют всегда на четное число участников. Количество участников делят пополам. Половину номеров пишут по вертикали вниз, начиная с первого. Другую половину номеров снизу вверх выписывают рядом справа в восходящий вертикальный столб. Соединяют в пары номера, стоящие друг против друга по горизонтали, и устанавливают пары соревнующихся в первый день розыгрыша. Затем оставляют на старом месте (неподвижно) номер первый, а все остальные номера передвигают относительно этого первого на одно место по кругу против движения часовой стрелки. Соединив

Круговая система

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1—6	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	6—4	5—3	4—2	3—6
3—4	2—3	6—2	5—6	4—5

Второй способ соединения в пары по дням соревнований при четном числе участников.

участников в пары по горизонтали, получают новые сочетания. Снова оставляя номер первый на старом месте, передвигают еще раз все номера в том же порядке и получают новые сочетания. Поставив вместо наибольшего четного числа везде ноль, мы получим таблицу для нечетного числа участников.

Круговая система

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
1—0	1—5	1—4	1—3	1—2
2—5	0—4	5—3	4—2	3—0
3—4	2—3	0—2	5—0	4—5

Второй способ соединения в пары по дням соревнований при нечетном числе участников

Иногда требуется провести соревнование по круговой системе в сжатые сроки. Для ускорения проведения соревнования следует всех участников разделить на подгруппы и провести в них самостоятельные розыгрыши. Затем провести вторую ступень розыгрыша и окончательно установить результаты. Например, шестнадцать участников сначала разделяются на 4 подгруппы, внутри каждой подгруппы проводится 3 соревнования. Участники, занявшие первые места в каждой подгруппе, включаются в одну новую подгруппу, занявшие вторые места — во вторую подгруппу, третьи — в третью и четвертые — в четвертую. В первой подгруппе идет борьба за 1—3-е места, во второй — за 5—7-е места, в третьей — за 9—11-е места и в четвертой — за 13—15-е места.

Таким образом вместо 15 дней, которые необходимы для розыгрыша соревнования по круговой системе среди 16 участников, при делении на подгруппы потребуется всего 6 дней. Однако при проведении розыгрыша таким способом участники не всегда могут занять место, соответствующее их действительным силам.

Индиксы очков и обозначения победителей в соревнованиях, проводимых по круговой системе

Результат, достигнутый командой или игроком, т. е. победа, поражение или ничья, в соревнованиях по спортивным играм оценивается очками.

Только цифровые показатели как объективные данные могут определять победителя. Они характеризуют достижения каждого участника, команды или коллектива как по отдельным встречам, так и по всему розыгрышу.

Существует несколько видов условных таблиц. Эти таблицы можно подразделить на две группы: для зачета по одной команде и для зачета по нескольким командам.

Наиболее распространенной для зачета по одной команде будет следующая шкала оценки (табл. 5).

Таблица 5

Круговая система Учет результатов

Результаты	Оценочные очки		
	вариант № 1	вариант № 2	вариант № 3
Победа	1	2	3
Ничья	0,5	1	2
Поражение	0	0	1
Отсутствие	0	0	0

По этой шкале выявление победителя розыгрыша определяется посредством суммирования количества очков, полученных участником за соответствующие результаты каждой встречи.

По общему количеству очков определяется место, которое команда заняла в розыгрыше. Команда, набравшая наибольшую сумму очков, получает первое место, следующая за ней — второе и т. д.

Для выявления победителя розыгрыша по коллективу применения оценки результатов команд с одинаковым количеством очков не стимулирует отбора наиболее подготовленных и сильных игроков в старшие команды и не регулирует подбора игроков по командам вообще.

Это достигается такой дифференцированной оценкой, когда большее количество очков получают старшие команды (табл. 6, 7).

Таблица 6

Результаты	Оценочные очки по командам							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Победы	24	21	18	15	12	0	6	3
Ничьи	16	14	12	10	8	6	4	2
Поражения	8	7	6	5	4	3	2	1
Неявки	0	0	0	0	0	0	0	0

Таблица 7

Результаты	Оценочные очки по командам							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Победы	8	7	6	5	4	3	2	1
Ничьи	4	3,5	3	2,5	2	1,5	1	0,5
Поражения	0	0	0	0	0	0	0	0
Неявки	0	0	0	0	0	0	0	0

Такой способ оценки существует около 30 лет и вполне себя оправдал.

Для записи результатов розыгрышей, проводимых по круговой системе, пользуются особой сеткой учета (табл. 8).

Запись ведется следующим образом. По горизонтали записывается результат игры (забитые и пропущенные мячи), а ниже записывается количество очков, которое команда получает за победу, поражение или ничью.

По горизонтали, вслед за записью результатов всех встреч, записывается суммированная цифра забитых и пропущенных командой мячей и количество очков, полученных командой за все время розыгрыша, а на основе этого выводится место, занятое командой в розыгрыше, и записывается в последней графе.

Таблица 8

Круговая система

Наименование организации	«Торпедо»	«Спартак»	СКИФ	«Металлург»	«Локомотив»	Мячей		Очки	Место
						вбито	пропущено		
«Торпедо»	—	1—3 0	2—5 0	3—3 1	2—1 2	8	12	3	IV
«Спартак»	3—1 2	—	1—1 1	0—0 1	0—1 0	4	3	4	II и III
СКИФ	5—2 2	1—1 1	—	1—0 2	3—0 2	10	3	7	I
«Металлург»	3—3 1	0—0 1	0—1 0	—	4—0 2	7	4	4	II и III
«Локомотив»	1—0 0	1—0 0	0—1 0	0—4 0	—	2	5	2	V

Если розыгрыш проводится в 2 круга, то клетки делятся горизонтальными линиями на 2 части, и запись ведется по результатам первого круга в верхней половине, второго — в нижней.

При записи количества мячей, забитых и пропущенных командой, первой при выигрыше встречи пишется цифра забитых, а второй — пропущенных.

При одинаковом количестве очков места команд по условию определяется для лучшего соотношением забитых и пропущенных мячей (число забитых делится на число пропущенных) в продолжение встреч или дополнительной игрой для окончательного определения мест.

Таблицу встреч рекомендуется иметь для каждой команды отдельно. Таблица для записи итоговых результатов участия в розыгрыше всего коллектива составляется таким же способом, но в каждую клетку вносятся результаты всех команд (табл. 9).

Смешанный вид розыгрыша

В целях сокращения времени, требуемого для розыгрыша, а также в сокращения переездов участников используются последовательно система с выбыванием и круговая или наоборот.

Для этого все участники разделяются на группы по общему объединяющему их признаку: территориальному, производственному и др.

Таблица 9

Наименование организаций	«Локомотив»	«Динамо»	«Металлург»	СКИФ	Очки	Место
«Локомотив»		I к. 2-4=8 II к. 3-5=6 III к. 3-2=15 IV к. 6-4=12 V к. 5-2=9 Итого . . 50	I к. 3-1=24 II к. 2-0=18 III к. 4-1=15 IV к. 0-1=4 V к. 2-3=3 Итого . . 64	I к. 2-5=8 II к. 3-6=6 III к. 5-2=15 IV к. 4-2=12 V к. 3-2=9 Итого . . 50	164	III
«Динамо»	I к. 4-2=24 II к. 5-3=18 III к. 2-3=5 IV к. 4-6=4 V к. 2-5=3 Итого . . 54		I к. 7-0=24 II к. 0-3=18 III к. 4-2=15 IV к. 3-0=12 V к. 5-1=9 Итого . . 78	I к. 1-2=8 II к. 2-2=12 III к. 3-4=5 IV к. 4-2=12 V к. 1-3=3 Итого . . 40	172	II
«Металлург»	I к. 1-3=8 II к. 0-2=6 III к. 1-4=5 IV к. 1-0=12 V к. 3-2=9 Итого . . 40	I к. 0-7=8 II к. 0-3=6 III к. 2-4=5 IV к. 0-3=4 V к. 1-5=3 Итого . . 26		I к. 0-6=8 II к. 0-4=6 III к. 0-5=5 IV к. 1-3=4 V к. 2-5=3 Итого . . 26	92	IV
СКИФ	I к. 5-2=24 II к. 6-3=18 III к. 2-5=5 IV к. 2-4=4 V к. 2-3=3 Итого . . 54	I к. 2-1=24 II к. 2-2=12 III к. 4-3=15 IV к. 2-4=4 V к. 3-1=9 Итого . . 64	I к. 6-0=24 II к. 4-0=18 III к. 5-0=15 IV к. 3-1=12 V к. 5-2=9 Итого . . 78		196	I

Внутри групп проводится предварительный розыгрыш по системе с выбыванием для выявления победителей. Победители в группах встречаются между собой в заключительных играх, а все побежденные выбывают из розыгрыша, если нет необходимости проводить дополнительных встреч. Встречи победителей зон или групп второй заключительный этап соревнований, проводятся по круговой системе.

Такой вид розыгрыша дает возможность определить места всех участников, получивших право выступить в заключительной части соревнования.

Для повышения спортивных результатов членов коллектива физической культуры очень полезно применять закрытые соревнования, организуемые по способу «цепочка».

Первоначально по имеющимся спортивным результатам все участники соревнования располагаются по «цепочке» — вертикальному ряду по порядку номеров. Сильнейший получает № 1, следующий по силе — № 2 и т. д. Каждый нижестоящий имеет право вызвать на соревнование ближайшего вышестоящего и при победе занимает его место. В дальнейшем он получает право на соревнование с самым ближайшим вышестоящим противником и т. д. Проигравший получает номер игрока победившего. Таким образом одни участники могут продвигаться по «цепочке» вверх, а другие спуститься вниз.

Таким может быть использован и способ «пирамидка»: игроки распределяются по рядам, причем в каждом нижележащем ряду должно быть на одного участника больше, а именно:



В том случае по жребию или выдому участника нижнего ряда по жребью или выдому участником, стоящим в соседнем высшем ряду. При выигрыше он занимает его место в вышестоящем ряду, а проигравший занимает его место.

Соревнования, организованные по этим двум указанным системам внутри коллектива физической культуры, вызывают большой интерес и стимулируют рост спортивного мастерства каждого члена коллектива. Такие соревнования в практике организуются в теннисных секциях коллективов физической культуры, но они могут быть проведены и во всех других секциях по спортивным играм. Их можно проводить на протяжении всего спортивного сезона.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

Планирование спортивных соревнований в нашей стране носит государственный, централизованный характер. В Советском Союзе существует определенная система планирования спортивных соревнований на календарный год. Календарный план главных всесоюзных спортивных соревнований составляет и публикует Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР.

От этого плана зависит план мероприятий по спортивным соревнованиям в отдельных республиках, ведомствах, добровольных спортивных обществах, городах и т. д.

При составлении календарных планов спортивных соревнований ДСО и коллективы физической культуры руководствуются календарными планами совета общества, которому они подчинены, и календарным планом местного (территориального подчинения) комитета по делам физической культуры и спорта.

Соревнования по спортивным играм организуются и проводятся различными организациями.

Крупнейшие соревнования, имеющие всесоюзное значение, проводит Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР.

Множество различных соревнований, охватывающих миллионные массы спортсменов — футболистов, волейболистов, хоккеистов, баскетболистов, теннисистов, городошников и др. — организуют и проводят: отдел физической культуры ВЦСПС, центральные советы профсоюзных добровольных спортивных обществ, ЦС ДСО «Динамо», ЦС ДСО «Спартак», ЦС ДСО «Трудовые резервы» и др. организации.

В широких масштабах организуются и проводятся соревнования республиканскими, областными, краевыми, городскими комитетами по делам физической культуры и спорта. Массовый характер носят соревнования, организуемые на фабриках и заводах, в высших учебных заведениях, в школах и пионерских отрядах, в совхозах и колхозах. Эти соревнования организуются и проводятся обычно коллективами физической культуры или их секциями.

1. Подготовка соревнований руководящей организацией

Всесоюзные, республиканские, областные, краевые, городские и районные соревнования непосредственно готовят соответствующие отделы комитетов по делам физической культуры и спорта совместно с секциями по отдельным спортивным играм. Секции по футболу, волейболу, баскетболу и другим спортивным играм создаются при комитетах по делам физической культуры и спорта, начиная от всесоюзного и кончая городским. В секции входят видные специалисты по той или иной игре, заслуженные мастера спорта, спортивные судьи.

Все члены секции ведут работу в общественном порядке. Секции ведут большую организационную и методическую работу, а также руководят судейскими коллегами.

Секции городских комитетов по делам физической культуры и спорта избираются на общегородских конференциях активистов коллективов физической культуры. Соревнования внутри коллективов физической культуры проводятся их секциями по отдельным спортивным играм. В работе по подготовке соревнований уча-

ствуют и коллеги судей по различным видам спортивных игр. Эти коллегии как постоянные общественные органы создаются при соответствующих секциях. Секции и коллегии судей с помощью соответствующего комитета готовят проведение соревнований, устанавливают «Положение о соревновании», которое рассылается участвующим организациям или доводится непосредственно до сведения участников, если соревнование организуется внутри коллектива физической культуры. Участвующим в соревновании организациям «Положение» рассылается заблаговременно с тем, чтобы они могли тщательно подготовиться к выступлениям в соревновании.

«Положение о соревновании» является весьма важным документом, оказывающим влияние на учебно-спортивную работу в коллективе физической культуры, участникам которого предстоит выступить в соревновании.

Подготовка команд должна осуществляться с учетом особенностей предстоящих соревнований. Поэтому заблаговременное, точное знание «Положения о соревновании», которое всегда должно определять его задачи, организацию и содержание, следует рассматривать как важнейшее условие успешной и правильной планированию учебно-спортивной работы.

«Положение о соревновании» должны быть следующие разделы:

1. Цели и задачи соревнования.
2. Место и сроки проведения.
3. Ответственность за проведение соревнования.
4. Участвующие организации и участники соревнований.
5. Программа соревнования.
6. Порядок определения личных и командных результатов.
7. Порядок награждения победителей личных и командных соревнований.
8. Место и время участвующих организаций.
9. Сроки представления предварительных и окончательных данных, время и место проведения жеребьевки.

Участники подают в организацию, проводящую соревнование, предварительные заявки со следующими сведениями:

- а) наименование и адрес участвующей организации;
- б) количество выставленных команд и спортивный уровень их участников;
- в) перечень полей, площадок, спортивных залов, которые могут быть предоставлены для проведения соревнований, с указанием дней недели и времени;
- г) спортивная форма коллектива;
- д) фамилии представителя и его заместителя.

Если по предварительной заявке состоится решение о включении организации в соревнование, он должен на всех своих игроков представить предварительный список по установленной форме с обязательным запол-

нением специальных учетных карточек и с разрешением врача на участие каждого игрока в соревнованиях именно по данной спортивной игре.

Заявочный список на участников составляется обычно по установленной форме.

2. Проведение соревнований судейской коллегией

Непосредственное проведение соревнования по спортивным играм возлагается на судейскую коллегию.

Соревнования могут проводиться судейской коллегией, специально назначенной для проведения данного соревнования, или судейской коллегией, являющейся постоянным общественным органом при соответствующей секции комитета по делам физической культуры и спорта или секции отдельного коллектива физической культуры.

Спортивные судьи, объединяемые в судейские коллегии по видам спорта, — это многочисленный общественный актив, помогающий комитетам проводить множество соревнований, организуемых в нашей стране.

Длительные соревнования, проводимые в течение нескольких месяцев, например: розыгрыши всесоюзного первенства по футболу, первенства городов по футболу, хоккею, баскетболу, волейболу проводятся обычно судейскими коллегиями, постоянно существующими при секциях. В тех случаях, когда розыгрыши первенств проводятся в короткие сроки, например первенство СССР по баскетболу, волейболу и теннису, матчи городов по баскетболу и волейболу, коллегией судей и соответствующей секцией комитета по делам физической культуры и спорта выделяется и утверждается специальная судейская коллегия во главе с главным судьей.

Соревнования в низовых коллективах физической культуры проводятся своей судейской коллегией, если она существует, если же такой нет, то судьями, приглашенными из секции городского или районного комитета с участием своего актива.

Соревнования любого масштаба должны проводиться всегда образцово. Кем бы и где бы ни проводилось соревнование, оно должно быть всегда организовано, как общественно важное мероприятие, торжественно, празднично. Открытие соревнования должно быть заранее подготовлено, торжественно обставлено. Соревнования открываются парадом участников во главе с судейской коллегией. Участники должны быть в спортивной форме, принятой для данного соревнования.

Постоянная судейская коллегия или выделенная для проведения того или иного розыгрыша назначает для проведения отдельных игр судей. Она несет ответственность за действия каждого судьи. С другой стороны, и судья, проводящий игру, является представителем судейской коллегии и действует от ее имени.

3. Судья соревнования

Спортивные соревнования разрешают круг весьма важных, ответственных задач. Соревнования должны оказывать на участников определенное воспитывающее влияние, стимулировать их дальнейший спортивный рост, способствовать показу максимальных спортивных результатов, служить делу пропаганды физической культуры среди широких масс трудящихся.

Решение этих задач зависит в огромной степени от правильного проведения самого судейства, от судьи соревнования.

Уровень мастерства советских спортсменов нераздельно связан с высоким качеством судейства соревнований.

Советский судья — активный член коллектива физической культуры, пользующийся всеобщим уважением, авторитетом. Он помогает педагогу подготавливать, воспитывать занимающихся, проводить отдельные занятия, изучать с занимающимися правила, судить тренировочные и товарищеские игры.

Советский судья систематически работает над повышением своей специальной подготовки.

Спортивный судья непосредственно руководит соревнованием.

В спортивных играх, как и в ряде других видов спорта, например боксе, борьбе, фехтовании, судья как бы все время органически участвует в процессе борьбы между противниками, вмешиваясь в процесс игры, прерывает игру в тех случаях, когда имеет место нарушение правил.

Решения судьи влияют на ход игры. Каждое решение должно выноситься с высокой ответственностью; судья должен всегда помнить, что даже незначительная ошибка с его стороны может повлиять на результат всей встречи. Для достижения судейского мастерства каждый судья должен систематически совершенствовать свою специальную подготовку, изучать технику и тактику игры, повышать свою физическую подготовленность, которая необходима для успешного проведения судейства в ряде игр.

Специальная подготовка судьи зависит прежде всего от особенностей судейства той или иной игры.

В таких играх, как футбол, русский хоккей, хоккей, баскетбол, ручной мяч, — судья при проведении соревнований находится на площадке среди играющих и передвигается по ней в зависимости от хода игры.

В других играх — волейболе и теннисе — судья не передвигается, он находится на судейской вышке. Судья крайне незначительно передвигается при проведении соревнования по городкам. Для правильного и четкого проведения соревнований по всем играм судья должен хорошо знать правила игры, «Положение о соревнованиях», технику и тактику игры, обладать быстрой реакцией, способностью к распределению и быстрой переключаемости внимания, должен

быть выдержанным и решительным. Для успешного судейства соревнований по футболу, русскому хоккею, баскетболу, ручному мячу судья должен быть хорошо физически подготовлен, должен быть выносливым и быстрым.

Судья должен знать не только текст правил, но и глубоко понимать их логическое построение. Только при этом условии он сможет правильно и четко применять их. Хорошее знание техники и тактики игры является одной из главных предпосылок к правильному и быстрому установлению нарушения правил.

Хорошее знание правил судьей, находящимся в движении, дает ему возможность в каждый отдельный момент игры правильно выбирать место на поле или площадке.

Быстрая переключаемость и хорошая распределяемость внимания — важное качество, необходимое судье по спортивным играм. Только при этих качествах судья может успешно наблюдать за быстрыми действиями нескольких игроков.

Выдержанность, уверенность, решительность — важные качества судьи. Выдержанные, уверенные и решительные действия судьи при точном применении правил игры создают ему необходимый авторитет.

4. Проведение игры судьей

Судья прибывает на игру заблаговременно и проверяет выполнение всех условий для нормального проведения соревнования: готовность поля, площадки или зала, соответствие правилам оборудования и принадлежностей игр, наличие дежурного врача или медицинской сестры и пр.

Перед игрой судья должен составить или проверить протокол и удостовериться в праве участников выступать за определенный коллектив и команду, проверить их спортивную форму и инвентарь.

Выполнив все указанные требования, судья занимает место на вышке или при проведении командных спортивных игр выходит на площадку и вызывает соревнующиеся команды.

Команды выстраиваются на площадке, приветствуют друг друга, а затем капитаны команд приветствуют судью. Судья бросает жребий на выбор стороны площадки, или на начальный удар, или на подачу (в волейболе и в теннисе), после чего игроки располагаются на площадке, и по сигналу судьи игра начинается.

Судья должен проводить всю игру от начала и до конца строго в соответствии с ее правилами. Судья проводит первую половину соревнования или какую-то его часть, например: в хоккее — первый период игры, в теннисе — две или три партии и пр. и делает установленный правилами перерыв. В перерыве судья обязан заполнить (или проверить — в баскетболе, в волейболе) протокол, занеся в него результат первой части соревнования и все замечания, которые он

сделал во время своего судейства. После перерыва судья вновь, как и в начале игры, организованно вызывает команды для продолжения игры.

По окончании игры команды выстраиваются на площадке, капитаны благодарят судью за проведение соревнования, команды обмениваются обоюдным приветствием и по свистку судьи уходят с площадки.

После окончания игры судья полностью оформляет протокол, т. е. заносит результат второй половины игры (или второго и третьего периода — в хоккее) и общий результат. Он заносит также все замечания за последнюю часть соревнования, ознакомливает с ними представителей команд и вручает протокол представителю организации, на поле которого происходила игра, или сам доставляет его в организацию, проводящую соревнования. Во время проведения соревнования взаимоотношения игроков и судьи регулируются правилами каждой отдельной игры.

ГЛАВА

III

A decorative flourish consisting of two horizontal lines with wavy, scalloped ends, connected by a central curved element that frames the Roman numeral III.

ФУТБОЛ

o

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Футбол — спортивная игра в мяч, которая проводится по определенным, сложившимся за много лет, правилам *. В игре участвуют две соревнующиеся между собой команды, по 11 игроков в каждой. Футболисты играют в специальных костюмах и обуви. Игра проводится на ровных земляных или травяных площадках прямоугольной формы размером 105 × 65 м. Площадки размечаются линиями, согласно правилам игры. В середине каждой из коротких сторон, окаймляющих площадку, находятся ворота, состоящие из двух деревянных столбов и перекладины. Мяч для игры состоит из кожаной оболочки со вставленной в нее надувной резиновой камерой.

Игра взрослых команд продолжается 90 мин. с перерывом в 10 мин., после первых 45 мин. игры. Игру проводят судья, свободно передвигающийся по полю, и два его помощника, находящиеся вне поля. Задача каждой соревнующейся команды и цель этой игры в футбол заключается в следующем: соблюдая правила, как можно большее число раз забить мяч в ворота противника и не пропустить мяч в свои ворота. Команда, имеющая преимущество в забитых мячах, считается победительницей.

Во время игры футболисты, ударяя с различной силой по мячу ногами, головой, останавливая мяч ногами, туловищем или головой, стараются продвинуться с мячом к воротам противника и забить мяч в ворота. Противники препятствуют этому, стараются отобрать мяч, овладеть инициативой и от обороны перейти в атаку.

Игра проводится преимущественно на бегу, в быстром темпе. Игрок, овладевший мячом, либо продвигается с ним как можно быстрее к воротам противника, либо ударом направляет его своему наиболее расположенному партнеру. Противник стремится помешать этому. Игрокам необходимо не только бороться за мяч, но и стремиться как можно быстрее включиться в эту борьбу. Таким образом игра характеризуется самыми разнообразными действиями: бегом, прыжками, резкими остановками, переменами направления в беге,

* Футбол. Правила игры, ФИС, 1951.

различной силы ударами по мячу, остановками, переменной направлением полета мяча и т. д.

Игроки должны быть хорошо физически подготовлены, владеть техникой футбола, т. е. уметь останавливать, ударять, вести и бросать мяч, знать тактику футбола, чтобы преодолевать усилия противника. Кроме того, игрокам необходимо обладать большой моральной устойчивостью и волей к победе, без чего в соревнованиях нельзя достичь успеха.

Правильно организованные систематические занятия футболом способствуют развитию силы, выносливости, быстроты реакции, смелости, решительности, самоотверженности, чувства товарищества и взаимной поддержки и других необходимых в труде и обороне качеств.

В командах различают футболистов — игроков защиты и игроков нападения.

К защите относятся: вратарь, защищающий непосредственно ворота, которому разрешено играть руками в определенной площади поля; защитники — правый, центральный и левый, — защищающие подступы к воротам, разрушающие атаки противника; полузащитники — правый и левый, — ликвидирующие попытки нападающих противника начинать и развивать атаки и помогающие своим нападающим атаковать.

Нападающие — правый крайний, правый полусредний, центральный, левый полусредний и левый крайний — стремятся путем передач мяча, обводки и индивидуальных прорывов миновать полузащиту и защиту противника и забить мяч в ворота. Кроме того, нападающие часто помогают игрокам защитных линий ликвидировать атаки.

КРАТКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ИГРЫ *

Футбол в СССР — подлинно народная игра советской молодежи. В футбол играют сотни тысяч физкультурников. Миллионы советских зрителей смотрят эту увлекательную, полную неожиданных и неповторимых творческих комбинаций игру.

Литературные источники свидетельствуют, что игра в ножной мяч издавна известна народам нашей родины: в Грузии одной из популярных народных игр древнего происхождения является игра «Лело», которая включает удары по мячу ногой. В России играли в ножной мяч еще в XVII и XVIII вв. Известно, что в Москве такие игры происходили с мячом, набитым волосом, который играющие подбрасывали в воздух погами. Современный футбол в России начал развиваться в 70-х годах прошлого столетия в Петербурге, Одессе, Николаеве, Риге и других городах.

* В очерке использованы работы С. Перель и Ф. Самоукова.

В 1897 году Петербургским «Кружком любителей спорта» было положено начало регулярных футбольных состязаний. К 1901 году число футбольных клубов настолько выросло, что назрела необходимость их объединения. Такое объединение — Петербургская футбольная лига — и было создано в 1901 году. Лига начала проводить розыгрыши футбольных первенств между клубами — членами лиги.

Первой футбольной организацией в Москве был «Сокольнический кружок футболистов» (Ширяево поле). Вслед за ним в футбол стали играть в подмосковной дачной местности Быково и в других местах.

Решающим годом в развитии футбола в Москве был 1909 год, когда была создана Московская футбольная лига.

Период с 1900 по 1910 год в истории русского футбола был характерен количественным ростом футбольных команд и клубов. В Петербурге появляются «Нарвский кружок спортсменов», «Коломаги», в Москве «Унион», «Новогиреево», «Замоскворецкий клуб спорта» и многие другие. Увеличивается количество команд и клубов на юге России и в Харькове, Одессе, Киеве и других городах. По примеру Петербурга и Москвы футбольные клубы многих городов страны также объединяются в футбольные лиги.

В 1911 году был организован Всероссийский футбольный союз. В 1912 году в состав Всероссийского футбольного союза входили футбольные лиги Петербурга, Москвы, Киева, Одессы, Харькова, Твери, Севастополя и Николаева.

В 1912 году Всероссийский футбольный союз вступил в Международный футбольный союз (ФИФА).

Царское правительство пренебрежительно относилось к развитию спорта, в том числе и футбола, среди широких народных масс. Футбольные лиги, боясь проникновения в футбольные клубы предвзвешенной рабочей молодежи, устанавливали высокие вступительные членские взносы и чинили другие препятствия. Но после революции 1905 года русские капиталисты, по примеру западно-европейской буржуазии, в качестве одного из средств отвлечения рабочих от революционной борьбы начинают использовать спорт, и в первую очередь футбол. С этой целью многие фабриканты создают на своих предприятиях «предпринимательские спортивные клубы». Так, например, крупнейший текстильный фабрикант Морозов в 1910 году построил в Орехово-Зуеве футбольное поле для занятий футболом рабочих своих фабрик.

Накануне первой мировой войны (1914—1918 годы) рабочая и учащаяся молодежь, лишенная возможности состоять в лиговых футбольных клубах, организует так называемые «дикие» команды. Такие футбольные команды особенно большое распространение получили в пригородах Москвы, Петербурга, Харькова и других городов. Они даже создают свои лиги, проводят футбольные пер-

венства. В этих командах выросло первое поколение советских футболистов.

Первую международную встречу русские футболисты провели в 1910 году, когда Россию посетила сильнейшая чешская команда пражского клуба «Коринтиантс». В 1911 году в Москву приезжает сборная команда двух берлинских клубов, в Петербург — лучшая профессиональная английская команда того времени «Болтон-Вандерер». В этих играх, как и во многих других, сыгранных позже, победы русских команд чередовались с поражениями.

Полному проявлению сил и возможностей футболистов препятствовала слабая организационная и методическая работа по спорту как следствие невнимания царского правительства к физическому развитию населения.

* *
*

Подлинно народной игрой футбол в нашей стране стал после Великой Октябрьской социалистической революции. В результате установления советской власти физическая культура и спорт получили широкое распространение. Благоприятные условия были созданы и для массового развития советского футбола.

Большую роль в развитии советского футбола сыграли комсомольские организации и созданные декретом за подписью В. И. Ленина спортивные организации Всевобуча. Благодаря их деятельности футбол проникает в самые отдаленные уголки страны, становится популярной спортивной игрой. Создаются новые команды в небольших городах, в рабочих поселках, при железнодорожных станциях. Старые игроки организуют вокруг себя молодежь.

В 1918 году, несмотря на трудности, переживаемые страной, начинаются розыгрыши первенств Москвы и Петрограда, возобновляются традиционные встречи сборных команд этих городов. Проводятся первые губернские олимпиады, на которых центральное место занимал футбол.

Кроме того, футбольные соревнования организуются и на периферии. В команды вливается молодежь и вносит в игру заметное оживление, заставляя «потесниться» маститых по тому времени игроков с их устаревшими взглядами на игру. Ни одна из тогдашних команд еще не имела тренера, а его роль частично выполнял председатель футбольной секции или же капитан команды. Сама тренировка сводилась к ударам по воротам, физическая подготовка в ее широком понимании не применялась, тактические упражнения отсутствовали. Но уже и в этот начальный период становления отечественного футбола определяется то главное, что впоследствии легло в основу советской школы футбола — принцип коллективной игры.

С 1921 года более частыми становятся междугородние матчи.

В 1922 году начинаются розыгрыши первенств Украины, Белоруссии, Северного Кавказа, Поволжья, Туркестана и многих других областей, краев и городов.

В этом же году впервые было разыграно официальное первенство страны с участием команд Поволжья, Урала, Украины и Москвы. В финале команда Москвы выиграла у сборной команды Украины.

В 1922 году состоялось первое международное состязание; команда «Замоскворецкого клуба спорта» принимала сборную команду финского рабочего спортивного союза («Тул»), выиграв убедительным счетом 7 : 1. Финны проиграли еще три состязания командам Москвы, Петрограда, Орехово-Зуева.

После создания Советов физической культуры (1923 год) футбольные первенства городов проводятся более организованно. Растет и число футбольных команд. В Петрограде уже до 50 организаций имеют свои футбольные команды, в Москве их насчитывается более 30. В Москве появляются новые клубы «Сахарники», «Трехартев», «Красная Пресня» и др. Выдвигается способная молодежь. Это особенно наглядно показали матчи на I Всероссийском празднике физкультуры в 1923 году, где наряду с командами крупнейших городов участвовали футболисты Закавказья, Башкирии Иркутска, Иванова, Гомеля, Ярославля и др.

В том же 1923 году советские футболисты держали серьезный международный экзамен, когда сборная команда РСФСР в составе лучших игроков Москвы и Петрограда выступала против сильных команд Норвегии и Швеции. Первый выезд футболистов Российской Федерации за границу закончился выигрышами у национальной сборной команды Норвегии (3 : 2) и у одного из сильнейших клубов города Осло (4 : 1). В Швеции сборная РСФСР сыграла вничью со сборной Стокгольма, добилась победы над сборной Швеции и сборными командами Гетеборга, Норрчепинга и др.

В 1924 году впервые было разыграно первенство РСФСР. В финале первенства команда Ленинграда выиграла у команды Москвы.

Большой интерес в этом сезоне представляли футбольные игры на II Всероссийском празднике физкультуры. Сборная Украины выдала зарекомендовала себя сильнейшей командой Советского Союза.

В 1924 году Советский Союз впервые посетила национальная сборная команда Турции. В СССР она провела четыре встречи. Против турецких футболистов выступали сборная страны, сборные команды Москвы и Одессы. Общий счет мячей в этих играх был 6 : 4 в пользу советских футболистов.

За шесть лет существования советского футбола значительно повысилась техника и тактика игры. Это показали первые же встречи с зарубежными рабочими и профессиональными командами.

Огромное значение для всего дальнейшего развития физической культуры и спорта в СССР имело постановление ЦК РКП(б) от 13 июля 1925 года. В этом постановлении Центральный Комитет партии указал на необходимость широкого развития физической культуры и спорта, являющихся одним из действенных методов воспитания масс.

Постановление Центрального Комитета партии оказало огромное влияние и на развитие советского футбола. Советские футболисты своими главнейшими задачами ставили теперь увеличение числа занимающихся футболом, усиление воспитательной работы, улучшение всесторонней физической подготовки, совершенствование техники и тактики, формирование советского стиля игры.

В дальнейшем развитии советского футбола большую роль сыграла Всесоюзная спартакиада 1928 года. Проведенный на спартакиаде футбольный турнир с участием зарубежных рабочих команд был крупнейшим спортивным событием сезона. В период подготовки к спартакиаде по всей стране прошли многочисленные соревнования в областях, краях и республиках, междугородные и международные игры. Первенство спартакиады оспаривали 23 команды, в том числе рабочие-футболисты Англии, Австрии, Германии, Уругвая, Финляндии и Швеции.

Многочисленные международные встречи, как на своих полях, так и за рубежом, были проведены в 1925—1929 годы. Сборная команда страны в 1925 году провела четыре игры в Турции, выиграв три, а одну закончив вничью. В 1926—1927 годах сборная команда СССР дважды посещала Германию, встречаясь с немецкими и австрийскими рабочими командами. Ряд поездок в Швецию, Францию, Финляндию, Иран проводят команды Харькова, Ленинграда, Баку, Нижнего Новгорода, отдельных предприятий, как, например, поездка команды Московской Трехгорной мануфактуры в Латвию. В СССР приезжают рабочие команды Англии, Нижней Австрии, Эстонии, Франции, Германии, Саксонии, Дании, Латвии, Ирана. В этих встречах советские футболисты почти неизменно выходили победителями.

Несмотря на огромный рост количества футбольных коллективов за период 1925—1929 годов, развитие футбола, как и всего физкультурного движения в эти годы, тормозилось наличием в физкультурной работе крупных недочетов. Широчайшие возможности, предоставленные страной для развития спорта, не были еще в полной мере использованы физкультурными организациями, многие из которых спокрежнему работали лишь с ограниченным кругом спортсменов. Сказывались и организационные неполадки: не было твердо разработанного календаря, отсутствие тренерских кадров вело к слабой учебно-тренировочной работе не только в низовых коллективах, но и в сборных командах городов; в команды были слабо вовлечена рабочая молодежь.

Резкой критике подверглась физкультурная работа в стране со стороны Центрального Комитета ВКП(б). В своем постановлении от 10 октября 1929 года ЦК ВКП(б), считая состояние физкультурного движения неудовлетворительным (слабый охват масс, рекордистский уклон, ведомственный разнороб, параллелизм и пр.), признал необходимым устранить недостатки в физкультурной работе, внести в нее больше организованности и плановости, максимально расширить общий масштаб физкультурной работы.

Руководствуясь постановлением ЦК ВКП(б), физкультурные организации проделали большую работу по воплощению в жизнь указаний партии о развитии физической культуры и спорта в стране. Постановление вызвало решительную перестройку в стране всей физкультурной работы, в том числе и по футболу. Создание ЦК ВКП(б) совета физической культуры (1930 год) значительно интенсифицировало организационную работу по спорту в стране, и в частности по футболу.

Футбольные секции и коллективы проделывают серьезную организационную и методическую работу: городские календари становятся более стабильными, усиливается учебно-тренировочная работа.

Растет число команд, участвующих в первенствах городов. Рост футбольных коллективов во многом способствовало проведение народных спартакиад.

В 1931 году в Москве были проведены состязания сборных футбольных команд трех городов: Москвы, Ленинграда и Харькова, закончившиеся победой команды Москвы.

Сравнения 3 городов (Москва, Ленинград, Харьков) стали несколько лет традиционными соревнованиями сильнейших футбольных команд страны.

Футбольные сезоны 1932—1934 годов следует рассматривать как начало решительной борьбы за повышение класса советского футбола. Углубляется систематическая тренировка лучших футбольных команд. К тренерской работе привлекаются опытные игроки, особое внимание уделяется работе с талантливой молодежью. Принятые меры оказали влияние на класс игры советских футболистов. Первые же международные игры с зарубежными командами принесли в 1934 году заслуженный успех футболистам Советского Союза, одолевшими против команд Турции, Швеции, Франции, Норвегии, Чехословакии, Финляндии.

Центральным международным состязанием 1934 года была встреча с чехословацкой профессиональной командой «Жиденице». Эта встреча вызвала большой интерес не только в Чехословакии, но и за ее пределами.

Иностранная печать предсказывала неминуемое поражение советской, притом с разгромным счетом. Москвичи выиграли эту встречу со счетом 3 : 2.

Первенство СССР в 1935 году разыгрывалось по круговой системе в двух группах. В первой группе играли сборные команды Москвы, Ленинграда, Харькова, Киева, Тбилиси и Баку. Во второй группе первенство оспаривали 45 сборных команд городов, разбитых на 8 подгрупп. В этой группе с лучшей стороны показали себя команды Днепропетровска и Казани. В первой группе победительницей оказалась команда Москвы, имевшая единственный проигрыш команде Харькова.

Этими играми закончился розыгрыш первенства СССР между сборными командами городов. Розыгрыш таких первенств послужил хорошей подготовкой к переходу на ежегодный розыгрыш первенства СССР между командами различных спортивных обществ, которое до сегодняшнего дня является крупнейшим событием в спортивной жизни страны.

Менее чем за двадцать лет футбол прочно вошел в быт молодежи Советского Союза. Розыгрыш первенства городов и областей, спортивные команды заводские, Красной Армии, ведомств, студенческие и школьные соревнования, соревнования трех и четырех городов, завершающиеся первенствами республик и Советского Союза, проводились теперь из года в год, собирая тысячи участников, привлекая миллионы зрителей.

Исследовательская и методическая работа в институтах физической культуры помогала поставить тренировку команд на научную основу. Особую роль сыграло введение в команды постоянных тренеров.

В этот период подавляющее большинство команд придерживалось еще общепринятой тогда тактической системы «пять в линии» в нападении, с тремя полузащитниками, двумя защитниками, причем центр полузащиты в зависимости от личных качеств игрока часто становился шестым нападающим, но очень редко — третьим защитником. Такова была общая тактическая система, по которой играли ведущие команды Москвы, Ленинграда, Киева, Харькова, Тбилиси и других городов. Но в стиле игры команд отдельных городов были и свои различия.

Общим для всех лучших команд этого времени была их прекрасная физическая подготовка, позволявшая проводить все 90 минут игры в полную силу, в быстром темпе. С первых же встреч с зарубежными командами воля к победе и неиссякаемая энергия отличали советских мастеров. Однако некоторые состязания показали, что, несмотря на рост класса советского футбола, высокое мастерство отдельных игроков, еще не были исчерпаны все те широкие возможности, которые были предоставлены страной физкультурному движению и футболу, в особенности для роста высоких спортивных достижений.

Начиная с 1936 года в основу соревнований по футболу были положены не матчевые встречи сборных команд городов, а соревно-

Шли команд добровольных спортивных обществ. Тогда было особенно начато проведению двух основных всесоюзных соревнований по футболу — первенства страны и розыгрыша Кубка СССР, которые традиционно, в которых и по сей день соревнуются лучшие футбольные коллективы страны. За минувшие с тех пор годы выросло число групп и участников соревнований, изменялась система зачета, но неизменной оставалась напряженная борьба за звание чемпиона, в которой отшлифовывалось мастерство, отыскивались новые тактические пути, создавалась советская школа футбола.

В розыгрыше первого в истории советского футбола первенства СССР 1936 года между коллективами добровольных спортивных обществ было допущено 27 лучших команд, разбитых на четыре группы. Звание первого чемпиона Советского Союза по футболу завоевали динамовцы Москвы, проведя весь турнир без единого поражения.

Футбольный сезон 1937 года прошел уже значительно оживленнее предыдущих лет, в особенности на местах, где первенства и кубки городов, краев, областей, республик вовлекли в спортивную жизнь тысячи тысяч коллективов.

Особенно широким было проникновение футбола в среду подрастающего поколения, и проведение в этом году всесоюзного первенства школьников коллективов, в котором участвовали 44 команды, особенно показало это.

Широко развивался футбол и в колхозной деревне, чему в немалой степени способствовало проведение II Всесоюзного первенства сельских команд, которому предшествовали областные и республиканские соревнования.

Крупным событием в сезоне был розыгрыш переходящего приза «Кубок СССР», который оспаривали 240 команд фабрик и заводов. Соревнования на переходящий приз ВЦСПС стали традиционными, значительно увеличилось число участников, а в 1951 году оно достигло почти 700 команд.

В 1938 году футболисты СССР много и продуктивно работали над вопросами тактики, разработки методов круглогодичной тренировки и режима игроков. Игра стала значительно более целеустремленной, острой, изобилующей тактическими комбинациями. Ведущие команды хорошо освоили игру по системе «трех защитников» и начали творчески ее развивать.

Улучшилась техника игры. Стали разнообразнее приемы мяча, развивалась игра головой. На периферии появляются команды Урал-Лен (Сталинград), «Стахановец» (Донбасс), не уступающие по уровню столичным коллективам.

Особый рост и укрепление физкультурного движения, создание системы физкультурного образования, рост удельного веса науки и спортивной медицины — все сильнее сказываются и на системе тренировки футбольных команд. Сначала довольно робко, а затем более уверенно

в подготовке команд применяются новые формы учебно-тренировочной работы.

Широкое развитие получила система «трех защитников», в которую советская спортивная практика постоянно вносит большие творческие поправки. Советские тренеры в содружестве с игроками в первые же годы развития в нашей стране этой системы существенно изменили её. Они на деле доказали, что система «трех защитников» в сочетании с наступательным стилем советских футболистов таит в себе не только повышение защитных возможностей, но и значительное повышение остроты атак, большую частоту и широкую маневренность.

Прекрасной иллюстрацией массового развития футбола в СССР были соревнования на Кубок СССР 1939 года, в которых участвовало около 2000 команд и среди которых сильнейшей оказалась команда «Спартак» — Москва. В это время наметилась тенденция в игре нападающих к перемене местами в отдельных эпизодах игры, что являлось тактическим средством, направленным на создание численного перевеса на уязвимом участке. Наиболее ярко новая тактика проявилась в игре московских динамовцев в 1940 году. Основное внимание они обратили на игру нападения. Непрерывное перемещение нападающих вносило разброд в защиту противника, одной из главных и сложных задач нападения стал теперь выбор свободного места, освобождение от «противника», острое маневрирование и частота ударов по воротам.

С повышением теоретических знаний во всех областях физической культуры и спорта совершенствовалась и методика тренировки футбольных команд; определились формы круглогодичной учебно-тренировочной работы.

Подготовительный период наступал после полуторамесячного отдыха (примерно в конце декабря) и продолжался до первых выступлений (конец апреля). Большое место в этом периоде занимала физическая подготовка игроков, ставившая целью подготовить их к длительным испытаниям в течение всего сезона. Для физической подготовки применялись специальная гимнастика, хоккей, баскетбол и элементы легкой атлетики, главным образом бег и прыжки. Все эти виды спорта носили спортивно-вспомогательный характер и некоторые из них видоизменялись в связи с особенностями футбола.

Большое место занимала и техническая подготовка. Круглогодичные упражнения с мячом позволяли улучшать технику, изучать новые технические приемы. Большое место отводилось и теоретической подготовке, чтобы установить единые тактические взгляды и полное взаимопонимание в команде. Проводились и тактические упражнения.

Морально-волевая подготовка строилась на повышении идейно-политического уровня, на воспитании у игроков чувства отнес-

ответности перед командой, обществом, городом, родной страной в свои спортивные выступления.

Характер тренировки на протяжении календаря менялся в зависимости от периода. В большем объеме проводился бег, направленный на воспитание выносливости и быстроты, во взаимном их сочетании.

Тактическая и техническая подготовка проводилась на протяжении всего сезона и включала весь арсенал современной футбольной техники. Теоретический раздел включал разбор предстоящих и прошедших игр, выполнение заданий игроками, оценку сил противника и выбор тактического варианта встречи.

* * *

*

Началась Отечественная война с немецкими захватчиками. Молодежь Советского Союза по зову партии и вождя народов товарища Сталина встала на защиту своей социалистической Родины. В военные годы лишь в часы затишья, в свободное от боевой страды и напряженного труда время, бойцы и стахановцы заводов, учащиеся ремесленных училищ и средних школ выходили на футбольные поля, проводя городские и заводские соревнования. В суровые годы войны молодежь, занятая на фабриках и заводах, свои редкие часы досуга посвящала любимому виду спорта — футболу.

В 1942 году после годовичного перерыва было вновь разыграно первенство Москвы, которое выиграла команда «Спартак». В 1943 году футболисты Москвы разыграли первенство и кубок столицы, а в августе 1944 года возобновились игры на Кубок СССР. Победителем розыгрыша оказалась команда «Зенит» (Ленинград), и впервые почетный приз был увезен из Москвы.

В 1944 году динамовцы Тбилиси совершают поездку в Иран и выигрывают у сборной команды Ирана — 5 : 1 и сборной Тегерана — 4 : 0.

После окончания Великой Отечественной войны бурно развивается спортивная жизнь страны. Возобновились соревнования футболистов на первенства и кубки городов, краев, областей, республик, первенства среди футбольных коллективов спортивных обществ и ведомств.

1945 год вошел в историю советского спорта как год значительного успеха футболистов СССР на международной арене. Футбольные коллективы Москвы («Динамо», ЦДКА, «Торпедо») и Тбилиси («Динамо») провели на полях Англии, Шотландии, Югославии, Венгрии, Румынии 15 матчей, не проиграв ни одного из них. 12 побед, 3 ничьих, 68 забитых и лишь 25 пропущенных мячей — были лучшим свидетельством возросшего мастерства ведущего шрифта советских футболистов.

Первую свою игру динамовцы Москвы провели в Лондоне против команды «Челси». Матч закончился вничью — 3 : 3. Следующие

встречи показали, что динамовцы умеют побеждать и на чужих полях. Матч в Кардиффе москвичи выиграли со счетом 10 : 1, а свой третий матч с знаменитым «Арсеналом», под маркой которого, по существу, выступала сборная Лондона, — со счетом 4 : 3. Последний свой матч динамовцы провели в Глазго против одной из сильнейших команд не только Шотландии, но и Великобритании — «Глазго — Рейнджерс». Матч закончился вничью (2 : 2), только второй одиннадцатиметровый штрафной удар спас шотландцев от поражения.

Любовь советского народа к футболу находит свое яркое выражение в том, с какой быстротой вошла в нормальное русло футбольная жизнь страны. Уже в 1946 году возобновились и регулярно проводятся первенства и разыгрываются кубки городов, областей, краев, республик, многочисленные междугородные и международные встречи.

Возрастает популярность соревнований на первенство СССР и Кубок СССР. В розыгрыше Кубка СССР в 1951 году участвовало более 17 000 футбольных команд.

Благодаря заботам партии и правительства о физическом воспитании советского народа, о массовом развитии физической культуры и спорта, футбол в нашей стране стал игрой миллионов, подлинной школой здоровья, мужества и закалки молодых советских людей.

Вместе с тем в последнее время выявились и серьезные недостатки в футболе.

В среде некоторых ведущих команд, тренеров и отдельных игроков появилось зазнайство, высокомерие и самоуспокоенность, в результате которых на выступлениях на XV Олимпийских играх в 1952 году команда советских футболистов не смогла занять подобающего ей места.

Кроме того, международные встречи последних лет, и особенно 1952 года, показали серьезное отставание наших команд в технике футбола.

Ближайшей задачей, стоящей перед тренерами и преподавателями, является всемерное повышение воспитательной работы с футболистами и резкое усиление работы по технике футбола.

* * *

*

За годы советской власти футболисты Советского Союза прошли большой путь развития. Создана своя советская тактика и свой отечественный стиль игры.

Для советской школы футбола, для всей нашей системы и стиля игры характерны постоянные искания, впитывающие все новое, отменяющие устаревшее, тормозящее. Создаются условия для творческого развития индивидуальных способностей каждого отдельного игрока

при общей коллективной игре. Советская школа футбола отражает все преимущества социалистической системы, системы физического воспитания, спорта, ставших общегосударственным делом, к которому партия и правительство проявляют постоянную заботу и внимание.

В чем же характерные черты советской школы футбола?

Прежде всего в хорошей всесторонней физической подготовленности наших команд, достигаемой тщательно продуманной, систематической тренировкой, построенной на научной основе, позволяющей на протяжении всей игры осуществлять большую физическую нагрузку, связанную с бегом, прыжками, ударами и т. п. Наши игроки в состоянии все 90 минут непрерывно перемещаться, почти не проявляя признаков усталости.

Коллективная игра с четко определенными задачами на каждый матч стала обязательной. При общем тактическом взаимопонимании использование индивидуальных способностей каждого игрока дает большое преимущество нашим командам, играющим слаженным ансамблем. Характерно, что класс игроков и команды оценивается теперь в зависимости от творческого выполнения ими тактического задания в игре, в то время как за рубежом оценкой класса игрока служит выполнение им схематического «стандарта», определенного для его места в команде. Чувство позиции в игре, предвидение логического завершения комбинации и определение степени своего участия в ней выгодно отличает советских мастеров от зарубежных.

Развитие тактики наших команд находится в прямой связи с присущим нашему народу чувством новаторства, творческими поисками более совершенного во всех областях нашей жизни.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника футбола состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок, ведения и бросков мяча.

УДАРЫ ПО МЯЧУ НОГАМИ

Удары по неподвижному мячу

Удар носком вверх, угол вылета $40-50^\circ$ (рис. 1). Игрок делает торжичный разбег по прямой линии, ускоряя движение по мере приближения к мячу. Разбег должен быть рассчитан так, чтобы удар по мячу пришелся заранее намеченной ногой. Туловище во время разбега наклонено. Нога, делающая последний шаг перед ударом, называемая опорной ногой, ставится примерно в 10—15 см впереди и в 5—10 см сбоку от мяча.

Выносящая нога, вначале согнутая в колене, маховым движением направляется вперед к мячу и, проходя у опорной ноги, резко выпрямляется. Перед ударом и в момент удара нога должна быть выпрямлена в коленном и голеностопном суставах, пальцы в ботинке

приподняты кверху и напряжены, пятка опущена. Удар наносится ногой, немного согнутой в колене.

Туловище в момент нанесения удара обычно остается наклоненным, иногда же немного отклоняется назад. Опорная нога

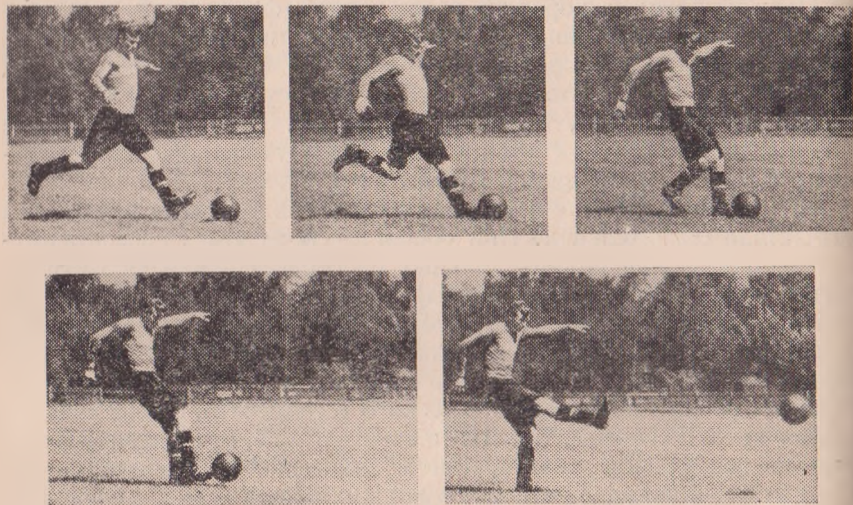


Рис. 1

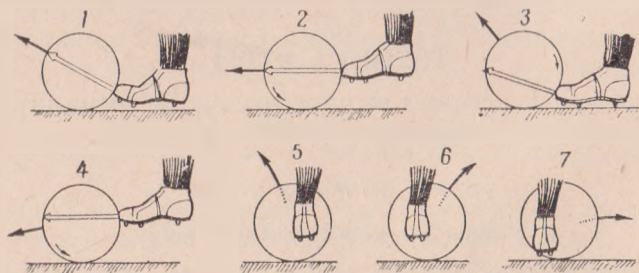


Рис. 2 •

* Место удара и полет мяча: 1 — мяч пойдет вверх; угол вылета $40-55^\circ$; приложенная сила проходит через центр мяча. 2 — мяч пойдет низом; приложенная сила проходит через центр мяча; мяч вращается вперед из-за притормаживания о землю. 3 — мяч пойдет резко вверх; приложенная сила не проходит через центр мяча; ее избыток придает мячу вращение в обратную сторону, что способствует его подниманию. 4 — мяч пойдет низом, «прибиваясь» к земле, сделает несколько небольших отскоков и потеряет силу полета. 5—7 — вид сзади; 5 — мяч пойдет вверх-влево с вращением влево, 6 — мяч пойдет вверх-вправо с вращением вправо. 7 — мяч соскользнет с носка и уйдет под углом резко вправо на небольшое расстояние (10—12 м).

слегка сгибается в колене. Рука, одноименная бьющей ноге, резко отводится назад; другая рука выносится вперед.

Носок соприкасается с мячом ниже горизонтальной оси мяча.

Характер полета мяча, его направление и дальность зависят от того, куда, с какой силой и под каким углом нанесен удар (рис. 2).

Удар подъемом, с прямого разбега, мяч идет низко над землей. Удар подъемом — основной и наиболее часто применяемый в футбольной игре. Соприкосновение большой площади подъема с мячом позволяет нанести удар значительно точнее, нежели носком. Игрок производит разбег и по мере приближения к мячу немного наклоняет туловище вперед. Опорную ногу, слегка согнутую в колене для большей устойчивости, он ставит чуть сбоку от мяча. Тяжесть тела — на опорной ноге.



Рис. 3

Бьющая нога, сделав замах, движется к мячу. В начале движения эта нога согнута в колене, бедро отведено назад, голеностопный сустав не напряжен. Затем, опускаясь вниз-вперед, бедро тянет за собой голень. Угол, образованный бедром и голенью, нужно сохранить как можно дольше (рис. 3).

Перед выполнением удара голень, как бы отстававшая до этого момента от бедра, резко устремляется вперед к мячу, причем так, чтобы не задеть землю. В момент удара вес тела — на опорной ноге, слегка согнутой в колене. Колени бьющей ноги находится над мячом. В момент удара по мячу подъем вытянут и напряжен, голень опущена вертикально (примерно) к поверхности земли. Для усиления удара туловище выпрямляется. Рука, одноименная опорной ноге, выносится вперед.

После удара бьющая нога продолжает резкое движение вперед, сохраняя положение голени и подъема возможно дольше под тем же углом. При этом движении опорная нога сгибается и переходит на носок, таз несколько подается вперед.

Чтобы мяч пошел низко, необходимо следить за правильным положением голени и стопы в момент удара и «проводки» (во время

удара подъемом нога некоторое время движется вперед вместе с мячом, как бы провожая его, отсюда термин — «проводка», принятый в футболе). Чтобы направить мяч вверх, надо поставить опорную ногу сзади-сбоку мяча или в момент удара выпрямить бьющую ногу, проводя ее немного кверху, не подавая таза вперед (рис. 4).



Рис. 4

На рис. 5 и 6 показаны удары подъемом, при которых мяч пойдет низко. При внимательном рассмотрении рисунков нетрудно убедиться, что положение голени и стопы при всех ударах подъемом одинаково. Однако бедро бьющей ноги, туловище и опорная нога расположены по-разному. Описанные выше удары носят название — «удары прямым подъемом».

Если при ударе нога соприкасается с мячом не серединой подъема по продольной оси, которая приходится на шнуровке ботинка, а внешней или внутренней стороной его по отношению к шнуровке, то удар соответственно называют — «ударом внешней или внутренней частью подъема».

Удар внутренней частью подъема, мяч идет низко над землей (рис. 7). Этот удар легче всего выполняется с бокового разбега; он значительно легче удара прямым подъемом, и его часто приме-

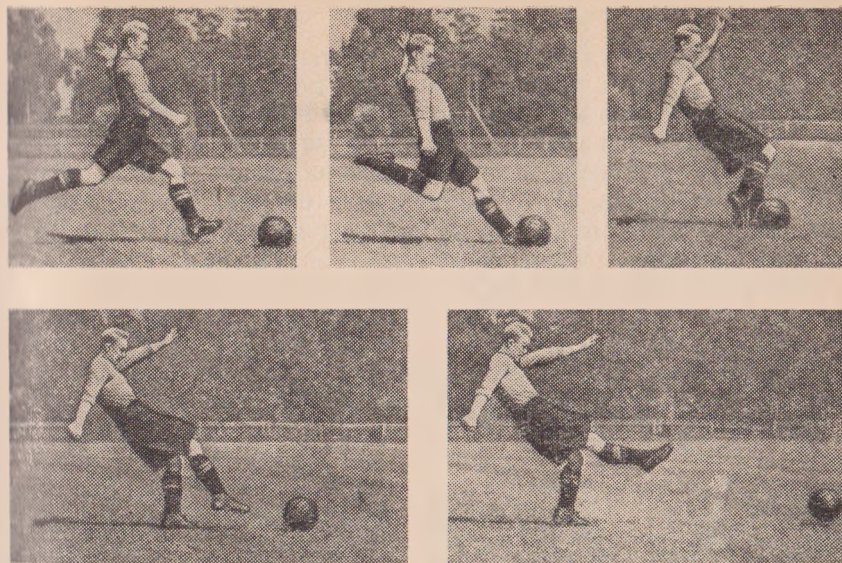


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

няют в игре. При ударе внутренней частью подъема мяч большей частью поднимается вверх. Чтобы мяч летел низко, необходимо выносить вперед (за мяч) колено бьющей ноги. При этом необязательно, чтобы колено было над мячом. Во время удара туловище должно быть наклонено внутрь угла, образованного линиями разбега и полета мяча. Согнутая в колене опорная нога опирается на внешнюю часть стопы. Движение рук такое же, как и при ударе прямым подъемом.

При ударе внутренней частью подъема мяч пойдет вверх, если: а) колено бьющей ноги не дойдет до линии мяча; б) туловище резко отклонится назад; в) нанесен короткий (четкий) удар почти без «проводки», при котором мяч будет вращаться в сторону, обратную полету; г) угол, образуемый ступней и голенью, приблизится к прямому (рис. 8).

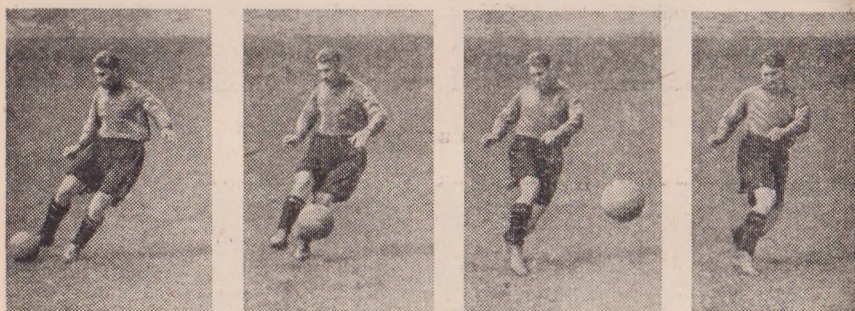


Рис. 8

Удар внутренней частью подъема можно производить и с прямого разбега (по отношению к полету мяча). В большинстве случаев им пользуются игроки, не овладевшие ударом прямым подъемом, и игроки, имеющие длинную стопу.

Удар внешней частью подъема с прямого разбега (рис. 9). Опорную ногу ставят сбоку-сзади в 10—15 см от мяча. Стопа бьющей ноги поворачивается носком внутрь и с закрепленным голеностопным суставом движется к мячу. Выпрямляясь, сильным маховым движением нога наносит удар в нижнюю половину мяча. Туловище при этом часто наклоняется вперед.

В зависимости от угла поворота стопы внутрь по отношению к голени, а также от места, куда поставлена опорная нога, мяч пойдет выше или ниже.

Если сила удара не направлена через центр мяча, то мяч может «срезаться», т. е. будет вращаться вокруг своей вертикальной оси и опишет дугу во внешнюю сторону (рис. 10).



Рис. 9]



Рис. 10

Настойчивой тренировкой многие игроки достигают большого искусства в ударах «со срезкой». При таком ударе мяч катится или летит по кривой. Для этого в момент удара бьющая нога делает «проводку» не только в направлении полета мяча, но и по направлению к опорной ноге. Так как положение туловища в этом случае такое же, как и при ударе внутренней частью подъема, то применение удара «со срезкой» часто вводит противника в заблуждение.

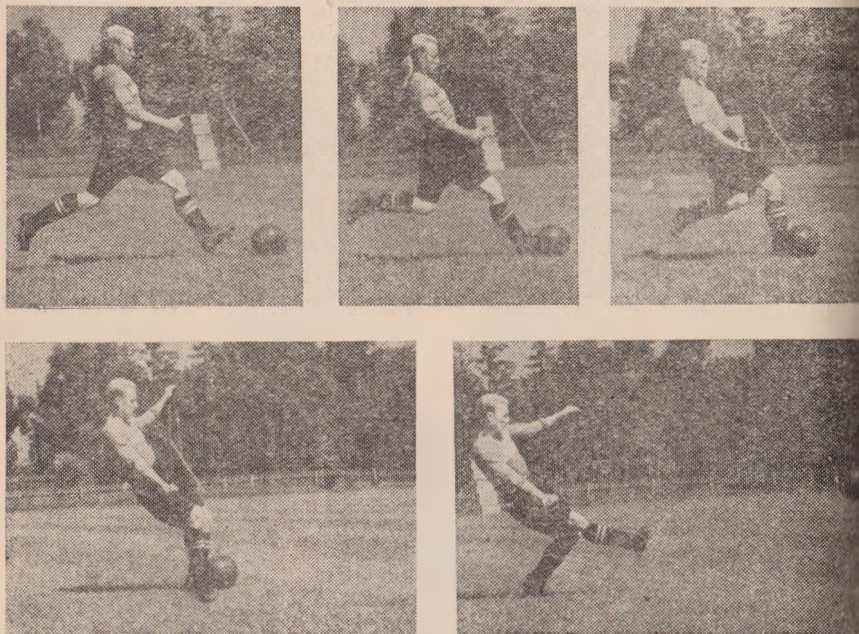


Рис. 11

Удар по мячу с прямого разбега внутренней стороной стопы (рис. 11). Удар внутренней стороной стопы ввиду соприкосновения большой площади стопы с мячом чаще всего применяется в тех случаях, когда необходимо послать мяч абсолютно точно. Но так как при этом ударе большой замах сделать невозможно, то мяч полетит недалеко; при упорной тренировке можно научиться послать мяч на расстояние более 35—40 м. После небольшого разбега опорную ногу, незначительно согнутую в колене, ставят в 10—15 см сзади-сбоку от мяча. Носок опорной ноги обращен в направлении полета мяча.

Отделившись от земли, напряженная бьющая нога с отведенным кнаружи носком резким движением подводится к мячу. Стопа развернута так, что линия, проходящая через носок и пятку, находится под прямым углом к полету мяча; голеностопный сустав укреплен. Удар наносится энергично. Бьющая нога, согнутая в колене, проводится вперед. Поднятые в стороны руки помогают сохранять равновесие. После удара рука, одноименная бьющей ноге, энергично отводится назад, другая рука посылается вперед.

Удар внешней стороной стопы производят так же, как и удар внешней частью подъема, разница лишь в том, что мяч соприкасается с ногой значительно ближе к пятке. По неподвижному мячу этот удар применяют редко, чаще же по мячам, встречным и идущим сбоку, снаружи бьющей ноги.

Удары по катящемуся мячу

При ударах по катящемуся мячу применяют те же приемы, что и при ударах по неподвижному мячу. Но следует помнить о том, что катящийся навстречу мяч накатывается на стопу и поэтому при ударе подъемом часто летит вверх. Чтобы мяч летел низко, необходимо во время удара и «проводки» подольше держать бьющую ногу в согнутом положении.

При ударе подъемом по мячу, катящемуся от игрока, нужно опорную ногу ставить впереди-сбоку мяча. За время, пока будет сделан замах для удара, мяч поровняется с опорной ногой и удар будет производиться, как и по неподвижному мячу.

Удары носком по мячу, катящемуся навстречу, делать не рекомендуется.

Удар по мячу, катящемуся к игроку сбоку, следует делать ближайшей к мячу ногой. Так, если мяч катится к игроку с правой стороны, то ударить по мячу лучше всего правой ногой. Следует принимать во внимание, что мяч накатывается на стопу, поэтому необходимо удар делать своевременно, чтобы во время «проводки» мяч соприкасался с той частью стопы, которая гарантирует удар в нужном направлении.

Удары ногой по мячу, летящему в воздухе

Чтобы при ударе по летящему мячу придать полету нужное направление, применяют те же приемы, что и при ударах по катящемуся и неподвижному мячу.

Большую трудность при этом представляет расчет времени и придание точного направления полета и нужной силы удару.

Если позволяет тактическая обстановка, то во время игры все удары по мячу, летящему в воздухе, следует делать в момент, когда

мяч находится невысоко над землей. Это позволит применять почти те же движения, что и при ударе с земли (рис. 12).

При ударах по мячу, падающему сверху и посылаемому вверх-вперед, удары наносят частью подъема, расположенной ближе к голени, причем «проводка» происходит за счет разгибания ноги в колене и выноса голени вперед-вверх (рис. 13).

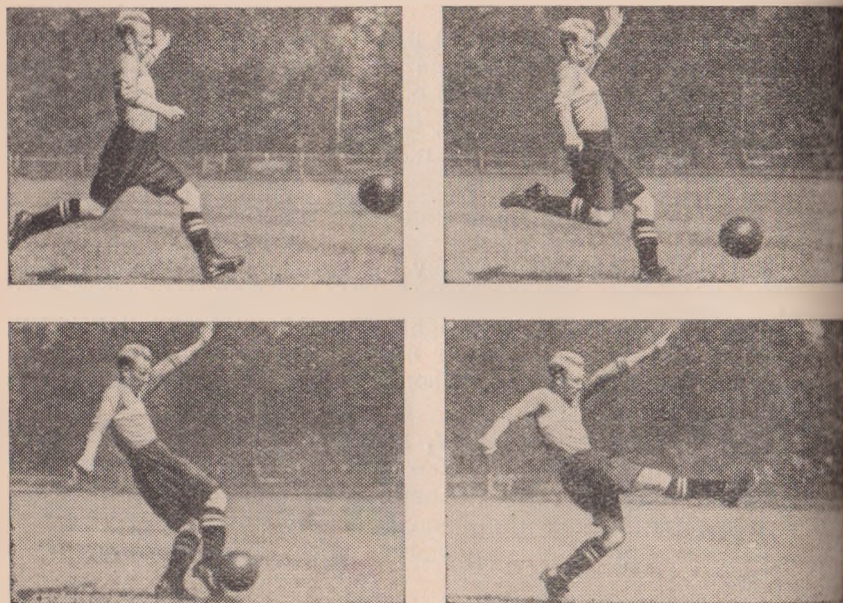


Рис. 12



Рис. 13

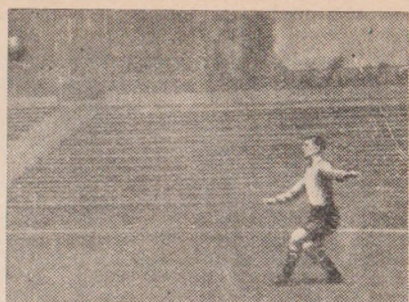


Рис. 14

Если мяч, опускающийся сверху-спереди, нужно послать низко, то выполняют те же движения, что и при ударе с земли, но больше подают таз вперед и следят за тем, чтобы во время «проводки» нога была согнута в колене. Чем ниже и ближе к опорной ноге принят мяч, тем легче послать его низко над землей.

В тех случаях, когда наносят удар по мячу, летящему на игрока примерно на высоте полуметра и выше, надо подпрыгнуть вверх или наклониться немного в сторону опорной ноги, а бьющей ногой произвести движение вперед-вверх (рис. 14). Чем больше высота, на которой производится удар, тем больше туловище наклоняется в сторону. Чтобы мяч пошел низко, бьющей ногой делают движение в горизонтальной плоскости.

Удары с полукета

Во время игры, когда футболист не успевает ударить падающий мяч, до того как он коснулся земли, применяется удар по мячу непосредственно после отскока от земли (рис. 15). Такой удар



Рис. 15

требует точного расчета и позволяет при сравнительно небольшом усилии направить мяч далеко. Во многом это объясняется удобством, которое создается при ударе по мячу, находящемуся над самой землей (рис. 16).

Необходимо учитывать, что при ударах с полукета мяч чаще всего устремляется вверх. Чтобы мяч пошел низко над землей, необходимо заранее учесть направление его полета после отскока от земли и, закачивая «проводку», сохранить голень и стопу

в вертикальном положении. Удары с полукета можно наносить всеми частями стопы. Чаще всего применяют удары серединой и внешней частью подъема.

На рис. 17, 18, 19, 20 и 21 показаны разновидности ударов по летящему мячу: удар через себя, удар с поворотом вверх, удар пяткой, подошвой и другие.

Применение ударов ногой

Удар носком по неподвижному мячу применяют в тех случаях, когда надо послать мяч как можно дальше, например, при ударе от ворот, при штрафных и свободных ударах вблизи своих ворот.

Мячи, летящие или катящиеся навстречу или сбоку, ударяют



Рис. 16

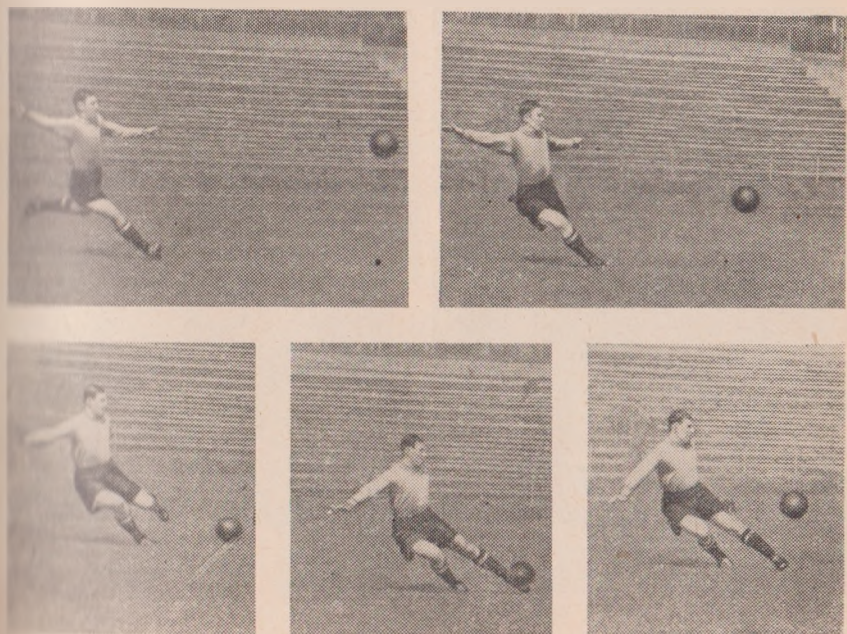


Рис. 17

носком следует лишь в тех случаях, когда игрок с трудом дотягивается до мяча и не может достать его другой частью стопы (рис. 22).

Особенно следует избегать ударов носком по катящемуся мячу при игре в сырую погоду.



Рис. 18

Удары подъемом применяют тогда, когда нужно точно и сильно послать мяч. Подъемом (его внутренней и внешней частями) выпол-

няют удары по воротам, штрафные, свободные, угловые удары и передачи мяча с хода.

Удары внутренней стороной стопы применяют при передачах на небольшие расстояния, ударах по воротам и при отбивании сильных встречных мячей.



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

Этим ударом пользуются и в тех случаях, когда нужно изменить направление мяча. Для этого подставляют стопу под определенным углом к полету мяча.

Удар внешней стороной стопы применяется иногда при ударах по мячу, катящемуся навстречу и сбоку.

УДАРЫ ПО МЯЧУ ГОЛОВОЙ

Удар лбом без прыжка, мяч летит навстречу бьющему. Для большей устойчивости и силы удара игрок ставит согнутые в коленях ноги на расстоянии небольшого шага одну от другой; тяжесть тела переносит на сзади стоящую ногу, туловище отклоняет назад и немного поворачивает в сторону этой ноги.

Голова откинута назад, но лишь настолько, чтобы не потерять из виду мяч. Руки свободно опущены.

Положение игрока при этом должно быть свободным и не напряженным.

Чтобы ударить лбом по мячу, игрок разгибает сзади стоящую ногу и резко посылает туловище вперед. Удар усиливается дополнительным движением головы вперед, а также прыжком (рис. 23).

Наиболее сильным будет удар, нанесенный в момент, когда туловище и голова пройдут фронтальную плоскость. При ударе в конце замаха, когда сила уменьшается, или до прохождения фронтальной плоскости, когда сила еще развита не полностью, мяч далеко не полетит.

В зависимости от положения головы по отношению к туловищу в момент удара и от места приложения силы, мяч пойдет выше или ниже.

При ударе лбом без прыжка по мячу, летящему сбоку-справа, левая нога выставляется вперед, туловище поворачивается назад-вправо, левая нога сгибается в колене, а правая опирается на носок. Руки свободно опущены.

Удар производится так же, как и по встречному мячу. При ударе по мячу, летящему сбоку-слева, положение соответственно меняется.

Удар боковой частью головы, мяч, летящий сбоку-слева, отсылается обратно. Игрок, обращенный левым боком по отношению к приближающемуся мячу, переносит вес тела на согнутую в колене правую ногу; левая нога на 30—40 см сзади правой. Туловище наклонено в сторону опорной ноги. Перед ударом туловище энергично выпрямляется. Голова в момент приближения мяча делает дощепительное энергичное движение и наносит удар боковой частью головы или лбом. Удар должен быть нанесен непосредственно после выпрямления туловища.



Рис. 23

При ударе по мячу, летящему справа, положение соответственно меняется.

Удары головой в прыжке. Чаще всего приходится наносить удары головой в борьбе за высокий мяч. При этом успех обычно зависит от высоты прыжка.

Ниже описаны два основных вида ударов в прыжке.

1. Удары, сила которых зависит, главным образом, от прыжка, причем используются инерция и вес тела. Такие удары производятся не на максимальной для игрока высоте прыжка.



Рис. 24

Уловив момент, игрок энергично прыгает навстречу мячу и делает удар, не достигнув наибольшей высоты. После удара игрок несколько продвигается в том же направлении — вверх (рис. 24).

В некоторых случаях для усиления удара делаются дополнительные движения туловищем и головой.

Эти удары не представляют большой трудности. Они служат для отбивания мяча на далекое расстояние. Точно направлять мяч

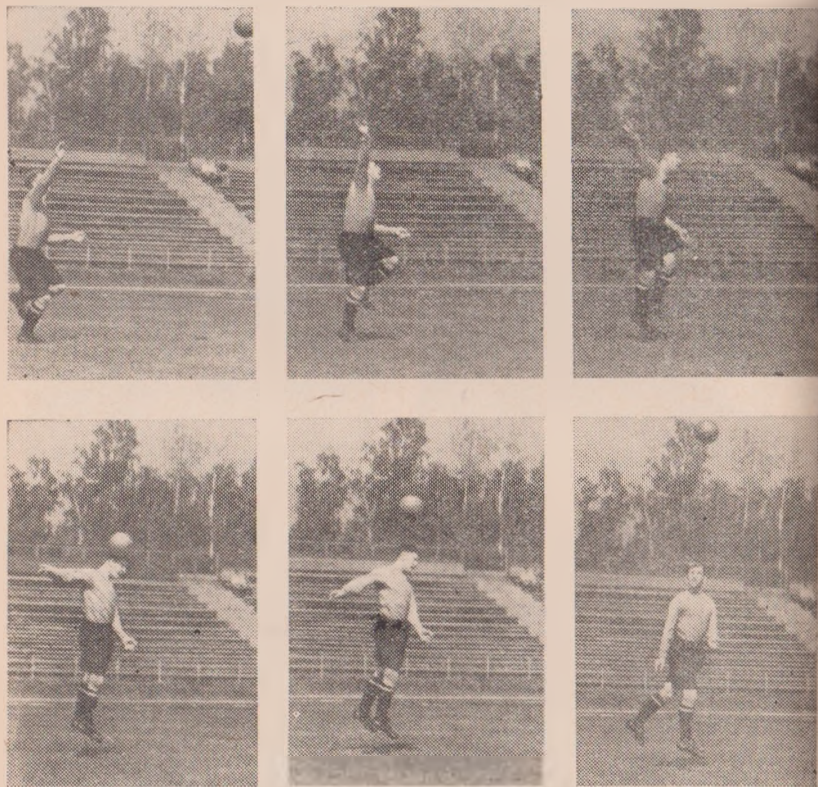


Рис. 25

таким ударом сравнительно легко. В борьбе за мяч в воздухе такие удары применяют редко.

2. Удары, которые производятся в максимально высокой для игрока точке прыжка. При этом прыжок почти не влияет на силу удара. Удар наносится, главным образом, движением туловища и головы.

Эти удары трудны, так как выполняются в максимально высокой точке взлета. Если есть возможность разбежаться для прыжка, то отталкиваться следует одной ногой (рис. 25). Если же приходится прыгать с места, то отталкиваются двумя ногами (рис. 26).

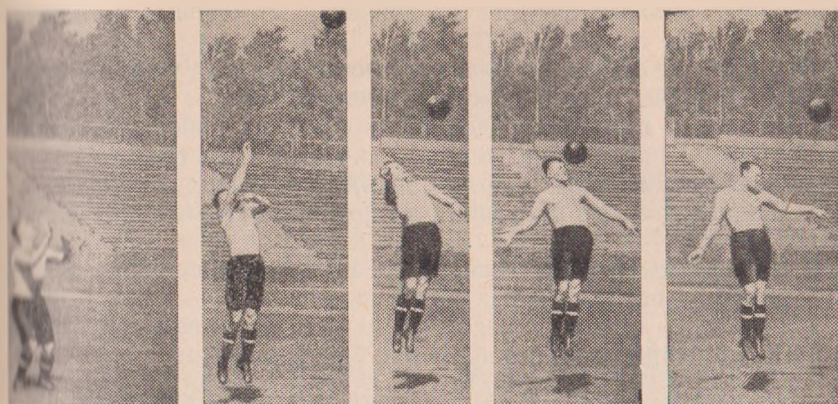


Рис. 26

Игрок должен прыгнуть как можно выше. После толчка (когда отрок движется вверх) туловище его сгибается в сторону, отклоняется назад или наклоняется вперед в зависимости от того, куда будет направлено мяч. Все эти движения используются как замах. В наиболее высокой точке прыжка или несколько ранее игрок из



Рис. 27

положения замаха делает резкое движение туловищем и головой и наносит удар по мячу.

Главное в технике этого удара заключается в том, чтобы ударить по мячу, находясь в самой высокой точке прыжка.

Если игрок прыгнет поздно, удар будет сильным, но это облегчит борьбу противника, так как мяч опустится ниже. Если же игрок прыгнет слишком рано, то, достигнув наивысшей точки, он начнет опускаться до встречи с мячом и не сможет выполнить удар.

При одновременном прыжке двух игроков мячом завладевает тот, кто выше прыгнул (рис. 27).

В ходе игры иногда наносят удары затылком, верхней частью головы и др. Наиболее часто применяются удары лбом.

ОСТАНОВКА МЯЧА

Останавливать мяч можно ногой, головой и туловищем.

Остановка катящегося мяча ногой. Мячи, катящиеся на игрока, чаще всего останавливают внутренней стороной стопы (рис. 28).



Рис. 28

Нога, принимающая мяч, расслаблена и в момент соприкосновения с мячом (как бы уступая мячу) отводится немного назад. Чем сильнее

не идет мяч, тем отчетливее и быстрее надо отводить ногу назад для смягчения (амортизации) силы удара.

В зависимости от положения стопы (большого или меньшего ее отведения) можно останавливать мяч, придавая ему определенное направление. Мяч может быть направлен вперед, в сторону на разное расстояние.

В зависимости от того, под каким углом к пути мяча поставлена стопа, изменится направление его движения.

Остановка мяча подошвой. Останавливая мяч подошвой, игрок подставляет немного согнутую ногу навстречу мячу, причем так, чтобы в момент соприкосновения мяча с подошвой пятка была ниже



Рис. 29

ноги. Затем ногу надо отвести обратно, уступая мячу; при этом она сгибается в колене. В тот же момент игрок наклоняет туловище над мячом, создавая этим возможность двигаться с ним в нужном направлении (рис. 29).

Мячи, катящиеся к игроку по земле или летящие низко над землей, иногда останавливают внутренней или внешней стороной подъема стопы.

Остановка подошвой мяча, падающего сверху-спереди. Надежнее всего остановить такой мяч в момент, когда он отскочит от земли.

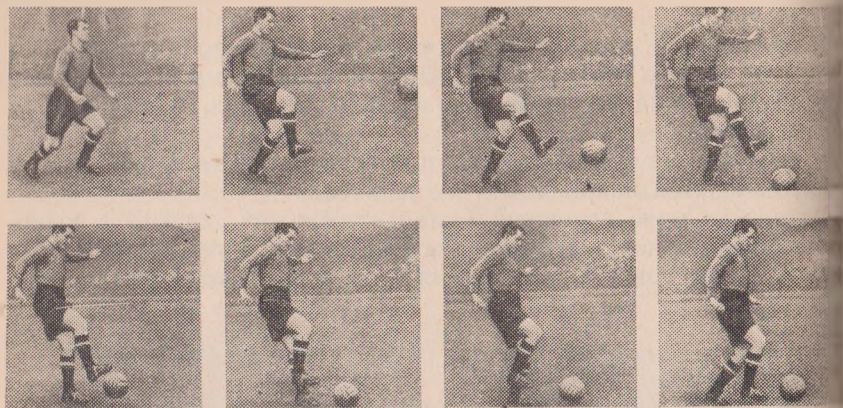


Рис. 30

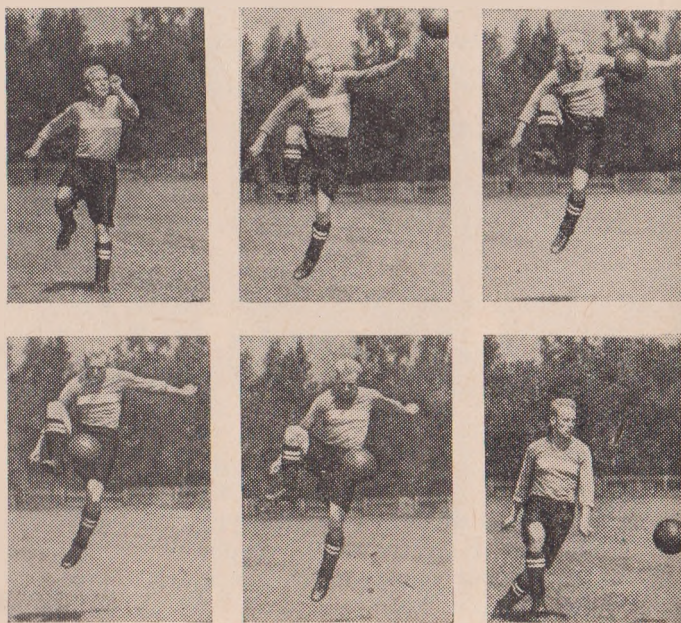


Рис. 31

Игрок, рассчитав место приземления мяча, ставит немного согнутую в колене ногу так, чтобы она встретила отскочивший от земли мяч.

мяч подошвой (рис. 30). В момент соприкосновения подошвы с мячом нога чуть поднимается, амортизируя удар, и мяч остается у ног игрока.

Мячи, падающие у ног игрока сверху-спереди, можно останавливать и внутренней стороной стопы.



Рис. 32

Остановка мяча ногой на высоте груди, живота. Если игроку неудобно принять мяч грудью или животом, то он останавливает его ногой. Для этого он делает шаг в сторону или прыжок, принимая такое положение, чтобы, подняв ногу, остановить мяч внутренней

или внешней частью стопы. В этом случае нога напряжена, но уступающее ее движение должно быть небольшим, так как нога теперь действует как длинный рычаг, который уже сам по себе смятает прием мяча (рис. 31, 32).

Остановка падающего мяча с «переводом». Для остановки падающего мяча с «переводом» игрок энергично движется навстречу мячу. Создается впечатление, будто после остановки последует движение с мячом вперед. Приблизившись к месту падения мяча, игрок мгновенно останавливается, загребаяющим движением (внутренней частью подъема) останавливает опустившийся на землю мяч и движется в необходимом направлении (рис. 33).

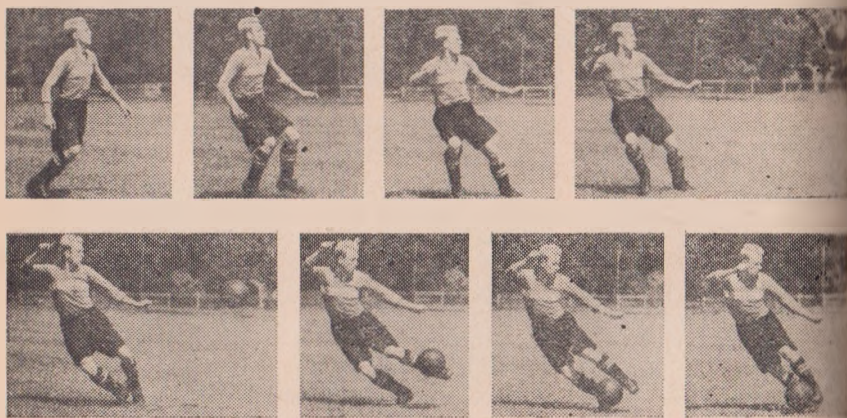


Рис. 33

Основное в таком способе остановки — показать всеми своими первоначальными движениями, что игрок решил остановить мяч и двигаться с ним вперед. Это дезориентирует противника и облегчает выполнение приема.

Очень важно сделать быстрое движение ног, догоняя проходящий над ногой мяч.

На рис. 34 показана остановка мяча внутренней стороной стопы, с «переводом» назад.

Остановка мяча головой. Встречая мяч головой, игрок как бы устремляет туловище и ноги навстречу мячу. По мере приближения мяча ноги начинают немного сгибаться, а после того как мяч коснется головы, они сгибаются с максимальной быстротой. Туловище при этом расслабляется, а голова вытягивается в плечи.

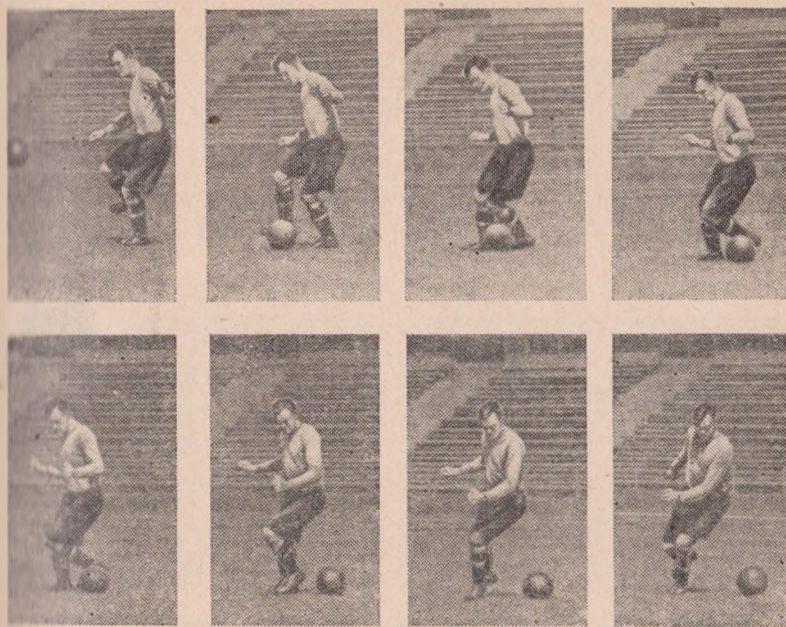


Рис. 34

Остановка мяча грудью. Перед остановкой мяча игрок подает вперед грудь, разводит руки в стороны-вверх и принимает такое положение, которое дало бы возможность, не сходя с места, отвести туловище назад. В момент прикосновения мяча к груди игрок резко отводит туловище назад, вбирает грудь и немного сгибает в коленях ноги. Мяч скользнет вниз по телу и упадет на землю.

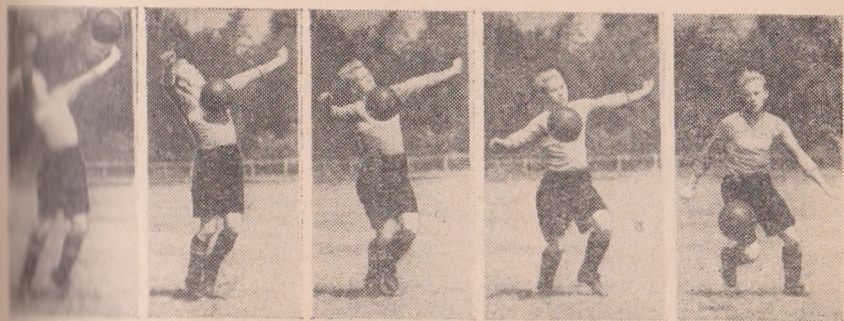


Рис. 35

Таким способом можно останавливать мяч, придав ему нужное направление — вправо, влево, вперед (рис. 35).

Остановка мяча животом. Мячи, летящие с большой скоростью, не рекомендуется останавливать животом непосредственно с поля. Такие мячи лучше принимать одним из способов, описанных выше. Мячи, отскакивающие от земли, можно останавливать животом.

В момент приема мяча необходимо напрячь мышцы живота, а после остановки мяча для быстрого овладения им сделать резкий толчок по мячу, выпячивая живот (рис. 36).



Рис. 36

Можно также останавливать мяч бедром, голенью, пяткой и другими частями тела. Но эти способы мало надежны, поэтому пользоваться ими в игре следует только в крайних случаях.

ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Во время бега мяч ведут последовательными ударами (толчками).

Для ведения мяча по прямой линии обычно применяют удары внешней частью подъема (рис. 37); по кривой линии мяч чаще



Рис. 37

ведут внутренней частью подъема (рис. 38а,б,в,г). Если противник не атакует, то мяч ведут равномерными ударами определенной силы. Удары (в особенности при игре на земляной площадке) наносят в нижнюю часть катящегося мяча, причем с таким расчетом, чтобы придать мячу обратное вращательное движение (при случайном более сильном ударе мяч не уйдет далеко от ведущего его игрока).

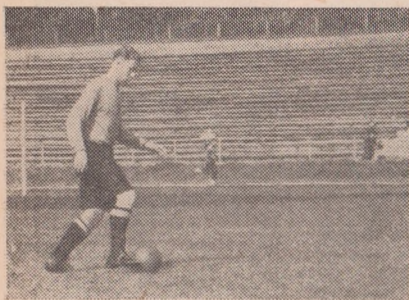


Рис. 38 а



Рис. 38 б



Рис. 38 в



Рис. 38 г

Удобнее всего держать мяч под контролем в том случае, если он катится в 1—1,5 м впереди ведущего игрока. Если нет близко противника, ведомый мяч лучше послать на большее расстояние — до 8—10 м.

Один из вариантов ведения мяча — толкание ногой, начинающий шаг. В этом случае мяч находится все время «под игроком». При этом, если мяч ведут правой ногой, то подойти к игроку с левой стороны трудно (рис. 39). Если же мяч ведут левой ногой, то затруднена атака справа.

Чтобы при ведении мяча обойти противника, применяют обманные движения.



Рис. 39

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Изменению направления бега и ударам по мячу сопутствуют определенные естественные движения головы, туловища и конечностей.

В ходе игры по началу движения, по подготовке к нему игрока, ведущего мяч, противник предугадывает, в каком направлении пойдет мяч.

Например, если игрок, находящийся в 10—15 м от противника, в ожидании приближающегося мяча, примет положение, характерное для удара по мячу ногой, и всеми своими движениями покажет, что будет произведен сильный удар ногой, то противник атаковать не будет.

Если же в самый последний момент игрок, вместо того, чтобы ударить по мячу, остановит его, то противник окажется вне борьбы за мяч.

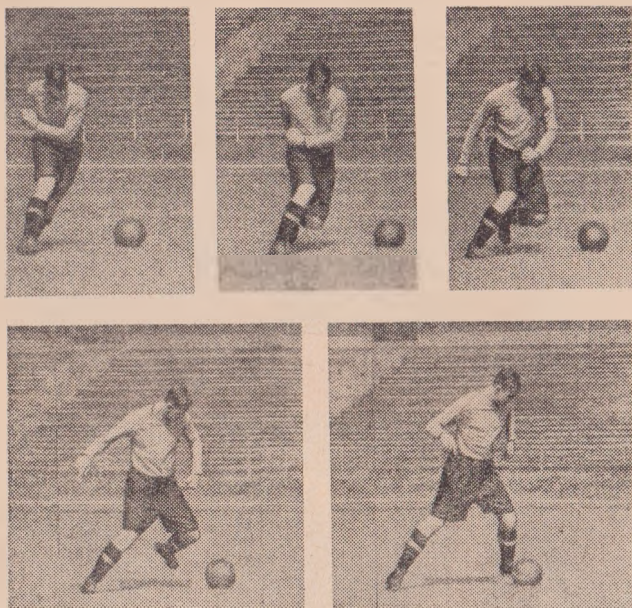


Рис. 40

Первое движение игрока было обманным. Оно незакончено и рассчитано на то, чтобы ввести противника в заблуждение. Второе движение — прямо противоположное первому (вместо удара — остановка) — дало игроку, владеющему мячом, большой выигрыш во времени и расстоянии.

Действия игрока, имеющие целью ввести противника в заблуждение, называются обманными движениями.

Существует два основных вида обманных движений: туловищем и ногами.

Обманное движение туловищем, заставляющее противника броситься вправо (влево) от ведущего мяч (рис. 40). Игрок, ведущий мяч, по мере сближения с противником, на расстоянии 3—4 м от него, своими движениями показывает, что сейчас предпримет какие-то новые действия. Он поворачивает туловище вправо и принимает наклонное положение, левой ногой отталкивается, а правую отставляет на большой шаг вправо-в сторону. Взгляд игрока обращен вправо. Небольшим прыжком или длинным шагом



Рис. 41

он переходит на правую ногу, и в момент приземления правой ноги туловище быстрым движением подготавливается к рывку влево. Энергичный толчок правой ногой, переносящий туловище влево, возвращает игрока на первоначальный путь, возмещая потерю скорости. Во время этих перемещений вправо и влево мяч продолжает катиться в первоначальном направлении.

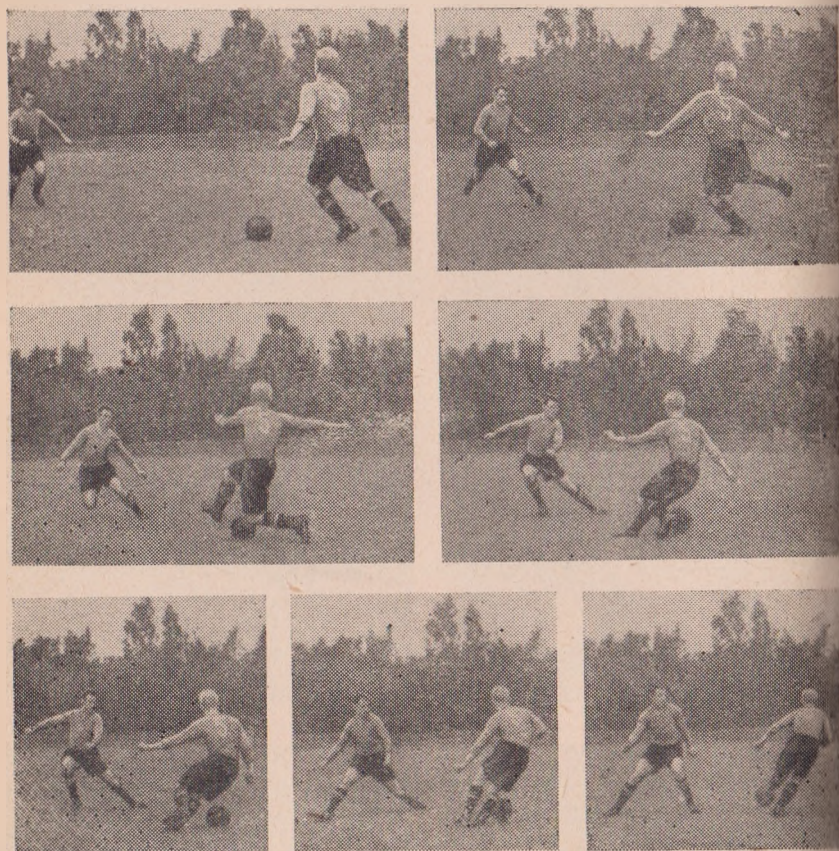


Рис. 42

Противник же, введенный в заблуждение обманным движением туловища, бросается влево и, потеряв скорость и направление, остается позади, справа от ведущего, который действует далее сообразно обстановке игры.

Чем больше скорость, с которой движется противник, тем раньше

следует начинать обманное движение и тем успешнее оно будет выполнено.

В некоторых случаях выполняют и два шага в сторону, но это влечет за собой потерю скорости.



Рис. 43

Обманное движение ногами. Обманные движения ногами легче распознаются опытным противником. Чаще всего такие обманные движения применяют тогда, когда противник атакует спереди и сбоку.

Обманное движение — «остановка мяча». Игрок, владеющий мячом, равномерно движется по прямой; противник, атакуя сбоку, рассчитывает, что пути их сойдутся в определенном месте и произойдет борьба за мяч.

Игрок, ведущий мяч, неожиданно поднимает ногу, якобы пытаясь остановить мяч, наступая на него сверху. Противник резко останавливается, выжидает или изменяет направление, рассчитывая на то, что встретит игрока значительно раньше. Но игрок, ведущий мяч, в последний момент, вместо остановки, посылает мяч вперед, увеличивает скорость и, не меняя направления, продвигается вперед. Противник, изменивший направление, остается на

месте, где было применено обманное движение остановки мяча (рис. 41).

При атаке спереди это обманное движение не применяют.

Обманное движение — «удар влево» (вправо). Игрок, владеющий мячом, по мере приближения противника, делает движение туловищем и ногой, заставляющее противника принять меры к перехватыванию мяча. Это обманное движение следует выполнять в момент, когда перехватывание мяча возможно лишь при предельном усилии, выводящем атакующего из дальнейшей борьбы в этой фазе. В последний момент, когда удар должен бы быть нанесен, бьющая нога останавливается у мяча или проносится над ним. Мяч остается у ног, и следуют действия владеющего мячом игрока, подсказываемые обстановкой игры (рис. 42).

Такое же обманное движение с успехом применяется тогда, когда необходимо, приняв мяч, двигаться с ним в сторону противника, который находится сзади и преграждает путь (рис. 43).

В современной технике и тактике футбола большое значение имеет уход от противника не только с мячом, но и без него. В этом случае делают следующее обманное движение: игрок в медленном темпе, с нарастающей скоростью, делает несколько шагов, увлекая за собой противника, который вынужден двигаться также с нарастающей скоростью. Игрок, выполняющий обманное движение, дает себя догнать (или лучше даже обогнать), затем резко поворачивается и с максимальной быстротой перемещается на свободное место.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Ловля мячей без падений

Ловля мяча, катящегося по земле. Принимая мяч, катящийся по земле навстречу, вратарь с сомкнутыми ногами становится на пути мяча и нагибается, сохраняя ноги прямыми. Руки опущены, ладони обращены вперед, причем немного расставленные пальцы почти касаются земли.

Принимая мяч, вратарь напрягает руки, не делая уступающих движений, так как длинный рычаг, образованный руками, поглощает силу удара.

Как только мяч прикоснулся к ладоням, вратарь начинает выпрямлять туловище, руками обхватывает (подхватывает) мяч и «приносит» его к животу (рис. 44).

Ловля мячей, летящих над землей до высоты груди. Как правило, во всех случаях ловли мяч должен прежде всего соприкоснуться с ладонями. Ладони надо держать так, чтобы не дать мячу

скользнуть с них и пройти по предплечьям или над ними к животу или бедрам.

Соприкосновение мяча с ладонями должно быть таким, чтобы после остановки мяч не упал на землю.

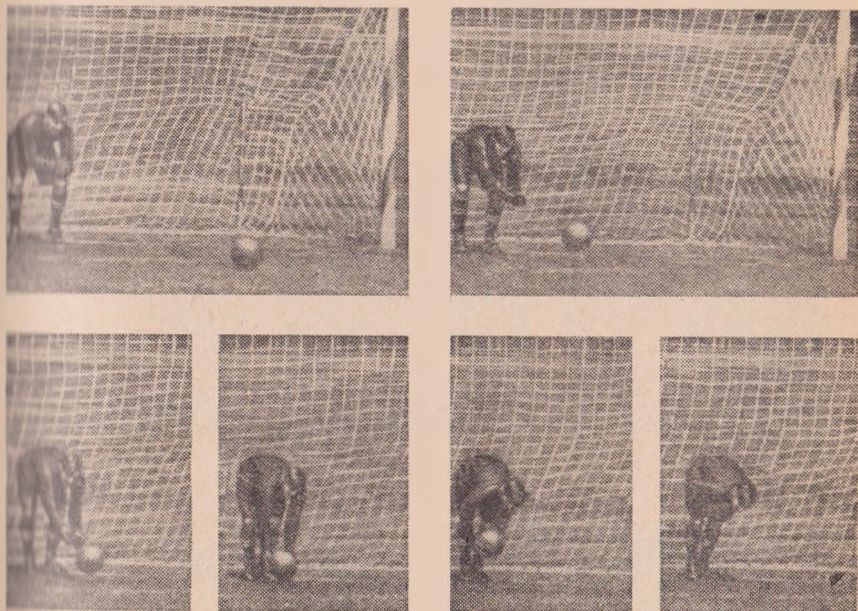


Рис. 44

Ноги надо сомкнуть настолько, чтобы была исключена возможность пропустить мяч.

Руки, встретив мяч, мягким подтягивающим движением приносят его в «угол», образованный туловищем и бедрами (рис. 45).

Ловля мячей, летящих на высоте груди. Ловить мяч непосредственно на грудь, обхватывая его затем руками, не рекомендуется.

Мячи, летящие на высоте груди, надо ловить следующими приемами: подпрыгнуть вверх с таким расчетом, чтобы поймать мяч, подтягивая его к животу (рис. 46), или же встретить мяч поднятыми вперед руками — ладони вперед, пальцы обращены кверху (рис. 47).

Иногда во время игры необходим небольшой разбег навстречу мячу и последующий прыжок вверх; можно подпрыгнуть также в месте.

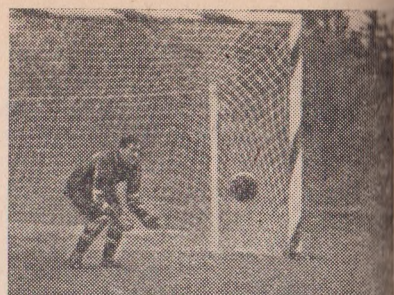


Рис. 45

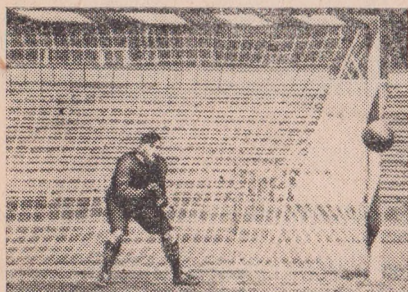


Рис. 46

В этих случаях для смягчения ловли мяча следует чуть согнуть расставленные вперед руки и обхватить мяч так, чтобы было удобно притянуть его к телу (рис. 48).

Ловля мячей, летящих несколько в стороне от вратаря. Руки, обхватившие мяч, притягиваются к туловищу, которое продолжает

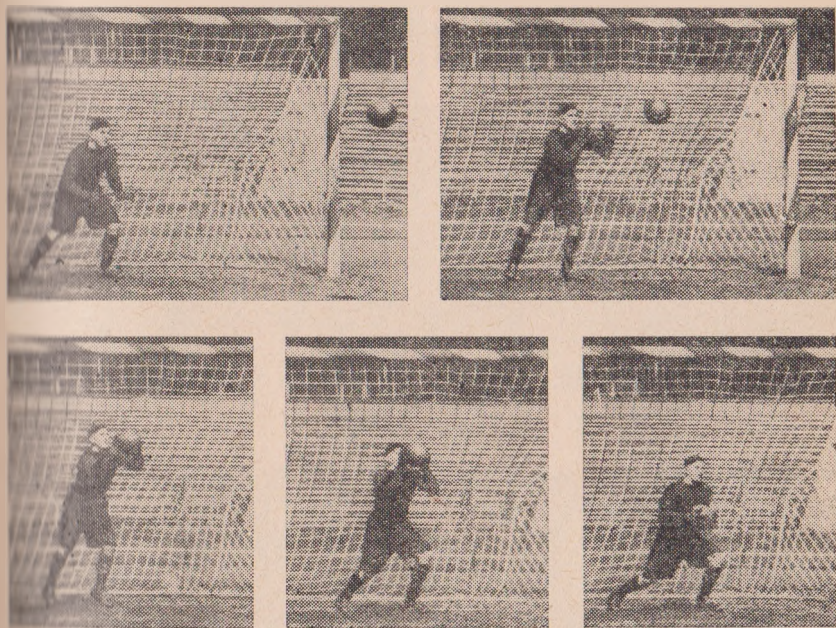


Рис. 47

двигаться к мячу, стремясь как можно раньше образовать заслон между мячом и воротами (рис. 49).

Заключительная фаза ловли такая же, как и при ловле встречного мяча.

Ловля высоких мячей в прыжке. При ловле высоких мячей в прыжке не рекомендуется преждевременно поднимать руки, ибо это ослабляет толчок, а следовательно, уменьшает высоту прыжка.

Во время прыжка руки энергичным движением поднимаются в исходное положение.

Поднятые вверх прямые руки соприкасаются с мячом обращенной вперед ладонями и широко расставленными пальцами. Напряженные руки в случае необходимости незначительно отводятся



Рис. 48

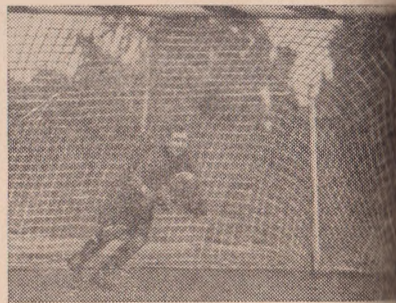


Рис. 49

ладонь для смягчения приема мяча. Когда мяч остановлен, ладони перемещаются, обхватывая его (рис. 50).

Последующим движением рук мяч притягивают к туловищу (по возможности до приземления).

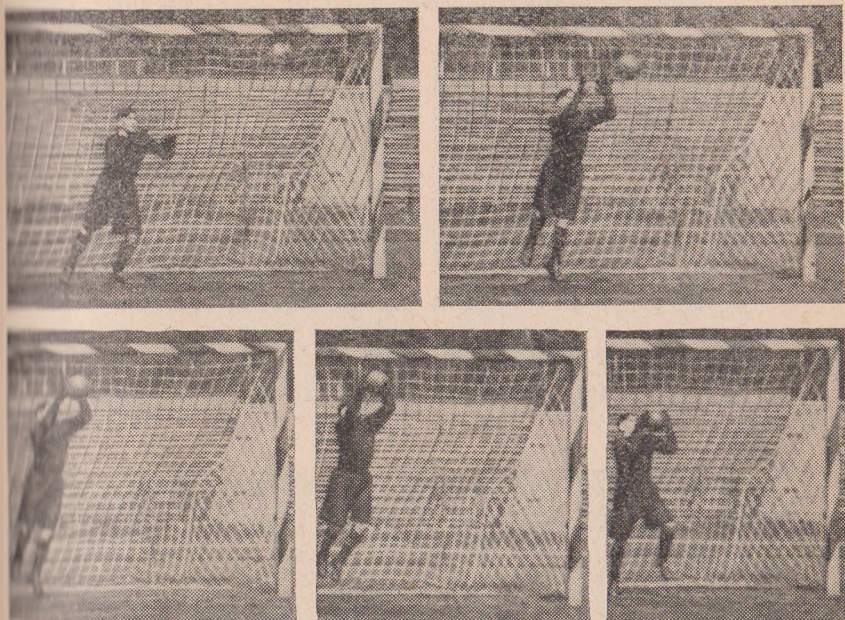


Рис 50

Ловля высоких мячей, идущих в стороне от вратаря. Ловля таких мячей чаще всего сочетается с одним или несколькими шагами в сторону и последующим прыжком.

Передвижение до толчка производится одним из трех способов: приставным, скрестным или простым шагом после поворота в сторону движения.

Во всех случаях толчок после движения надо делать тотчас же после того, как стопы повернуты носками в направлении прыжка. Небольшая потеря времени для принятия этого положения с избытком возмещается дальностью прыжка.

Руки помогают перемещению и толчку и только после него подымаются навстречу мячу, чтобы встретить его, остановить и притянуть к туловищу (рис. 51).

Прием высоких мячей, идущих в стороне от вратаря, иногда связан с падением на землю (рис. 52). Большое значение имеет

своевременное (до падения на землю) притягивание мяча к туловищу. Выбор способа передвижения до толчка зависит от индивидуальных способностей вратаря.

Ловля низких мячей с падением. Мячи, идущие в стороне от вратаря, добежать до которых он не может, принимаются следующим способом: вратарь перемещается в нужном направлении



Рис. 51

приставным, скрестным или обыкновенным после поворота шагом и, энергично оттолкнувшись, движется над землей к мячу (рис. 53). Руки, до толчка помогавшие ему, резко поднимаются вверх, тыльные части ладоней обращены назад. В момент падения ноги, находящаяся снизу, должна быть согнута в колене.

В тех случаях, когда толчок производится с разбега, перед толчком ставят стопу носками в направлении движения. Это значительно увеличивает силу толчка (рис. 54).

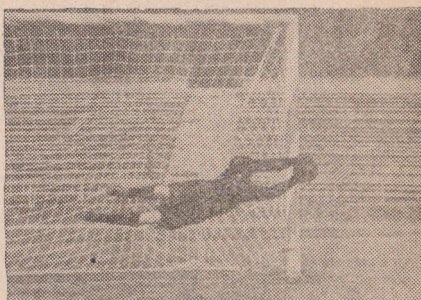


Рис. 52

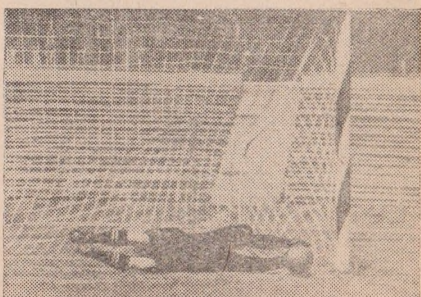
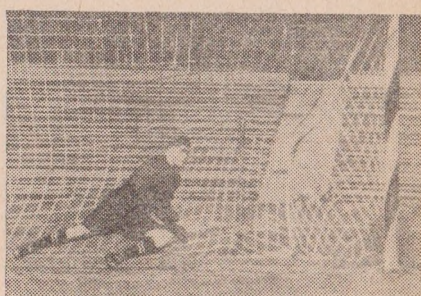


Рис. 53

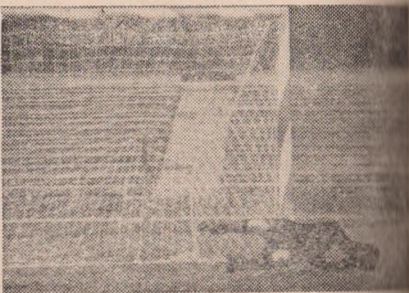
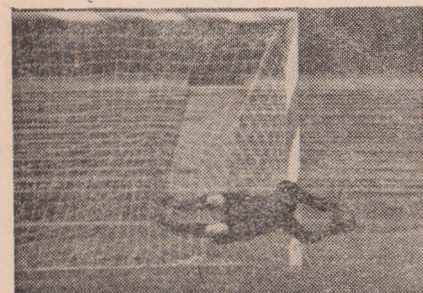
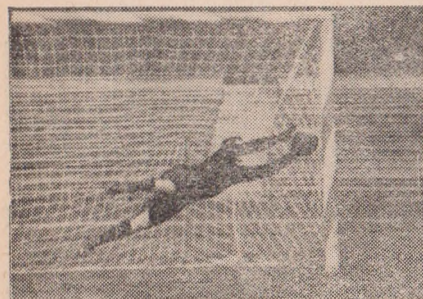
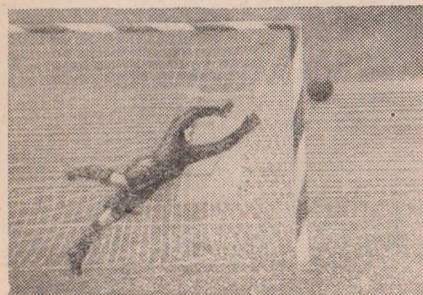
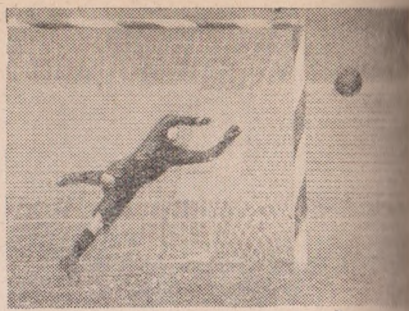
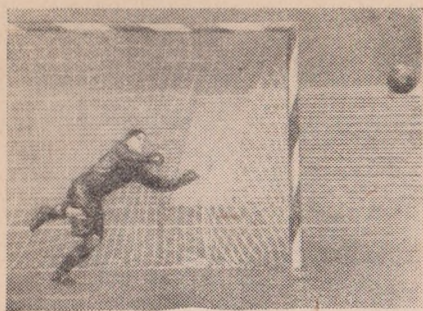


Рис. 54

Вратари должны избегать падений плашмя. Во всех случаях необходимо изгибать тело во фронтальной плоскости настолько, чтобы падение происходило как бы перекатом: сначала земли коснулась бы голень, затем бедро, таз, бок, руки.

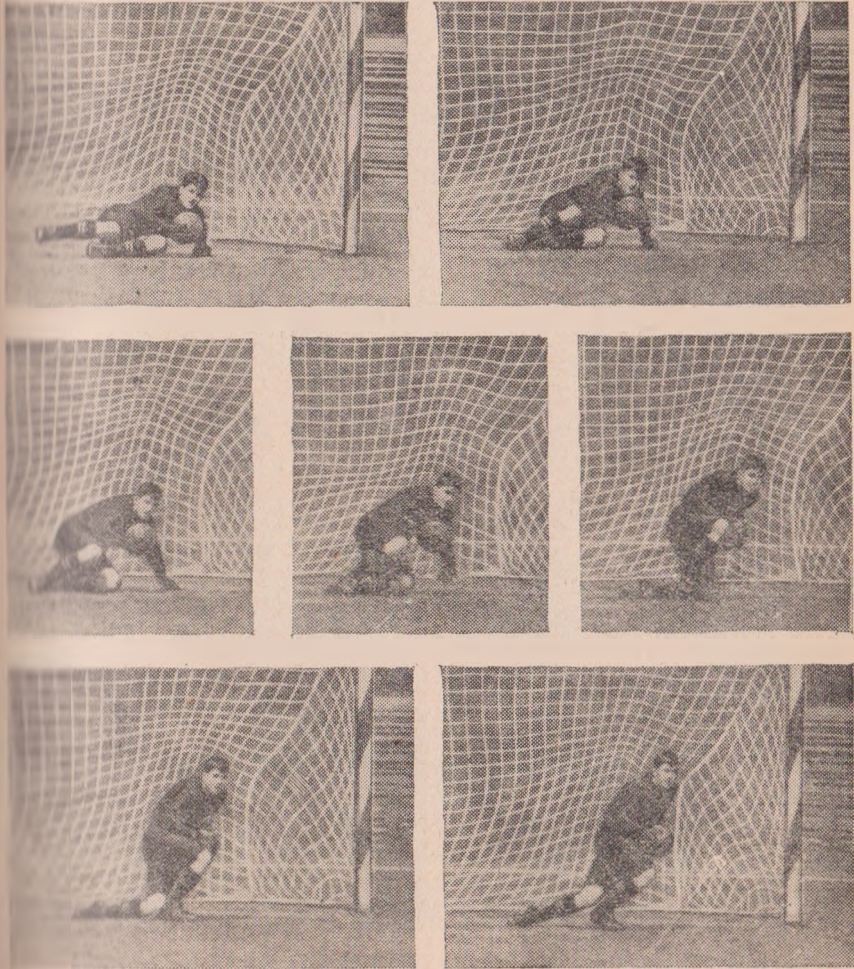


Рис. 55

При далеких, трудно доставаемых, мячах перекаат происходит в обратном порядке — через предплечье (при мячах, идущих по земле) или через плечо (если мяч уже у туловища), бок, таз и в последней фазе — ноги.

Вставание после падения. Вратарь, убедившись, что ему никто не угрожает, надежно прижимает мяч одной рукой к груди, другой рукой опирается о землю и поднимается. Как только рука освободилась от опоры о землю, его следует обхватить мяч. При этом



Рис. 56

вратарь должен внимательно следить за противником и, оценив обстановку, определить место, куда послать мяч (рис. 55).

Удары по мячу кулаками. В тех случаях, когда ловить высокий мяч рискованно, применяют удар кулаками. Удар по мячу производится энергичным и резким разгибанием рук в локтевых суставах,

привет раньше, чем руки совсем разогнутся. Кисти, сжатые в кулаки и обращенные пальцами внутрь, соприкасаются с мячом вершинами фалангами пальцев (кроме больших).

После удара руки разводят в стороны или опускают вниз и принимают положение, удобное для дальнейших действий (рис. 56).

Следует помнить, что сильный удар возможен только при неполном разгибании рук. В тех случаях, когда кулаками обеих рук отбить мяч нельзя, применяют удар одним кулаком.



Рис. 57

Различают два основных вида ударов по мячу одним кулаком.

1. Удар «тычком» — вратарь ударяет по приближающемуся мячу, разгибая поднятую руку в локтевом суставе. Такой удар сильным не бывает, но достать мяч на большой высоте относительно легко. Мяча касаются первые фаланги пальцев, образующие своего рода «площадку».

Удар кулаком с полным замахом выполняется энергичным движением в плечевом и локтевом суставах. Такой удар позволяет отбить мяч на большое расстояние. Удар на-

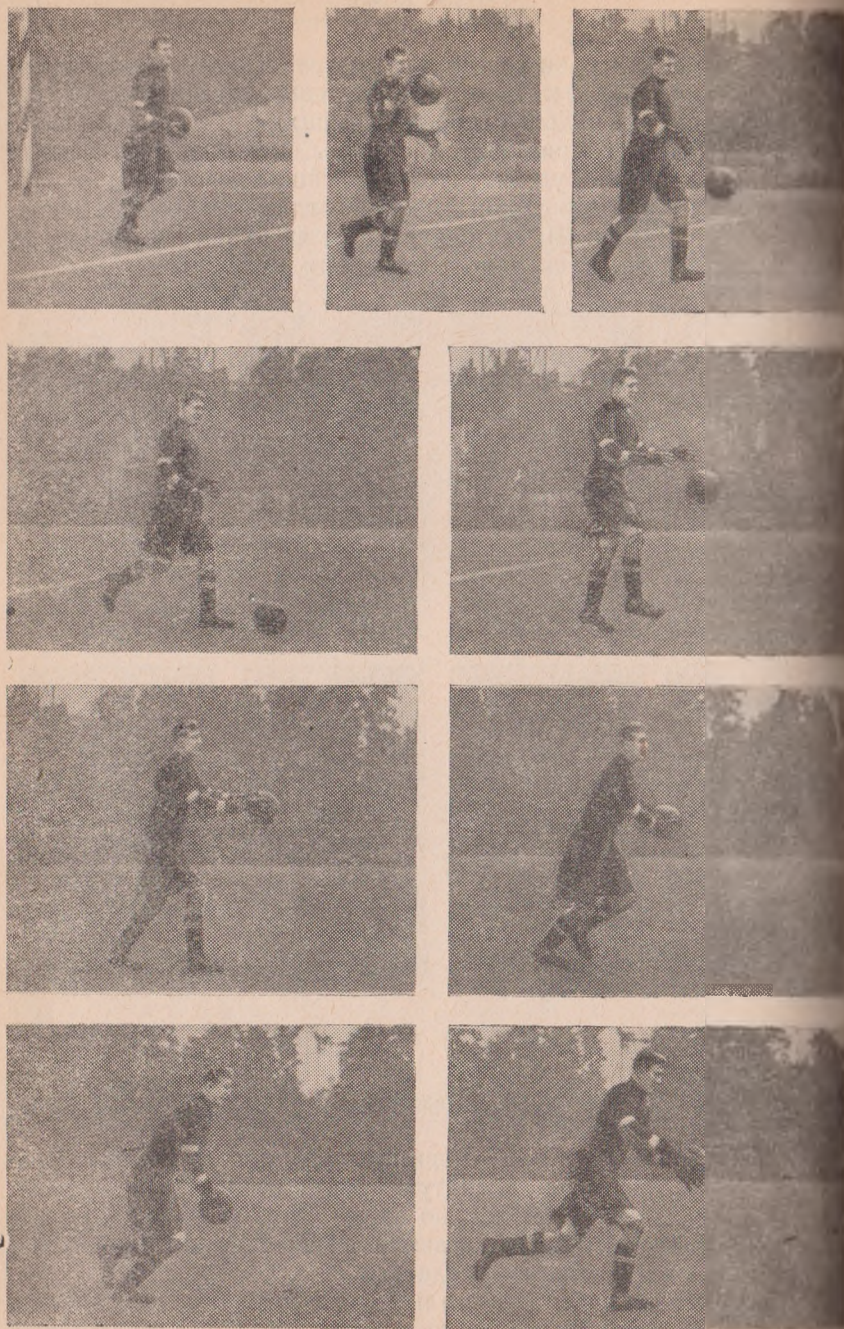


Рис. 58

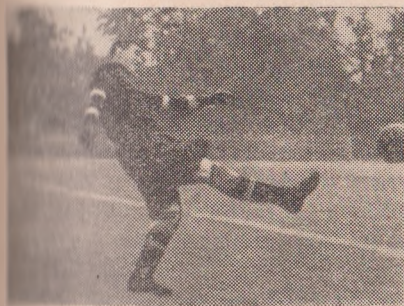
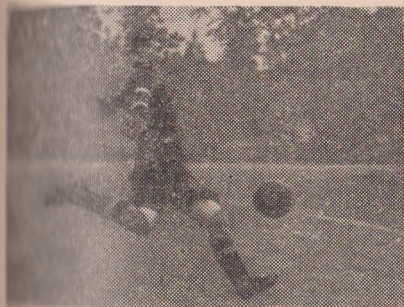
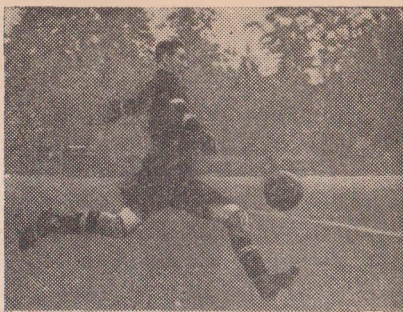


Рис. 58 (продолжение)

носится средними фалангами пальцев крепко сжатого кулака (рис. 57).

Отбивание мяча кулаками в сторону. В тех случаях, когда мяч идет с такой силой и так далеко от вратаря, что, несмотря на перемещение и последующее падение или прыжок, его поймать не удастся, мяч отбивают кулаками, причем в таком направлении (в такую зону), откуда исключена возможность повторного удара. В этих случаях руки сильно напряжены и движутся навстречу мячу. Необходимо помнить, что одной рукой можно достать более далеко пролетающий мяч, нежели двумя. Однако пользоваться этим способом следует лишь в крайних случаях, причем отбивать мяч кулаком следует как можно сильнее.

Ведение мяча и выбивание

В игре вратаря большое значение имеет умение вести мяч руками.

Ведение производится короткими, не сильными ударами мяча о землю, при этом отскакивающий мяч следует ловить на высоте пояса. Во время удара мяча о землю и ловли после отскока надо делать один, самое большее два шага.

При выбивании вратарь делает разбег (2—3 шага) с мячом в руках и, начиная последний шаг, опускает мяч вперед-вниз с таким расчетом, чтобы ударить его в воздухе как можно ближе у земли. После выбивания вратарь стремится преодолеть инерцию, отдаляющую его от ворот (рис. 58).

Броски мяча одной рукой. Когда выбить мяч ногой мешают противники, вратарь бросает его одной рукой. При этом необходимо следить за тем, чтобы при замахе мяч не был занесен в ворота. Вратарь резким поворотом туловища и энергичным движением руки посылает мяч вперед в нужном направлении (бросок напоминает метание диска).

Применяется также и бросок от плеча, который вратарями заимствован у баскетболистов. Этим способом можно бросить мяч быстрее, нежели первым, но не на такое большое расстояние.

ВБРАСЫВАНИЕ МЯЧА ИЗ-ЗА БОКОВОЙ ЛИНИИ

При вбрасывании мяча игрок ставит одну ногу примерно на 30—40 см впереди другой и отклоняется назад. Вес тела переносится назади стоящую ногу, согнутую в колене. Руки, согнутые в локтях, держат мяч за головой так, что большие пальцы соприкасаются, остальные немного расставлены.

Энергично разгибая сзади стоящую ногу, подавая туловище вперед, игрок в последний момент — движением рук — вбрасывает мяч в нужном направлении (рис. 59).

Тяжелая последовательность движений обеспечивает сильный бросок. Некоторые футболисты вбрасывают мяч, ставя ноги врозь.

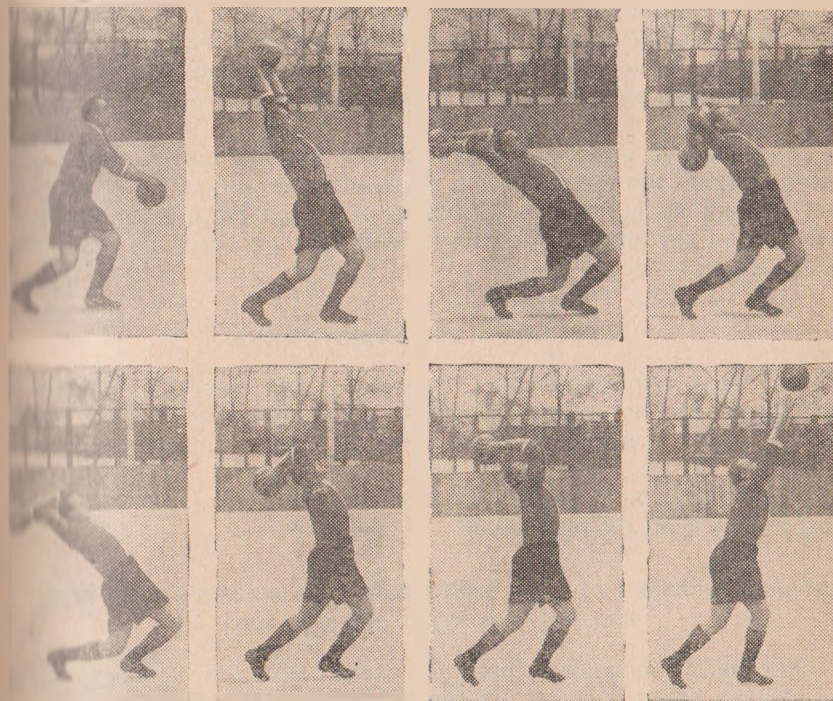


Рис. 59

СОВРЕМЕННАЯ ТАКТИКА ФУТБОЛА

За время существования футбола способы ведения игры, расстановка игроков и их обязанности все время изменялись. Эти изменения неуклонно способствовали повышению качества игры.

В настоящее время широко применяется тактическая система игры «трех защитников», названная так по наиболее постоянному системному признаку расположения трех защитников.

Система «трех защитников» все время развивается, обогащается тактическими вариантами, которые постоянно изменяются и поэтому являются неожиданными для противника. Однако все тактические варианты проводятся в рамках принятой тактической системы игры, хорошо изученной командой и являющейся основой, на которой развивается тактическое творчество игроков.

Тактическое развитие системы ведется с учетом возможностей игроков, их особенностей, физической, технической и тактической подготовленности. Особенностью тактики советских команд является постоянное искание новых тактических вариантов игры, решительный переход от устаревших тактических приемов к новым, создание тактических вариантов, обогащающих систему игры, широкое использование творческих сил игроков и тренеров.

Если система «трех защитников» разработана тактически слабо, если в команде нет сыгранности, взаимопонимания, «чувства локтя», если игроки не четко выполняют свои обязанности и отсутствует тактическая дисциплина, то применение самой современной системы успеха не принесет.

СИСТЕМА «ТРЕХ ЗАЩИТНИКОВ»

Основным определяющим признаком для системы «трех защитников» является определенное расположение и взаимодействие игроков защиты и нападения, а также характер ведения игры.

Типичное расположение игроков для системы «трех защитников» изображено на рис. 60.

Основные обязанности и требования, предъявляемые к игрокам при системе «трех защитников»

Вратарь. Обязанности вратаря заключаются в непосредственной защите ворот, игре в штрафной площади и выбивании мячей. Все мячи он направляет своим партнерам, занявшим выгодную позицию. Вратарь должен уметь хорошо ориентироваться, улавливать момент, когда непосредственно следует вмешаться в игру.

Вратарь обязан руководить защитой, координируя действия защитников со своими.

При штрафных, свободных и угловых ударах вратарь должен уметь правильно расположить защиту и выбрать для себя удобное место в воротах.

Выбегать из ворот следует решительно, быстро, улучив для этого удобный момент. Следует помнить, что решительность и быстрота действий вратаря лишают противника уверенности, снижают точность его ударов.

Выбегать можно лишь тогда, когда вратарь твердо уверен, что овладеет мячом.

Вратарь должен быть рослым, обладать физической силой, необходимой для успешной борьбы за высокие мячи в воротах и на штрафной площади; уметь правильно использовать выбегания и

выбивать мячи одним и двумя кулаками; уметь делать быстрый фирменный рывок для перехватывания мячей, поданных на прорыв; быть гибким, ловким, обладать хорошей быстротой реакции и ориентировкой; уметь точно рассчитывать и быть решительным при выходах в штрафную площадь за мячом; уметь далеко и точно выбивать мяч с рук и с земли, уметь руководить защитниками.

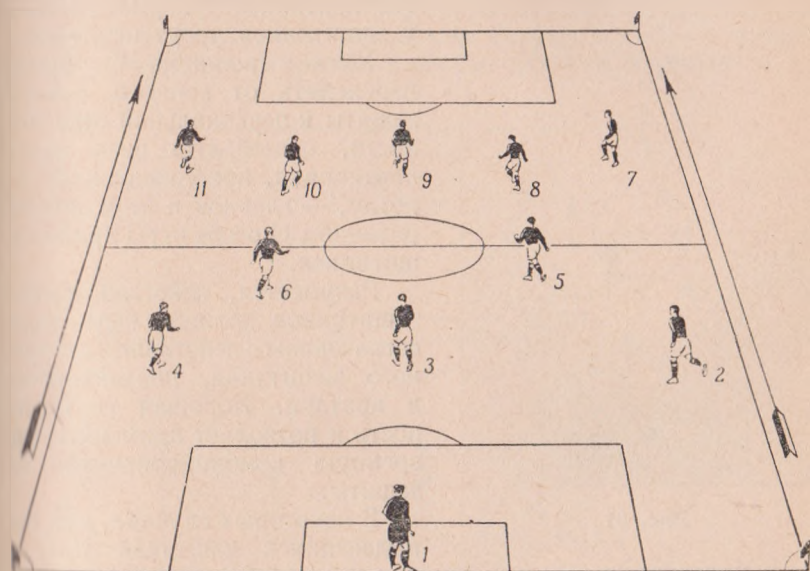


Рис. 60

Защитники. В современной системе игры крайние защитники играют, сочетая два способа защиты — «зонную» и «персональной ответственности» за определенного противника. Такой комбинированный способ значительно повышает возможности крайних защитников. Он сложился из широко применявшегося способа игры с персональной ответственностью за подопечного игрока (крайнего нападающего), за которым защитник обязан был все время следовать. Такой способ защиты позволяет нападающим противника оставлять защиту так, как им удобно для реализации тактических замыслов.

При игре по «зонному» принципу крайние защитники защищают определенную зону независимо от того, какой игрок вторгся в нее (рис. 61). При этом защитники равномерно распределяются по зонам.

Однако и в зонном способе при особо выделяющихся способностях противника возможно продвижение в опасное для своих ворот место.

Поэтому в последнее время применяется смешанный, комбинированный способ игры в защите — сочетание зонного принципа с персональной ответственностью за подопечного игрока.

Чем ближе к своим воротам происходит игра, тем отчетливее и больше становится персональная ответственность защитников за

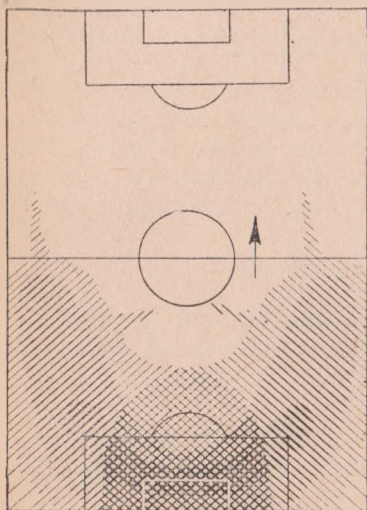


Рис. 61

действия отдельных противников. На протяжении игры противники у защитников могут меняться. Умение во время безошибочно переходить от зонного принципа защиты к персональной ответственности, «разобрать» всех игроков противника, приблизившихся к воротам, — главное в этом комбинированном способе игры крайних защитников.

Разумеется, действия крайних защитников должны быть хорошо согласованы с действиями центрального защитника, полузащитников и вратаря. Хорошая согласованность и позволяет применять маневренную комбинированную игру защиты.

В некоторых случаях, при особом выдающихся качествах того или

иного противника, следует применить способ персональной ответственности. Например, правый защитник играет против очень сильного левого края, неотступно следуя за ним, нейтрализуя его действия, а левый защитник со всеми остальными партнерами играет комбинированно.

При атаке, надвигающейся с противоположного края поля как и при атаке в непосредственной близости от ворот, защитники подтягиваются поближе к воротам, чтобы страховать ворота от возможных прорывов. В этом случае полусредний и крайний нападающие противника своего крыла остаются на попечении полузащитника.

При выдвигении своего полузащитника для поддержки атаки защитник закрывает крайнего нападающего, одновременно следит и за полусредним нападающим.

Важное значение имеет положение центрального защитника ориентирующее других защитников, а также сыгранность полузащитников с центральным защитником. Диагональное перемещение крайних защитников и центра защиты в отдельные зоны игры имеет большое значение и требует от крайних защитников хорошего понимания игры (рис. 62). Крайний защитник

нужно атаковать крайнего нападающего так, чтобы не позволить ему обойти себя во внутрь поля. При этом крайний защитник старается оттеснить противника к боковой линии, подальше от ворот.

Защитникам ни в коем случае не следует обводить противника или передавать друг другу мяч в непосредственной близости от своих ворот, если есть риск потерять мяч. Они должны возможно скорее ударом отправлять мяч своему игроку в поле, в трудных случаях — подальше от ворот, а иногда даже за боковую линию.

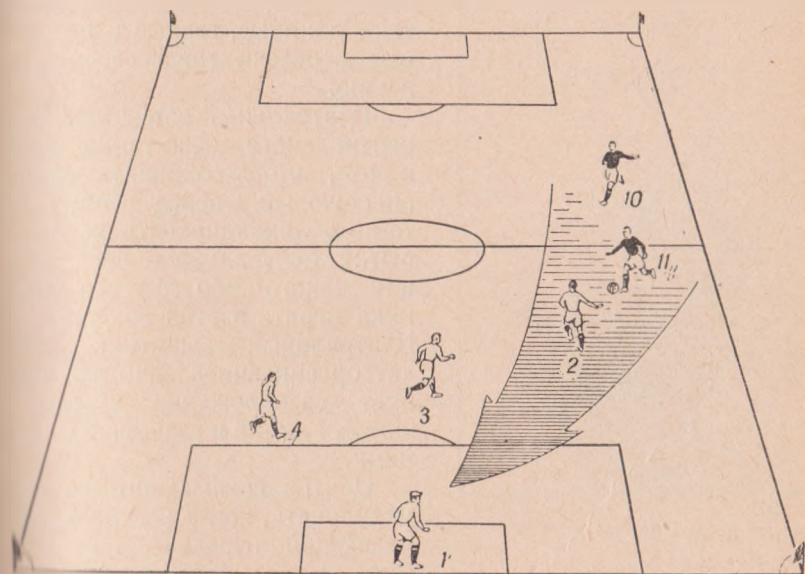


Рис. 62

В особо трудных положениях защитники иногда отправляют мяч за боковую линию. Это отдаляет опасность и дает возможность игрокам своей команды подтянуться и правильно организовать оборону.

Защитники всегда, когда позволяет обстановка, должны стараться использовать каждый мяч с наибольшей выгодой для своей команды.

Любое положение защитников, являющихся последней преградой на пути к воротам, предъявляет к ним и особые, не совсем обычные для остальных игроков, требования. Защитники должны обладать большой цепкостью, играть наверняка, просто, без малейших рисовки, лишнего падений в ноги, выводящих на некоторое время игрока из борьбы. Защитники обязаны уметь быстро бегать,

так как они преимущественно играют против наиболее быстрых бегающих крайних нападающих; кроме этого, защитникам часто приходится располагаться в значительном отдалении от своих ворот. Они должны быть рослыми, физически сильными, уметь высоко прыгать. Очень важно, чтобы защитники умели широко применять и правильно использовать толчки, хорошо играть головой, точно играть обеими ногами, особенно при ударах по летящим мячам, правильно выбирать место и предугадывать направление атаки. Большое значение при системе «трех защитников» приобретают длинные, точные и неожиданные передачи мяча своему нападению.

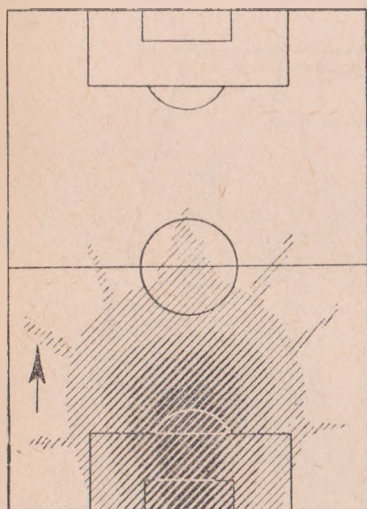


Рис. 63

атаки. Большое значение при системе «трех защитников» приобретают длинные, точные и неожиданные передачи мяча своему нападению.

Центральный защитник. Задача центрального защитника состоит в том, чтобы охранять наиболее опасную зону перед своими воротами и ликвидировать всякую попытку центрального нападающего или какого-либо другого противника играть в этой зоне (рис. 63). Центральный защитник руководит организацией защиты, определяет расположение игроков защитных линий и взаимосвязь между ними.

Центральный защитник должен улавливать, когда центральный нападающий передвигается не для того, чтобы освободиться («от-

рваться»), а чтобы увести защитника из его зоны перед воротами и дать возможность своему партнеру свободно играть на его месте.

В центре внимания центрального защитника — охраняемая им зона. В зоне штрафной площади, когда все противники распределены между защищающимися, центральный защитник также несет персональную ответственность за определенного игрока. Большое значение для центрального защитника имеет своевременный переход от зонной защиты к персональной ответственности.

Если в ходе обороны оказывается, что защищающихся больше и все противники закрыты, то центральный защитник продолжает играть на избираемой им зоне.

Центральному защитнику необходимо определять в каждой игре — на сколько ему следует отходить от своих ворот за центральным нападающим противника. Об этой мере отхода должны знать игроки защитных линий — для страховки.

Центральный защитник должен особенно хорошо играть головой, высоко прыгать, уметь бить обеими ногами по летящему мячу, точно рассчитывать свои движения. В основном требования, предъявляемые к этому игроку, такие же, как и к крайним защитникам, но еще более повышенные. Он должен быть уравновешенным, спокойным, но вместе с тем быстрым и решительным.

Полузащитники. Полузащитники играют впереди, ближе к центру, против оттянутых назад полусредних нападающих противника. Они являются как бы связующим звеном между защитой и нападением.

Полузащитник обязан «держать» полусреднего нападающего противника, помогать нападающим при атаке и осуществлять связь между защитой и нападением. Он имеет определенный район действия в своей половине поля (по продольной оси) и несет индивидуальную ответственность за находящегося под его наблюдением игрока (рис. 64).

Полузащитникам часто приходится выдвигаться вперед, несколько отрываясь от полусредних нападающих противника, чтобы поддержать своих нападающих, но не утратить возможности быстро закрыть полусредних противника при неожиданном переходе мяча на свою половину поля.

Поэтому полузащитники держат полусредних не «вплотную», а располагаются на некотором расстоянии от них. Они это делают с таким расчетом, чтобы иметь возможность перехватывать все мячи, направленные полусреднему нападающему противника или одному из его партнеров. Завладевший мячом полузащитник, в зависимости от обстановки, передает мяч или быстро отрывается от противника и уходит от преследования. Так как при надвигающемся с противоположного края атаке противника крайний защитник передвигается ближе к воротам, страхуя наиболее опасную зону, оставшийся свободным крайний нападающий противника переходит на попечение полузащитника своего крыла. Следовательно, в такие моменты игры полузащитник не держит определенного игрока, а переходит к комбинированному методу защиты и играет против двоих. При атаке полузащитник все время поддерживает связь со своим ближайшим нападающим и с остальными (путем передач различной длины). На чужой половине поля полузащит-

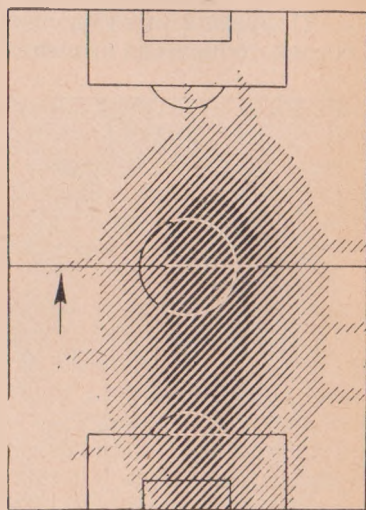


Рис. 64

ник должен уметь маневрировать так, чтобы быть свободным от закрывающего его полусреднего, но в такой мере, чтобы в случае необходимости суметь закрыть его.

Продвигаясь с мячом на чужой половине поля, полузащитник должен уметь внезапным рывком (когда все ожидают передачи) продвигнуться к воротам противника и попытаться забить мяч.

Полузащитники — игроки защитных линий, поэтому непосредственно атаковать чужие ворота им следует только тогда, когда они уверены в безопасности своих ворот.

Полузащитники должны быть очень внимательными, уметь сосредоточиваться на выполнении задачи, быть сильными, быстрыми, выносливыми, технически и физически подготовленными; уметь разнообразно играть головой и телом; уметь вести и останавливать мяч; правильно выбирать место и оценивать обстановку; направлять атаку по наиболее выгодному пути; точными, длинными и неожиданными передачами; быть привлекательными, настойчиво преследовать противника до окончательного отражения атаки; хорошо бить по воротам и уметь далеко вбрасывать мяч.

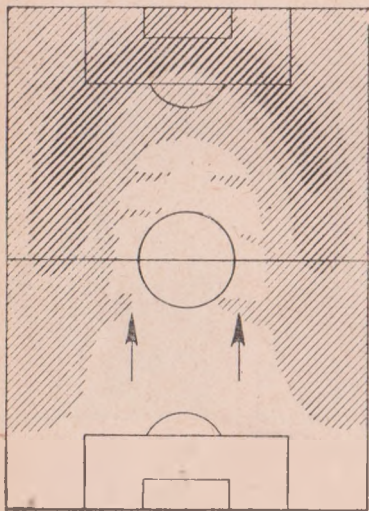


Рис. 65

Крайние нападающие. Крайний нападающий — это один из основных игроков нападения. Он должен атаковать ворота противника и забивать мячи. Система игры позволяет ему выдвигаться до линии последнего защитника.

Атака краем в основном строится на длинных, косых и продольных передачах, срезании углов с выходом к воротам, на неожиданных прорывах и ударах по воротам (рис. 65).

При выходах крайнего нападающего до лицевой линии весьма характерны косые передачи назад оттянувшегося полусреднему своего крыла. Крайний нападающий непрерывно продвигается на всем протяжении игры, выбирая наиболее удобные позиции для приема мячей от партнеров и для развертывания атаки. Крайний нападающий не должен строго придерживаться боковой линии, он может иногда выходить на места своих партнеров, меняться с ними местами. Он должен применять обводку во внутрь поля и использовать благоприятные моменты для завершения атаки ударом в ворота противника.

Крайний нападающий выполняет и защитную функцию — энергично атакует и преследует противника, отобравшего у него мяч или находящегося поблизости от него, и начинает атаки на дальних подступах.

Требования, предъявляемые к крайним нападающим: резкий старт и быстрый бег с мячом; точные и сильные удары с обеих ног во всех положениях (особенно — умение бить при быстром продвижении с мячом); игра головой, обманные движения ногами и телом: быстрая, стремительная обводка с продвижением преимущественно вперед; правильный выбор позиции; своевременная и точная передача мяча; умение направлять мячи точными, длинными, косыми передачами.

Полусредние нападающие. Большая зона действий и оттянутое назад положение полусреднего нападающего создают ему исключительно выгодную позицию (рис. 66). С этой позиции он может легко следить за ходом игры и в нужный момент наиболее выгодно направить атаку. От правильных и умелых действий полусредних нападающих зависит успех игры центрального и крайних нападающих.

Обязанности полусреднего нападающего таковы: посредством точных передач выводить на прорыв центрального или одного из крайних нападающих; уметь быстро приближаться к воротам противника в завершающих стадиях атаки; осуществлять связь защиты с нападением; закрывать и преследовать полузащитника противника своего крыла; уметь обходить противника и тем самым создавать численное преимущество при атаке; принимать мячи при вбрасывании любой командой; участвовать в атаке и защите ворот при угловых ударах; помогать своим партнерам освобождаться от опеки и выходить к воротам, хорошо бить мяч в ворота.

Взаимодействие полусредних нападающих с полузащитником сводится (в основном) к закрытию зоны поля между защитой и нападением и использованию этой зоны для начала развития атаки.

Требования, предъявляемые к полусредним нападающим: хорошая физическая подготовленность, выносливость, сила, быстрота, большая маневренность; хорошая техника владения мячом, точные удары обеими ногами из всех положений; хорошая игра головой во всех положениях, точность передач, ударов по воротам, спокойная игра в защите; безошибочность обводки; своевременное и разнообразное применение обманных движений; умение останавливать мяч; понимание тактики игры, умение из множества вариантов атаки выбрать наилучший и неожиданно изменять направление атаки.

Центральный нападающий. Игра центрального нападающего мало отличается от игры полусредних нападающих.

Центральный нападающий обязан быстро бегать, быть сильным, стремительным. Но все это должно сочетаться с умением хорошо комбинировать, вести игру разнообразно, применять неожиданные решения и хорошо бить мяч в ворота.

В развитии тактических комбинаций системы «трех защитников» центральный нападающий должен уходить назад в поле и перемещаться в сторону вплоть до перемены местом с крайним нападающим (рис. 67). Различными маневрами центральный нападающий

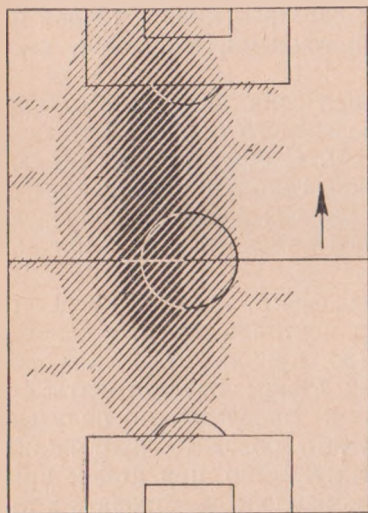


Рис. 66



Рис. 67

должен стремиться дезориентировать защиту противника. Все перемещения следует делать в связи с наметившейся игровой перспективой, а не бесцельно.

Центральный нападающий обязан непрерывно наблюдать за ходом игры, за перемещениями центрального защитника и комбинациями своих партнеров. В единоборстве за мяч ему необходимо действовать решительно, не упускать ни малейшей возможности забить мяч, не давать свободно играть вратарю и защитникам противника, держать их все время под угрозой внезапной атаки. В непосредственной близости от ворот противника центральный нападающий должен уметь неожиданно отыграть мяч назад или наискось, головой или ногой, одному из оттянувшихся партнеров.

При развертывании атаки противником центральный нападающий не отходит далеко назад, а остается в выдвинутом вперед положении, стремясь связать защиту, оторвать ее от нападения. В этом

ему должны помогать и крайние нападающие. Однако, если команда в тяжелом положении, то центральный нападающий может уходить назад, в глубокую оборону.

Защитные действия центрального нападающего сводятся к преследованию игрока, отобравшего у него мяч, или игрока, находящегося поблизости от него с мячом, подходу к своим воротам или получения мяча от защиты, переходу на свою половину поля при свободных, штрафных ударах, выполняемых противником, при бросании мяча, при установке «стенки» и в других случаях.

Требования, предъявляемые к центральному нападающему: широкое понимание игры, склонность к комбинационной игре, физическая сила; быстрота реакции и ориентировки; быстрый старт с мячом; точные, сильные удары по воротам с обеих ног из любого положения; быстрое, стремительное ведение мяча с преимущественным продвижением вперед; отличная игра головой; широкое применение обманных движений и толчков; правильный выбор позиции; непрерывное отрывание от «опекуна», сыгранность и взаимопонимание с партнерами; настойчивость в достижении поставленной цели.

Совершенствование системы «трех защитников»

Система «трех защитников» постоянно совершенствуется.

Очевидно, что из двух соревнующихся команд, применяющих одну и те же способы игры, играющих по одной и той же системе, при всех прочих равных условиях, выиграет та, которая: а) тактически наиболее гибко и разнообразно применяет данную систему; б) вносит больше элементов неожиданности в игру; в) применяет одну из вариантов данной системы, заранее обдуманную и изученную командой.

Если придерживаться слишком жесткой, стандартной схемы расстановки и действиях игроков на определенных местах, в отдельных линиях и звеньях, то инициатива и творческие возможности отдельных игроков будут ограничены, игра станет однообразной, неинтересной, творческие возможности игроков не раскрываются.

Действительно, если посмотреть на схему расположения игроков двух команд, применяющих одну и ту же систему игры и строго придерживающихся расстановки игроков по этой системе, то можно увидеть, что игроки одной команды как бы сковывают действия игроков другой команды (рис. 68) *.

* Нумерация, установленная для игроков:

1. Вратарь.

2. Правый защитник.

3. Центральный защитник.

4. Левый защитник.

Изменение в соотношении сил возможно только в результате единоборства, т. е. обводки противника и создания этим численного перевеса.

При системе «трех защитников» остро встает вопрос о гибком и разнообразном применении этой системы, с широким использованием неожиданных вариантов как в защите, так и в нападении.

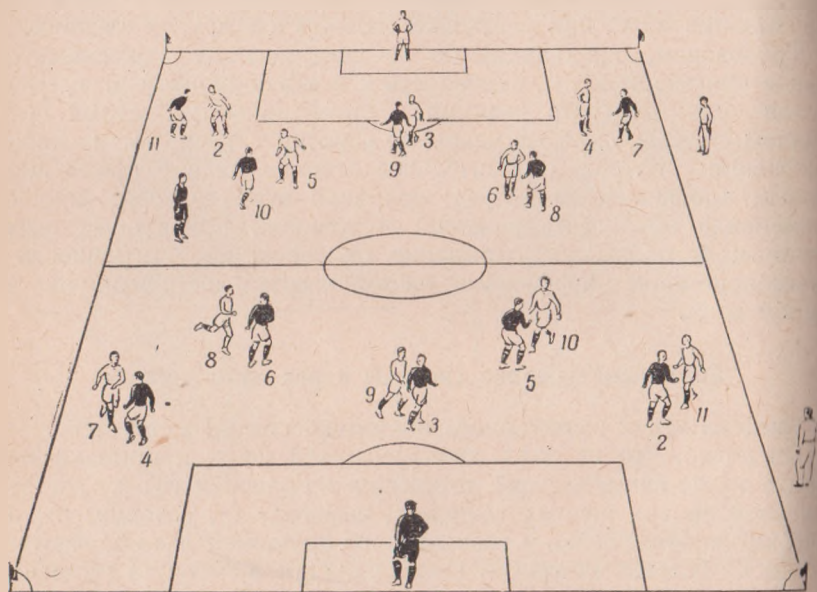


Рис. 68

Примеры применения неожиданных вариантов в игре.

Варианты системы «трех защитников».

1. Два полусредних играют впереди своих крайних нападающих.
2. Центральный нападающий играет, оттянувшись назад.
3. Один из полузащитников систематически выдвигается вперед, а на его место переходит полусредний нападающий.

-
- № 5. Правый полузащитник.
 - № 6. Левый полузащитник.
 - № 7. Правый крайний нападающий.
 - № 8. Правый полусредний нападающий.
 - № 9. Центральный нападающий.
 - № 10. Левый полусредний нападающий.
 - № 11. Левый крайний нападающий.

4. Игра четырьмя нападающими, расположенными в линию или зигзагообразно, и с тремя полузащитниками. Роль третьего полузащитника исполняет полусредний.

5. Значительно выдвинутый вперед полусредний нападающий обвешивает игроков защиты соответствующего крыла.

6. Игра четырьмя нападающими, двумя полузащитниками и четырьмя защитниками. Три защитника располагаются как обычно, в линии впереди или сзади центрального защитника.

Применять варианты следует неожиданно для противника.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ К СОСТЯЗАНИЮ

Каждое состязание имеет свои особенности, и поэтому каждая предстоящая игра должна быть детально обсуждена и проводиться по заранее обдуманному тактическому плану. Это обсуждение следует проводить до первой двусторонней тренировки, на которой опробываются намеченные тактические варианты. Чтобы команда осуществлять тактические замыслы, необходимо постоянно повышать теоретический уровень игроков. Нужно убедить их в необходимости и целесообразности разбирать предстоящие и прошедшие соревнования и делать из полученного опыта определенные выводы.

Необходимо добиваться, чтобы игроки всеми силами старались осуществить заранее продуманный тактический план.

План разбора предстоящего состязания

1. Объявляется соревнование с такой-то командой, дата, время, поле и его местонахождение, место сбора игроков, время сбора, время переодевания, цвет формы, обувь (особенно это касается шиннов в связи с различным грунтом).

2. Команде излагают ее положение в календаре (на первенство города, области и т. д.). Обсуждаются перспективы на случай выигрыша, ничьей и проигрыша. Положение следует излагать без всяких прикрас, чтобы команда серьезно отнеслась к предстоящей встрече.

3. Значение этой игры: а) для спортивного общества, клуба, спортивного коллектива и т. п., б) для общественного мнения.

4. Сообщаются сведения о противнике, о его возможностях, его положении в календаре и его перспективах, о его последних играх и возможном составе игроков.

5. Объявляется состав команды на предстоящую игру.

6. Определяется основной способ игры, который нужно навязать противнику, например: игру низкими передачами, игру длинными передачами, игру преимущественно краями или серединой и др.

7. Даются точные задания отдельным игрокам. Например:

Задание защитникам: а) тщательно страховать друг друга, применяя диагональное перемещение, б) держать «вплотную» определенного игрока.

Задание полусредним нападающим: а) на своей половине поля нейтрализовать полузащитников противника, б) на чужой половине поля меняться местами между собой и с другими игроками, в) учитывая то, что вратарь противника низкого роста, чаще бить издали в верхнюю часть ворот.

8. Устанавливается, кто производит штрафные, угловые и 11-метровые удары.

9. Игрокам лишний раз напоминает о том, что необходимо играть корректно, без всякой грубости, не разговаривать с судьей и противниками.

Разбор предстоящей игры должен проходить так, чтобы после него игрок уходил, воодушевленный желанием выполнить все свои обязанности.

В перерыве состязания

В перерыве состязания большая часть времени уделяется отдыху, во время которого в раздевалке необходимо соблюдать тишину. Должны быть исключены всякие споры по поводу первой половины соревнования. В конце перерыва следует сделать команде краткие, четкие указания, дать задания на вторую половину игры, не вдаваясь в анализ первой половины игры.

Кроме того, в случае неудачного исхода первой половины игры надо подбодрить команду, успокоить ее.

Разбор прошедшего состязания

При разборе прошедшего состязания прежде всего следует установить, как претворялись в жизнь намеченные тактические варианты и указания, что из намеченного осуществилось и какие дало результаты, что не осуществилось и по каким причинам. Эти причины следует искать в своей команде и действиях ее игроков, не допуская ссылок на различные причины извне.

Производящий разбор излагает ход игры, указывая, что и когда, на каком этапе игры происходило. При этом отмечается, как отдельные игроки выполняли задания (подчеркиваются успехи игроков и отрицательные их действия, особенно связанные с неточным выполнением задания). Ошибки тщательно разбираются и обсуждаются.

При разборе каждого состязания нужно определить недостатки в технике и тактике игры и установить их причины. Установление недостатков команды в целом и отдельных игроков определяет содержание предстоящих тренировок. В результате разбора игры

Команда должна понять, почему в занятиях уделяется больше внимания тому или иному разделу тренировки.

При разборах игр полезно использовать макет поля, на котором наглядно изображаются положения, повлиявшие на исход игры.

Разбор прошедших и предстоящих состязаний повышает теоретический уровень команд и мобилизует игроков на серьезную тренировочную работу.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

К занятиям по футболу следует приступать после того, как обучающиеся прошли медицинский осмотр и получили от врача разрешение заниматься.

Обучение техническим приемам футбольной игры начинается с четкого объяснения, сопровождающегося показом удара внутренней частью подъема по неподвижному мячу. Разбег делается под углом к направлению удара. Руководитель сначала объясняет и демонстрирует удар в целом, затем, в случае необходимости, объясняет и демонстрирует отдельные детали удара. Например, положение стопы в момент соприкосновения с мячом.

Расстановка обучающихся зависит от поля, числа мячей, количества занимающихся, характера упражнения и т. п.

Удары наносят не сильно. Прежде всего занимающиеся должны стремиться выполнить удар технически правильно. Если игрок, например, не попадает подъемом в нужную часть мяча, необходимо разучивать эту деталь удара отдельно, без разбега.

Продолжая изучение основных технических приемов, начинающие футболисты приступают к упражнениям в точности попадания, добиваются различной траектории и дальности полета мяча, осваивают удары различной силы. По мере освоения удара внутренней частью подъема следует переходить к изучению других ударов подъемом, внутренней и внешней частью стопы и т. д.

Остановку мяча изучают одновременно с ударами, начиная с остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Удары и остановку мяча надо изучать одновременно и правой и левой ногами. Если окажется, что игрок владеет, например, левой ногой хуже, чем правой, то ему следует больше упражняться именно левой ногой.

При обучении технике очень полезно проводить некоторые упражнения в форме соревнования. Это оживляет занятия и повышает их успешность. В качестве примера можно привести

такое упражнение. Два игрока стоят на расстоянии 20 м друг от друга. Между ними, на равном расстоянии от обоих, поставлена булава или воткнута в землю палочка. Задача — 30 ударами на дистанции 10 м сбить как можно больше раз булаву (палочку).

Для начинающих футболистов весьма полезны игровые упражнения, постепенно подводящие к настоящей игре. Таковы — мяч в круге, борьба за мяч и игра в «прямоугольнике», в «квадрате» и т. п. В таких упражнениях приобретается умение владеть мячом в сложных, изменяющихся условиях.

Усвоенные удары необходимо постоянно тренировать. Каким бы техническим успехов ни достиг игрок, все же ему следует совершенствовать свою технику отдельно от игры.

Тренироваться в усвоенных технических приемах полезно с партнерами, а также используя специальное оборудование (см. раздел «Оборудование и инвентарь для тренировки»).

Многие из тренировочных упражнений по технике являются в большей или меньшей мере упражнениями и по тактике.

Примерные упражнения для тренировки в технике

Индивидуальные упражнения

1. Последовательными ударами держать мяч в воздухе, давая ему упасть после каждого удара на землю (пол).
2. То же, но попеременно левой и правой ногой.
3. То же, чередуя удары ногами и головой.
4. То же, перебрасывая мяч через голову назад с последующим поворотом.
5. Ударяя ногами, держать мяч в воздухе, не давая ему упасть на землю.
6. Подбросив руками мяч, высоко ударить его головой, посылая вверх; опускающийся мяч остановить: а) головой, б) ногой, в) грудью.
7. Подбросить мяч вверх, ударить головой опускающийся мяч сильно, затем слабо и т. д., стараясь удержать мяч в воздухе.
8. Произвести замах для удара головой по падающему сверху мячу, но в последний момент, вместо удара, отступив на шаг назад, остановить мяч ногой.
9. Вести мяч по кругу вправо внешней частью подъема правой ноги (по кругу влево — левой ногой).
10. Вести мяч по различным направлениям определенным способом (попеременно левой и правой ногой, только внутренней частью подъема, или только внешней частью подъема, или только носком).

11. Вести мяч с обманными движениями.
12. Обводить стойки различными способами; стойки должны быть расставлены разнообразно.
13. Удары мячом в щит (стену)*. Мяч, отскакивающий от щита: а) останавливать и снова бить, б) бить сразу без остановки, в) наносить удары попеременно левой и правой ногой, г) чередовать низкие и высокие удары, д) делать ряд последовательных ударов внутренней стороной стопы — высота $1\frac{1}{2}$ —2 м, — не давая мячу ударяться в землю больше одного раза, е) то же, держа мяч все время в воздухе.
14. Бежать с мячом от щита, резко повернуться и послать мяч в щит. Отскочивший мяч остановить и возобновить упражнение.
15. Тренировка в ударах головой: отскочивший от щита мяч ударять головой различными способами.
16. То же, в прыжке.
17. Вратарь бросает в щит мяч в различных направлениях. Ловит отскочивший мяч.
18. Вратарь рядом последовательных ударов кулаками отбивает отскочивший от щита мяч.
19. Вратарь на расстоянии 10—15 м ударяет ногой мяч в щит и ловит отскочивший мяч любым способом.
20. Вратарь бросает мяч в щит и, падая, ловит отскочивший мяч.

Тренировка вдвоем, втроем и большими группами

1. Два игрока набрасывают друг другу мяч так, чтобы партнер производил удар головой, посылая мяч другому игроку обусловленным способом.
2. Два игрока ударяют головой по мячу поочередно, стараясь не дать ему упасть.
3. То же, постепенно сближаясь до 2—3 м и удаляясь до 10—12 м.
4. Два игрока передают друг другу мяч безостановочно, ударяя ногой заданным способом.
5. Два игрока движутся параллельно на расстоянии 5—7 м друг от друга. Они передают друг другу мяч обусловленным способом, с учетом движения игроков — «на ход» (рис. 69)**.
6. На расстоянии 3—4 м одна от другой расставлены по прямой

* Все упражнения с мячом у щита можно выполнять и у хорошо натянутой сетки.

** В этом и последующих рисунках приняты условные обозначения: путь мяча по низу →; путь мяча по верху ↖; путь игрока с мячом ~; путь игрока без мяча ---.

10—12 стоек; два игрока движутся по сторонам стоек, передавая мяч между стойками.

7. Игрок бежит по кругу диаметром 10—12 м. В центре круга другой игрок бросает мяч «на ход» бегущему. Последний с ходом отправляет мяч в центр круга.

Это упражнение легко разнообразить, выполняя удары в центр разными способами: отправляя мяч в центр только подъемом или внешней стороной стопы при беге влево по кругу; отправляя мяч левой ногой; останавливаясь левой ногой и ударяя правой и т. п.

8. Игрок бежит по кругу диаметром 10—15 м. Из центра круга другой бросает мяч бегущему так, чтобы тот принял его головой. Бегущий игрок отправляет мяч в центр.

Это же упражнение можно выполнять, ударя мяч ногой.

9. Вратарь бежит по кругу. Из центра круга вратарю посылается мяч «на ход». Вратарь ловит его и бросает в центр. При этом упражнении вратарю нужно часто отдыхать.

10. Вратарь движется около игрока, держащего мяч. Игрок сильно ударяет мячом о землю, в стороне от вратаря. Последний должен взять мяч до того, как он ударится второй раз о землю.

11. Вратарь стоит лицом к щиту (стене) в 1—1,5 м от него.

Игрок, находящийся сзади вратаря, бросает мяч в щит под различными углами. Вратарь ловит отскакивающий мяч (рис. 70, 71).

Примечание: а) вратарь не должен оглядываться; б) после 10—12 ударов вратарю надо отдохнуть 2—3 мин. и снова возобновить упражнение; в) это упражнение с успехом можно проводить в зале, постлав на пол гимнастические маты.

12. Два игрока стоят против щита (сетки) на расстоянии 10—12 м от него и на таком же расстоянии друг от друга. Поочередно безостановочно они посылают мяч в щит наискось. Расстояние между игроками постепенно увеличивается или уменьшается (рис. 72).

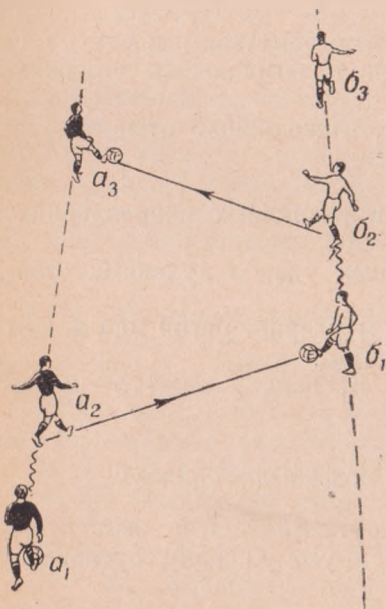


Рис. 69

13. Один игрок бросает мяч под удар ногой другому. Тот бьет поворотом по мячу, направляя его в щит. Затем ударивший отправляет отскочивший мяч более слабым ударом подбрасывавшему.



Рис. 70

14. 5—7 игроков, расположенных по кругу, стараются удержать мяч в воздухе ударами головой; один из игроков стоит в центре круга (рис. 73).

15. Три игрока, передавая мяч друг другу «на ход», пробегают 80 м (рис. 74).

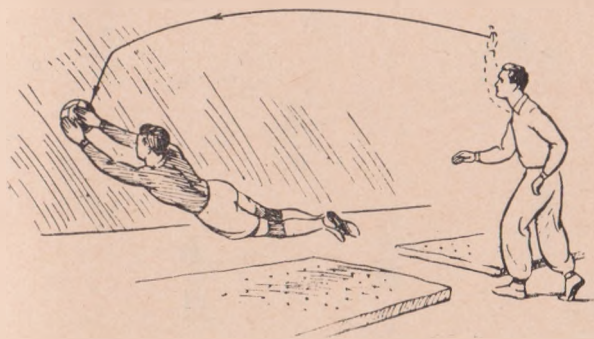


Рис. 71

16. Подвешенный, качающийся мяч игроки ударяют в прыжке головой. Упражнение проводят поточно (один игрок за другим).

17. По обеим сторонам низких ворот (см. раздел «Оборудование и инвентарь для тренировки») на расстоянии 15—20 м располагаются по 2—3 игрока, производящих низкие удары в ворота. Это упражнение усложняется требованием производить удары определенным способом.

18. То же, но одна группа игроков бьет над воротами, другая — в ворота.

19. В 30 м от низких ворот расставляются по направлению к ним 2—3 стойки, на расстоянии 3—4 м одна от другой. Игрок обводит стойки и производит удар в низкие ворота.

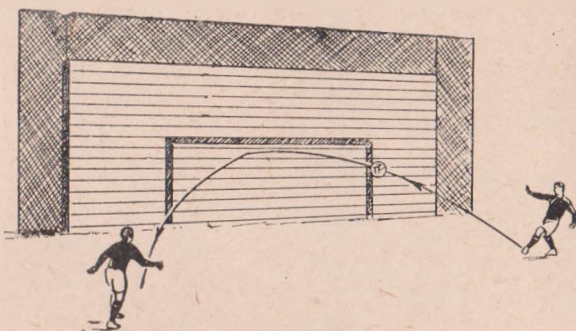


Рис. 72

20. Один игрок становится у низких ворот, спиной к ним, другой бросает мяч из-за его спины на расстояние 8—10 м перед первым. Последний бежит к мячу и с поворотом бьет в ворота.



Рис. 73

21. Комбинации из двух пар низких ворот, поставленных под углом на расстоянии 25—30 м друг от друга, позволяют проводить непрерывную интенсивную тренировку низких ударов под различными углами (рис. 75).

22. В зале, у подвешенной на одной из стен веревочной сетки, с нашитыми на ней воротами (из материи), стоит вратарь. У сетки

Положены гимнастические маты. Три-четыре игрока, обутое в туфли, ударяют по мячу «в ворота» различными способами. Вратарь защищает «ворота» (рис. 76).

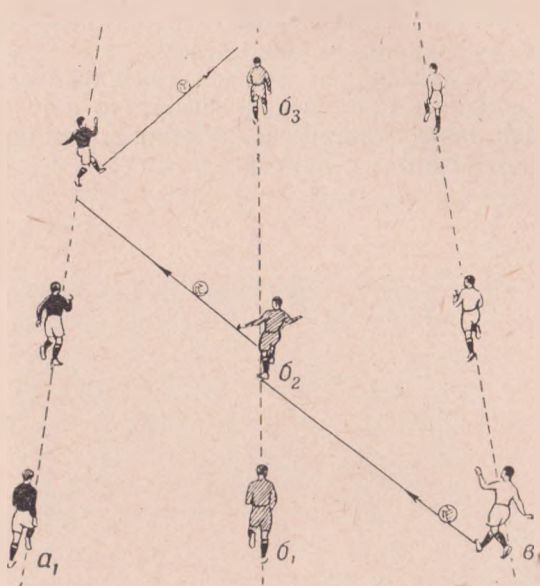


Рис. 74

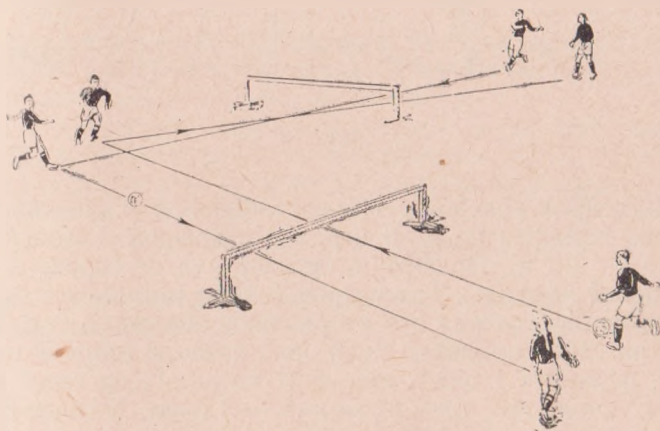


Рис. 75

23. Вратарь, находясь в 5—6 м от сетки, тренирует выбивание мяча с рук, с пола, удары кулаками.

24. Тренировка у сетки 11-метрового удара.

25. Тренировка у сетки вбрасывания мяча.
26. Тренировка сильных ударов на точность подъемом, внутренней и внешней частью подъема.
27. Упражнения у подвешенных мешков. Простая обводка.
28. Обводка с толчком мешка плечом.
29. Обводка качающихся мешков (раскачивает мешок друг игрок — в различные стороны, кругообразно и т. д.).
30. Обводка качающихся мешков, причем мяч проходит с одной стороны мешка, игрок — с другой.

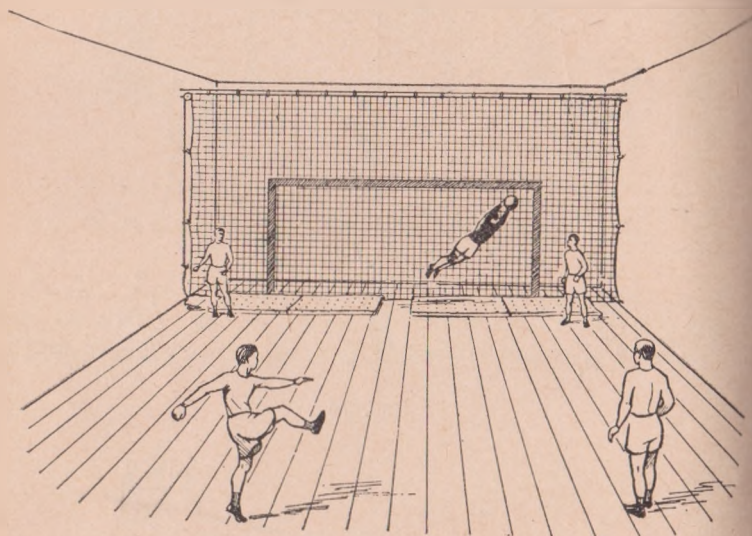


Рис. 76

31. «Волейбол головой». На волейбольной площадке располагаются две команды по 5—8 игроков в каждой. Сетка подвешена на высоте 2—2,5 м. Подающий бросает мяч на голову любому из игроков своей команды. Тот ударом головы отправляет мяч на сторону противника, оттуда его отправляют обратно и т. д. Команда, имевшая на своей половине поля одно касание головой и выигравшая мяч, получает 1 очко, при двух касаниях на своей половине получает 2 очка, при трех касаниях — 3 очка. Больше 3 касаний головой делать нельзя. Увеличение числа очков в зависимости от числа касаний способствует применению разнообразных приемов игры головой. Игра продолжается до 30—40 очков, по предварительному условию. Очки засчитываются вне зависимости от того, чья команда подавала. В остальном действуют правила волейбола.

Д. «Теннисбол». Поперек зала или теннисной площадки на высоте 1 м натянута теннисная или волейбольная сетка. Две команды по 3—4 футболиста в каждой играют по правилам «волейбола головой» со следующими добавлениями:

1. Мяч может один раз коснуться земли или пола.

2. Ударять можно также и ногой.

Большой интерес у занимающихся вызывают упражнения в технике футбола, выполняемые поточно. При таком способе выполнения упражнений увеличивается плотность занятия, упражнения приобщаются к игре, повышается выносливость занимающихся, улучшается ориентировка.

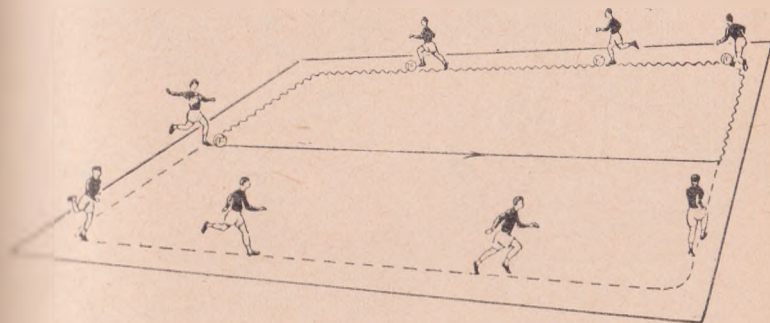


Рис. 77

Поточные упражнения по технике футбола проводятся в зале или на площадке. Ниже излагается несколько основных видов упражнений, которые можно широко варьировать.

А. Ведение мяча с передачей. Игрок ведет мяч вдоль стен зала. Дойдя до назначенного преподавателем места, передает мяч своему партнеру, а сам продолжает бежать без мяча. Партнер, получивший мяч, ведет его до того места, откуда был сделан удар, и в свою очередь передает мяч переместившемуся партнеру (рис. 77).

В этом упражнении пары постоянные; мяч один на двоих.

Варианты упражнения:

1) удар по диагонали;

2) удар поверху;

3) удар между стоек;

4) различные способы остановки мяча.

Б. Ведение мяча и удар в ворота. 8—10 футболистов ведут мячом вдоль стен зала. Метрах в 5—10 от сетки каждый делает удар наискось в указанную точку ворот, затем подбрасывает отскочивший от сетки мяч и ведет опять вдоль стен зала (рис. 78).

Варианты упражнения:

- 1) удаление места удара от сетки до 15—20 м;
- 2) удары поверху;
- 3) ведение мяча с обманными движениями;
- 4) остановка мяча заданным способом.

35. Ведение мяча и удар по воротам. Футболисты расположены в колонну по одному против сетки, на расстоянии 15—25 м. Вперед стоящий ударяет мячом в правую сторону ворот, бежит за мячом, останавливает отскочивший от сетки мяч и ведет его вдоль стены

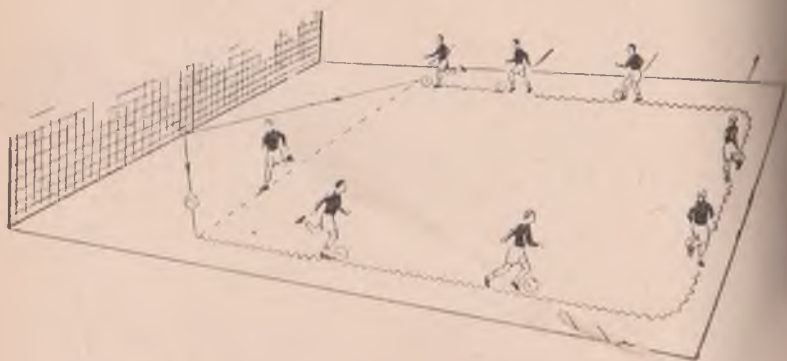


Рис. 78

к исходному пункту. Следующий за ним делает удар в левую сторону ворот, принимает отскочивший мяч и по другой стороне забегает к исходному пункту (рис. 79). Это упражнение выполняется с 3—4 мячами, которые передаются партнерам, стоящим на исходном пункте.

Варианты упражнения:

- 1) удар с малого разбега;
- 2) удар заданным способом;
- 3) удар поверху.

36. Вбрасывание мяча, остановка, ведение и удар. Футболист из угла от сетки вбрасывает по диагонали мяч и бежит вдоль стены вперед. Его партнер в противоположном углу останавливает мяч ногой, ведет его вдоль стены зала, метрах в 10—15 от сетки делает удар по воротам, бежит вперед, останавливает отскочивший от сетки мяч, берет его руками и в свою очередь вбрасывает мяч по диагонали (рис. 80).

Варианты упражнения:

- 1) остановка мяча грудью;
- 2) вбрасывание с разбега (по правилам);
- 3) удар в ворота поверху.

Удары головой в прыжке. Три футболиста стоят в середине круга спиной друг к другу и набрасывают мячи на голову бегущим по кругу партнерам. Бегущие по кругу в прыжке передают мяч своим партнерам в прыжке (рис. 81).

На трех игроков, стоящих в круге, — шесть-восемь, бегущих по кругу.

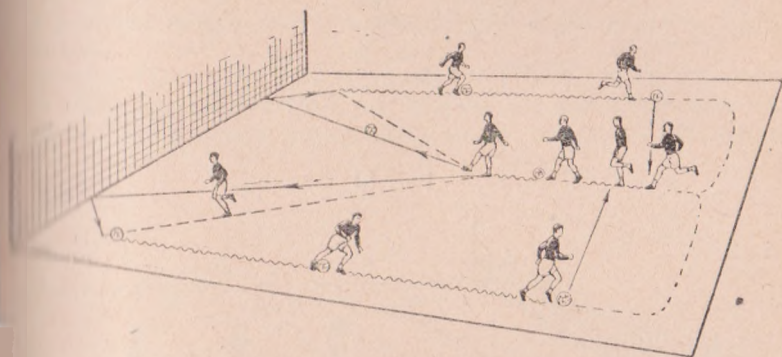


Рис. 79

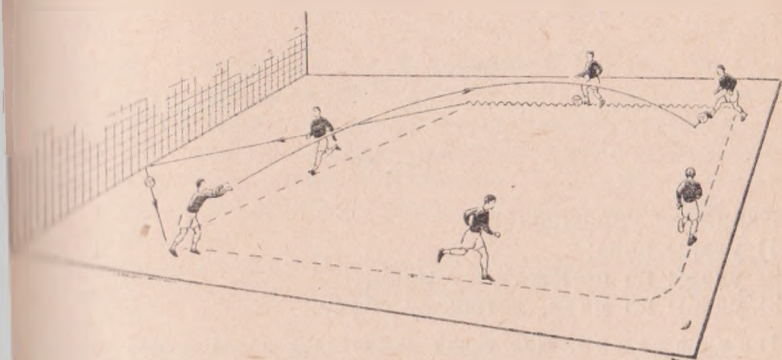


Рис. 80

Варианты упражнения:

1) удары вниз;

2) набрасывающие ударяют мяч о пол.

3) Удары головой в прыжке в ворота. Из угла, от сетки, футболист набрасывает партнеру мяч для удара головой, а сам бежит к месту. Партнер в высоком прыжке ударяет мяч головой в указанную часть ворот, бежит вперед, подбирает мяч и в свою очередь передает мяч своему партнеру (рис. 82).

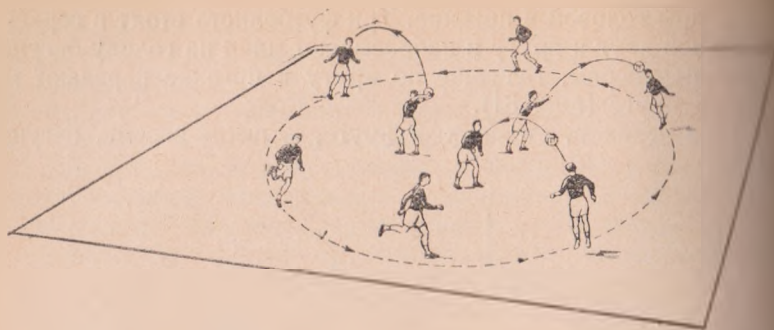


Рис. 81

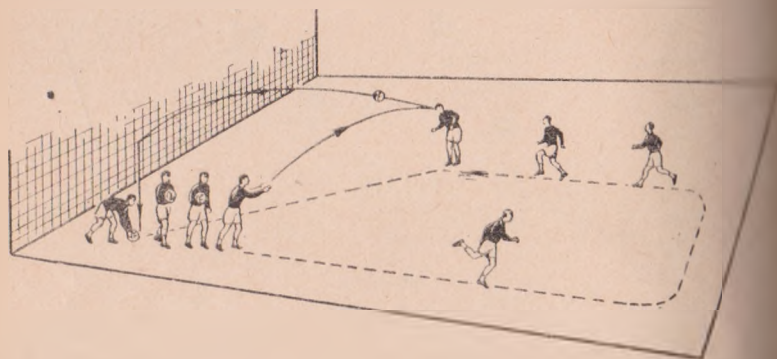


Рис. 82

Варианты упражнения:

- 1) удары вниз;
- 2) удары по прыгающему мячу;
- 3) удары по мячу, летящему сбоку.

Примечание. При таком движении игроков можно упражнять, ударяя мяч ногой.

Большинство приведенных упражнений может применяться и в обычном футбольном поле.

Примерные контрольные упражнения для футболистов

Для повышения интереса к тренировкам по технике футбола и физической подготовке два-три раза в году между футболистами проводятся внутрикомандные соревнования по следующей программе (примерно).

1. Ударом по неподвижному мячу правой и левой ногами поочередно с расстояния 30 м в круг диаметром 10 м. Внутри круга очерчен

радиусом диаметром 5 м. В центре окружности воткнут угловой флажок (рис. 83).

Условия. Мяч должен быть послан в круг по воздуху и упасть исключительно в круг. За попадание в малый круг дается 2 очка, в большой — 1 очко. По сумме очков выявляются порядковые места, занятые футболистами. 5 попыток каждой ногой.

4. Доставать в прыжке с разбега подвешенный мяч. Высчитывается разница между высотой, на которой подвешен мяч, и ростом футболиста.

Условия. Начинают доставать мяч с 1 м 80 см; в дальнейшем высота увеличивается каждый раз на 5 см. На каждой высоте дается по 3 попытки. Выявляются порядковые места, занятые футболистами.

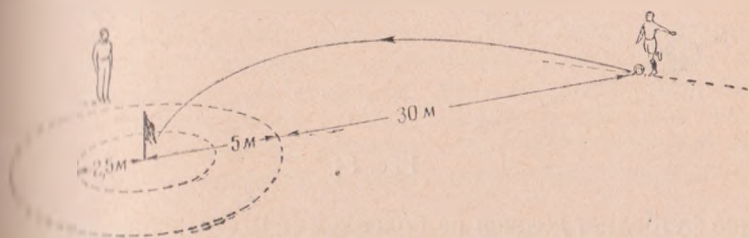


Рис. 83

4. Подбрасывание мяча по центральной окружности поля. Футболист подбрасывает мяч снаружи центральной окружности. Мяч не должен касаться земли. Старт и финиш у средней линии, вне окружности.

Условия. Дается по 3 попытки в каждую сторону и фиксируется наименьшее лучшее время, показанное в каждую сторону. По сумме 2 лучших результатов определяются порядковые места, занятые футболистами.

4. Вбрасывание мяча. Футболисты вбрасывают мяч, соблюдая правила игры. Отмечается дальность броска (по месту падения мяча).

Условия. Дается 5 попыток. По лучшему результату выявляются порядковые места. Вес мяча фиксируется.

4. Удары в ворота. Футбольные ворота при помощи веревок или другой сетки размещаются следующим образом.

На высоте метра от земли (пола) столбы ворот соединяются туго веревкой. Отделенная верхняя часть ворот размечается веревкой. Нижние части свисающими от верхней перекладины веревкой соединены с нижней, горизонтально расположенной, перекладиной.

Условия. С расстояния 20 м ударом по неподвижному мячу попасть в одну из 3, заранее указанных, верхних частей ворот

Дается по 5 попыток для каждой ноги. Мяч должен лететь в воздух. За каждое попадание дается 1 очко. Выявляются порядковые места, занятые футболистами.

6. На беговой дорожке отмечается 40-метровый отрезок. По сигналу футболист пробегает с предельной быстротой 40 м. Показанное время фиксируется секундомером. После пересечения линии

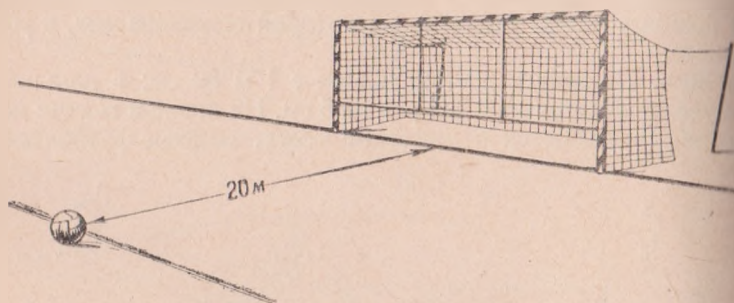


Рис. 84

финиша футболист должен не более чем за 10 сек. вернуться на старт и по сигналу вновь пробежать 40 м с предельной скоростью, затем вновь вернуться за 10 сек. на старт и т. д.

Условия. Футболист должен повторить упражнение 10 раз. Время фиксируется, и по сумме 10 рывков выявляется порядковое место в команде.

Примечание. Этот норматив проводится не раньше чем через 10 мин. после планомерных занятий по футболу.

По лучшей сумме занятых мест по всем нормативам выявляются порядковые места всех игроков команды.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

В каждом эпизоде игры возможен выбор различных тактических вариантов. Уметь оценить обстановку, выбрать лучший тактический вариант — главное в тактике отдельного игрока. Взаимодействие двух игроков — это уже следующая, более высокая, ступень владения тактикой. Осуществляя тактический замысел и привлекая к его выполнению своего партнера, игрок должен дать ему понять, что именно он намерен делать и что следует делать партнеру, вовлекая его в комбинацию. Партнер должен понимать («читать») замыслы игрока, начинающего комбинацию. Тактика двух игроков, связанных одним тактическим замыслом, зародившимся у начинающего комбинацию, — сложное действие. Если же в тактическую комбинацию вовлекаются трое и больше игроков, то это еще более сложная ступень в тактике футбола.

Основной формой ведения игры должна быть коллективная комбинационная игра, сочетаемая с индивидуальной, так как в отдельных случаях единоборство приводит к благоприятному результату, обладает численным преимуществом. Наступательный характер ведения игры, бесспорно, имеет преимущество, но при прочих равных условиях победу одержит та команда, которая лучше овладела искусством маневрирования, технически и физически лучше подготовлена. Игроки должны быть чрезвычайно подвижными, энергичными, должны умело маневрировать, быть весьма активными на протяжении 90 минут.

Численное преимущество, полученное в результате маневрирования, обводки, «открывания», «отрывания» от противника, «закрывания» противников как в нападении, так и в защите, — один из важнейших принципов тактики.

Большое значение имеет тактическая связь линий как в защите, так и в нападении. Совершенно недостаточно тактического взаимопонимания внутри одной линии, не связанной с другими. На тактическое взаимопонимание и связь между всеми линиями, особенно между полузащитой и нападением в атаке и между защитными линиями и вратарем в обороне, должно быть обращено особое внимание.

Тактическая тренировка ведется с учетом физической и технической подготовленности игроков, она направлена на совершенствование способности футболистов вести комбинационную игру.

Основные разделы тактической тренировки: а) тактическая подготовка, изолированная от игры, б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

В изолированной от игры тактической подготовке, которая проводится при помощи специальных игровых упражнений, различают индивидуальную и групповую подготовку.

Обучение тактике и тренировка посредством различных заданий и упражнений

Тактические способности, сыгранность и взаимопонимание футболистов совершенствуются в учебно-тренировочном процессе в следующем порядке: а) взаимодействие 2—3 и более игроков без «противника», б) то же, с условным «противником»; в) то же, с «противником», оказывающим сопротивление, г) то же, с усложненным заданием.

Хорошо подобранные, интересные упражнения всегда проходят успешно. Ниже приведены примерные задания и игровые упражнения для обучения и тренировки в тактике.

1. Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест. На рис. 85 приведена схема такого ведения мяча и перемещения игроков. При

выполнении этого упражнения нужно очень быстро перемещаться без мяча. Кроме того, мяч необходимо посылать «на ход». Проводится это упражнение на дистанцию 50—60 м.

2. Ведение мяча с передачами, втроем. На рис. 86 показано упражнение в передаче для трех игроков, с перемещениями.

Игроки, бегущие без мяча, также должны передвигаться очень быстро. Упражнения проводят на дистанцию 60—80 м.

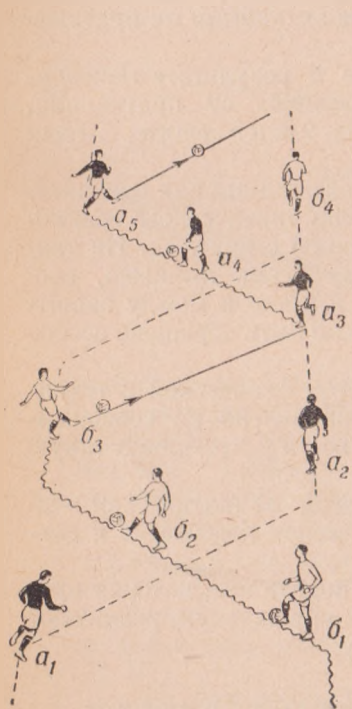


Рис. 85

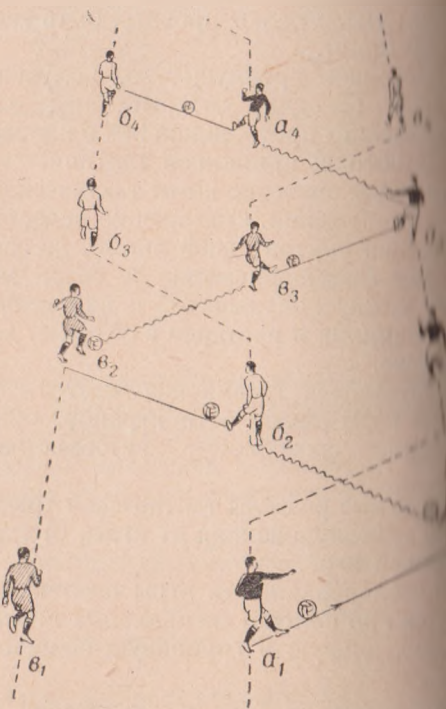


Рис. 86

3. Ведение мяча передачами втроем со сменой мест. На рис. 87 показано ведение мяча втроем по прямой линии, со сменой мест. Получивший мяч немного задерживается, чтобы, овладев мячом, дать партнерам возможность переместиться. Упражнение проводится на дистанцию 60—80 м.

4. Ведение мяча передачами втроем, с переменой мест с «одним касанием». Мяч идет зигзагообразно. Дистанция 100 м.

Примечание. Эти четыре упражнения способствуют воспитанию чувства меры в ударах, дистанции, темпе бега.

Мяч и круге с одним водящим. 6—8 играющих образуют круг радиусом 5—7 м. В центре круга — водящий. Игроки, стоящие по кругу, заранее условленным способом (например, только подъемом ноги или только внешней частью подъема правой) передают мяч друг другу. Водящий должен отобрать мяч или хотя бы дотронуться до

дотронувшийся до мяча игрок немедленно меняется местом с водящим, кто неудачно передает мяч.

Мяч и круге с двумя водящими (рис. 88). Та же игра, но в круге двое водящих, действующих с определенным тактическим заданием. Например: атакующая водящая какую-либо сторону, облегчая этим второму водящему перехват мяча, сделавший неудачную передачу меняется местом с водящим, который раньше был в круге.

Эту игру можно усложнить, увеличив или уменьшив диаметр круга или ограничив способы ударов.

Водящие в «квадрате». По сторонам очерченного квадрата размером 10 м (или 20 × 20 м) находятся 4 игрока.

В центре квадрата два водящих. Игроки передают друг другу мяч только в направлении в пределах ограниченного участка. Потерявший мяч меняется местом с тем из водящих, который дольше водил. Игру усложняется путем уменьшения «квадрата», ограничением способов передачи и т. д. Иногда можно разрешать обходить водящего.

Варианты игры:

1. Игра против двух игроков в «квадрате» размером 20 × 25 м.
2. Задача трех — удержать мяч путем передач. При потере мяча один из игроков за пределы «квадрата», касание одним из водящих) считается ошибкой и меняется местом с водящим. Облегчение или усложнение упражнения достигается различными ограничениями;

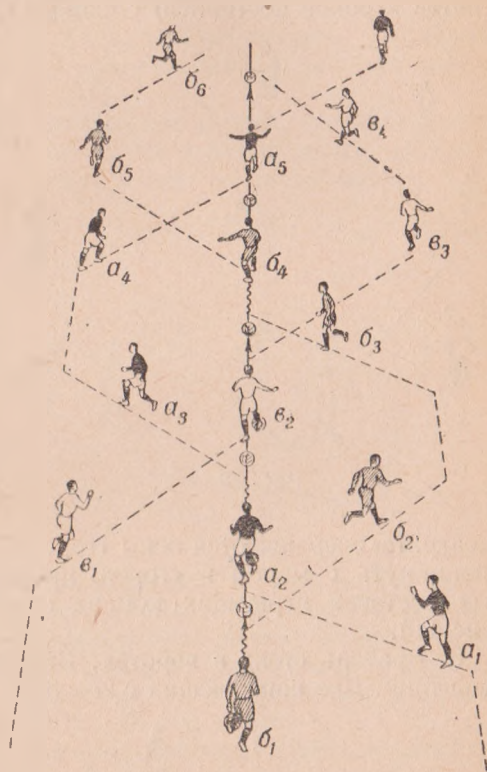


Рис. 87

б) то же упражнение, с ограничением количества касаний мяча (не более 2, 3);

в) то же, но с одним касанием мяча;

г) в «квадрате» размером 30×30 м трое играют против троих (состав игроков постоянен) с одним игроком «нейтральным», который постоянно присоединяется к партии, владеющей мячом;

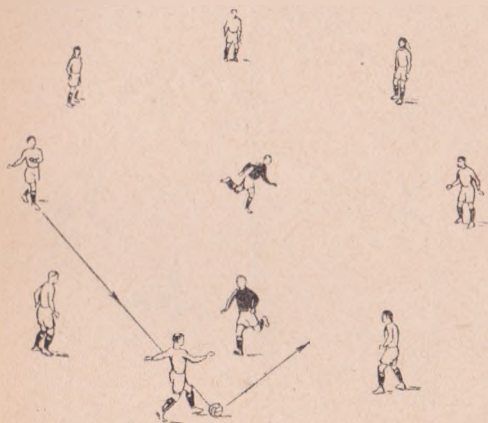


Рис. 88

д) те же игры в прямоугольнике (35×20 , 30×15 м) воспитывают навыки длинной и навесной передачи.

По мере освоения навыков передачи, маневрирования, выбора позиций и быстроты ориентирования борьбу за мяч в «квадрате» и «прямоугольнике» следует дополнять и усложнять следующим.

На двух противоположных сторонах или углах «квадрата» очерчиваются зоны «города». Задача каждой команды — проникнуть с мячом в «город» противника. При неравном составе играющих команд «города» различны по размерам (рис. 90).

8. Вратарь стоит в воротах. Впереди ворот (в 8—12 м) стоит защитник. Два нападающих с 25—30 м, передавая мяч друг другу,



Рис. 89

должны обойти защитника и забить мяч в ворота. Передача разрешается в два касания, а по мере усвоения упражнения — в одно касание.

9. То же, но три нападающих играют против двух защитников.

10. Пять нападающих располагаются на средней линии поля. Передавая мяч в одно касание друг другу, забить мяч в ворота за 13—12 сек. с момента начала движения.

11. То же, но впереди штрафной площадки располагается защитник, мешающий нападающим.

Упражнение усложняется ограничением времени до 10 сек.

12. «Пять на пять». На одной половине поля играют две группы по пяти человек в каждой.

Каждая группа имеет свои переносные ворота, поставленные на средней линии. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводить противника запрещается. Всю игру строят на «открывании» и «за-



Рис. 90

крывания», на правильных перемещениях и точных передачах. Игру проводят по всем правилам футбола, которые могут быть применены в этой игре. По мере освоения игры можно разрешать обводить одного игрока. Игра усложняется различными условными движениями. Если игра проводится без вратарей, то удары по воротам разрешаются только в 10—12 м от ворот.

Для тренировки в сыгранности нападающих с выбором неожиданного места расположения служит следующее упражнение. 5—6 игроков располагаются с мячом в произвольном порядке на участке поля, площадью приблизительно 25×25 м. Задача — быстро передать мяч друг другу, находясь все время в движении. Главное в этом упражнении — послать мяч в самом неожиданном направлении, не соответствующем произведенным движениям. Это упражнение трудно усваивается, требует хорошего дыхания и большой затраты физических сил, но в результате его освоения взаимопонимание между игроками значительно повышается. Оно способствует развитию комбинационной игры и развитию тактического взаимодействия.

Это упражнение не следует проводить более 10 мин. в течение одного занятия.

13. В тренировке вратаря в целях развития умения уловить мяч для выбегания на противника применяют следующее упраж-

нение. Игрок движется с мячом по направлению к воротам; вратарь должен выбрать момент, чтобы выбежать и отобрать мяч. Это тренировочное упражнение проводят после серьезной подготовки вратаря; нападающий должен соблюдать максимальную осторожность.

В тренировке проводят по 20—30 выбеганий. Вначале нападающий должен немного уступить вратарю.

Такой способ тренировки очень быстро дает положительные результаты.

Примечание. Большинство из приведенных выше тренировочных упражнений может проводиться и зимой в зале.

* *
*

В процессе тактической, изолированной от игры, тренировки создаются и осваиваются варианты начального удара, штрафных, угловых, свободных и других ударов в защите и нападении.

Индивидуальной тактической тренировке должен предшествовать тщательный выбор способов, обеспечивающих исправление недостатков и привитие игрокам необходимых качеств.

Тренировка в тактике во время двусторонней игры

При тренировке в тактике во время двусторонней игры не представляется возможным заниматься одновременно с двадцатью двумя игроками. Такая тренировка мало способствует тактическому совершенствованию команды, ибо руководитель не может одновременно уделить внимания всем игрокам, поправлять достаточно полно их ошибки, давать вводные задания и отмечать все неправильности, происходящие в разных концах поля. Такая игра ввиду частых остановок превращается в утомительную, скучную тренировку, лишенная интереса.

Исходя из этих соображений, применяют такую форму тренировки: руководитель поручает судить игру опытному футболисту, сам же, пользуясь свистком другого тона, останавливает игру, когда это нужно для разбора и пояснений.

В день занятий целесообразно тренировать только одну команду и уделять ей все внимание.

Тренирующаяся команда получает общее задание, например на глубокую защиту, на быстрый или медленный переход от защиты к нападению, атака преимущественно левым краем и т. п.

Во время тренировки руководителю следует сосредоточить внимание на 2—3 игроках одного звена, перед которым ставится специальное задание. Руководитель, расположившись в районе действия звена, получившего такое задание, помогает ему своими указаниями. Противник не должен знать, в чем заключается задание.

Во ходу игры нужно замечать неправильные тактические решения других игроков и звеньев с тем, чтобы при дальнейшей их тренировке исправить эти недостатки.

Если повторяются ошибки, типичные для всех игроков, игра прерывается и руководитель дает соответствующие указания. Когда игру останавливают для того, чтобы повторить особо удачное тактическое решение.

Познававшись 30—40 мин. с одним звеном, руководитель переходит к другому звену, причем в первую очередь избирает игроков того звена, которое менее сыгранно.

Иногда таким звеном может быть целиком какая-либо линия игроков или часть ее в команде. Например, поставлена задача — полузащитникам неотступно следовать за своим нападением, в случае необходимости быстро перемещаться ближе к своим воротам.

Тренировка в таком случае сводится к следующему: после объяснения задачи руководитель располагается около полузащитников, как только нападающие с мячом уходят вперед, посылает вперед полузащитников, командует, указывая, как им действовать. Но как только мяч переходит на свою половину поля, руководитель заставляет их бежать к своим воротам, сковывать нападающих, поддерживать защитников и взаимодействовать со своим звеном обороны.

Часто встречается ошибка, заключающаяся в том, что, передав мяч своему нападающему, полузащитник не продвигается вперед и не возвращается к защите. Постоянное напоминание исправляет этот недостаток. Если впоследствии иногда и наблюдается эта ошибка, то скорее из-за недостатка сил у игрока, чем из-за непонимания им тактической необходимости.

Для воспитания упорства и воли к победе, напора, выносливости и уверенности полезно уменьшить количество игроков в тренируемой команде до 8—9 и заставлять их играть против 11. Иногда можно против 11 основных тренирующихся игроков ставить 11 человек, причем к сильным игрокам основной команды привлекаются специальные игроки, ни на шаг не отступающие от

При такой игре неравночисленных команд игроки должны сосредоточивать свое внимание на точных передачах, на искусном обводивании, при котором численное превосходство противника сводится к нулю. Самым ценным в такой тренировке является умение быстрого перехода от защиты к нападению и «бережливое» отношение к каждому мячу.

Важные положения в тренировочных занятиях по тактике следующие:

1. Игрокам следует прививать умение творчески комбинировать приемы тренировок и игр.

Главная задача тактической тренировки: воспитание инициативы, игровой дисциплины, спокойствия и решительности, внимания, воспитание умелого творческого использования привычных тактических навыков для создания комбинационной игры.

2. Главной задачей в процессе тренировки в тактике является привитие необходимых навыков и ликвидация ошибочных представлений у футболистов; привитие способности комбинировать и применять эти навыки в двусторонних играх.

3. Тактическое понимание развивается и совершенствуется в индивидуальной, групповой и последующих двусторонних тренировках значительно скорее, нежели непосредственно в самой игре.

4. Тактическое маневрирование — одно из главных условий победы — воспитывается в результате настойчивой и упорной тренировки.

5. Каких бы технических и тактических высот ни достигли футболисты для совершенствования тактического мастерства, повышения сыгранности и способности к комбинационной игре, непременным условием тренировки в тактике изолировано от игры.

6. В двусторонних тренировках закрепляются тактические навыки, приобретенные в изолированной тренировке в тактике футбола. Двусторонняя тренировка должна проводиться при строжайшем соблюдении игровой тактической дисциплины.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНД

Физической подготовкой футбольные команды должны заниматься круглый год. Основа этой подготовки — освоение и выполнение норм комплекса ГТО.

Кроме того, применяются ходьба, бег, прыжки, гимнастические упражнения с набивными мячами, скакалкой и другие.

Применяемые упражнения часто видоизменяют с тем, чтобы максимально их приблизить к такому выполнению, какое наиболее близко к футболу. Особое внимание обращается на большую амплитуду движений, на частое расслабление и сокращение мышц, на частое включение и выключение из работы.

На ранних стадиях обучения и тренировки упражнения, способствующие повышению физической подготовленности игроков проводятся в основном до упражнений с футбольным мячом, но по мере повышения спортивной формы футболистов, эти упражнения можно проводить и после упражнений с мячом. Это необходимо для того, чтобы упражнения с футбольным мячом занимались игроки «свежими силами».

Особое внимание уделяется футболистам, имеющим те или иные недостатки в физическом развитии, для которых подбираются специально упражнения, рассчитанные на исправление таких недостатков.

* *

*

Футболистам необходимо ежедневно заниматься индивидуальной гимнастикой — выполнять комплекс упражнений (12—15), направленных на активную работу мышц всего тела. Кроме того, выполняется 1—2-минутный бег на месте, ходьба и прыжки.

Примерные упражнения, применяемые в физической подготовке футболистов *

Ходьба

1. Ходьба на носках, пятках, на наружной и внутренней стопе.
2. Ходьба с высоким подниманием колен (то же, на месте).
3. Ходьба с подниманием прямых ног вверх.
4. Ходьба присев, пригнувшись, скорчившись.
5. Ходьба с различными движениями рук.
6. Ходьба боком приставными шагами.
7. Ходьба перекатом с пятки на носок — напряженно.
8. Ходьба с подниманием согнутых ног и последующим разгибанием вперед.
9. Ходьба выпадами вперед, вперед-в сторону.
10. Ходьба в приседе, спиной вперед.
11. Ходьба на прямых ногах, взявшись руками за голеностопные суставы.
12. Спортивная ходьба.

Бег

1. Бег простой, мерный.
2. Бег с подниманием пяток к ягодицам.
3. Бег с подниманием коленей повыше.
4. Бег на месте — обыкновенный, на носках.
5. Бег на месте частый.
6. Бег на месте максимально частый.
7. Бег с подниманием прямых ног вверх-вперед.
8. Бег с отведением прямых ног назад-вверх.
9. Бег длинными стелящимися шагами.
10. Бег на согнутых (полусогнутых) ногах.
11. Бег по кругу, по дуге.
12. Бег по зигзагу.
13. Бег по «восьмерке».

Гимнастические упражнения не приводятся, так как студентам физкультурных заведений они хорошо знакомы.

14. Бег с перешагиванием (прыжками) через препятствия, гимнастическую скамейку, барьерчик и другие предметы.
15. Бег на носках спиной вперед — медленно; то же — быстро.
16. Бег с ускорением.
17. Бег с поворотом и рывком.
18. Бег из различных стартов: а) сидя, б) из упора в) лежа.
19. Бег с поворотом головы — влево, вправо.
20. Бег скрестными шагами.
21. Бег с частыми поворотами вокруг своей оси.
22. Бег с обманными движениями.
23. Кросс на дистанцию от 1 до 6 км с переменной интенсивностью, чередуя ходьбу, мерный бег, ускорения и рывки.

Примечание. В зависимости от дистанции кросс может быть самостоятельным тренировочным занятием.

24. Преодоление полосы препятствий по условиям I и II ступеней комплекса ГТО.

*Упражнения для повышения скорости бега
(в нарастающей трудности)*

1. Бег мерный.
2. На бегу ускорения.
3. На бегу ускорения максимальные.
4. На бегу по дуге, зигзагу — ускорения.
5. Из максимально быстрого бега на месте — старт.
6. Из максимально быстрого бега на месте — старт на зигзагу, восьмерке.
7. Из максимально быстрого бега на месте — старт.
8. Гандикап (1—3 метра); бег с ускорением, в прямую.
9. Гандикап с места, догоняя.
10. Гандикап, то же, по дуге.
11. Гандикап, то же, по зигзагообразным направлениям, восьмерке.

Прыжки

С места.

1. Прыжки вверх на двух ногах (один прыжок или два).
2. Прыжки на левой и правой ногах.
3. Прыжки с поворотом на $90-360^\circ$ на двух ногах.
4. Прыжки с поворотом на $90-360^\circ$ на левой и правой ногах.
5. Прыжки, сгибая колени до отказа.
6. Прыжки с подтягиванием бедер к груди.

- прыжки в длину, на двух ногах.
- прыжок в длину с подтягиванием коленей к груди.
- прыжок толчком двух ног, приземление на одну, другая
- удар по мячу (левой и правой).
- прыжок на одной ноге, имитируя удар маховой ногой.
- тройной прыжок на двух ногах.
- тройной прыжок на левой (правой) ноге.
- прыжок назад толчком двух ног.
- прыжок назад толчком одной ноги.
- тройной прыжок назад толчком двух ног.
- тройной прыжок назад толчком одной ноги (левой или
- прыжки в сторону на двух ногах влево и вправо (бо-
- прыжки в сторону на левой — влево и вправо (боком).
- прыжки в сторону на правой — влево и вправо (боком).
- серии прыжков в сторону на двух ногах (6—10 прыж-
- серии прыжков в сторону на одной ноге.
- прыжки в приседе на месте.
- прыжки в приседе вперед.
- прыжки в приседе в сторону.
- прыжки в приседе.
- прыжок вверх толчком одной и двух ног.
- прыжки вверх с отведением ноги в сторону.
- прыжок в сторону.
- прыжок с прижиманием коленей к груди.
- прыжок с поворотом влево и вправо.
- прыжок, доставая головой мяч.
- прыжок, доставая ногой мяч.
- прыжок, доставая грудью мяч.
- прыжок с прогибом, изгибом.
- прыжок через препятствие: а) барьер, конь, козел, б) ска-
- перевочку, планку.
- прыжок через препятствие в сторону.
- прыжок вверх с подниманием ноги в сторону: а) вперед,
- или пятки руками.
- прыжок через препятствие, доставая мяч ногой.
- тройной прыжок только на левой (правой) ноге.
- атлетический тройной прыжок.
- прыжок в сторону с разбега по дуге.
- прыжки с поворотом в воздухе на 180—360°.
- прыжки в круги, обозначенные скакалками: а) простые,
- линии (рис. 91).
- прыжки в чехарду.



Рис. 91

Прыжки со скакалкой. Прыжки со скакалкой способствуют укреплению мышц всего тела, особенно ног, повышению общей тренированности и выносливости.

Веревка для скакалки должна быть толщиной в палец и длиной 2 м. Концы скакалки обматывают веревкой шпагатом, чтобы они не рвались.

Длина скакалки определяется следующим образом: занимающийся садится на скакалку, расставляет ноги на ширину плеч, затем ставит руки, держащие концы веревки, локтями на бедра.

Держа предплечья горизонтально. Туго натянутая в этом положении скакалка соответствует необходимой длине.

Примерные упражнения со скакалкой

1. Прыжки одновременно с обеих ног. Упражняющийся садится на носках, ноги выпрямлены; при прыжках колени не сгибаются и все движение производится за счет голеностопных суставов. Скакалка идет сзади вперед. Прыжки на месте и вперед.

2. То же, но скакалка идет спереди назад.

3. То же, но скакалка идет слева направо (или наоборот). Прыжки в этом случае производятся боком, но обе ноги переступают через скакалку одновременно.

4. Прыжки с обеих ног: ноги в момент перепрыгивания выносятся в коленях назад до прямого угла.

5. То же, но ноги подтягиваются вперед до горизонтального положения бедра.

6. Прыжки с поворотом в воздухе на 90 и 180°.

7. Прыжки на одной ноге: упражняющийся сгибает одну ногу либо назад, либо вперед и прыгает, отталкиваясь носком выпрямленной другой ноги, причем может вращать скакалку спереди назад, либо сзади наперед.

8. Попеременные прыжки на левой и правой ногах; на каждой ноге делать по два-четыре прыжка.

9. Прыжки на обеих ногах, причем ноги переходят через скакалку последовательно: одна нога на шаг впереди другой (ноги выпрямить, стоять на носках); скакалка проходит сзади вперед спереди назад. Ноги последовательно переступают через скакалку.

10. Прыжки с попеременным выставлением ноги по диагонали вперед-влево и вперед-вправо (выставлять ноги не более одной ступню).

11. То же упражнение, но выставлять ногу на широкий шаг.
 12. Два оборота скакалки за один прыжок.
 13. Ноги стоят в боксерской стойке, при прыжке в воздухе ноги выносятся местами.
 14. Бег на месте со скакалкой. То же, с высоким подниманием коленей.
 15. Бег спиной вперед, скакалка идет сверху к пяткам.
 16. Бег со скакалкой:
 - а) частыми мелкими шагами,
 - б) длинными стелющимися шагами,
 - в) по зигзагообразным и дугообразным направлениям.
 17. Прыжки в приседе, с укороченной скакалкой.
 18. Прыжки на одной ноге с «междускоками». В момент, когда скакалка проходит над головой, производится небольшой прыжок.
 19. Сочетания прыжков в различных комбинациях, например: три прыжка на левой ноге, четыре прыжка на правой, четыре прыжка на двух ногах, четыре прыжка, меняя положение ног в воздухе.
 20. Прыжки со скакалкой через препятствия (гимнастическая скакалка, набивной мяч).
- Примечание.** После упражнений со скакалкой надо обязательно пройти метров 70—100 в размеренном, медленном темпе и постепенно перейти к ходьбе.

Упражнения с набивным мячом

(вес 2—4 кг)

1. Бросать набивной мяч вверх и ловить его обеими руками.
2. То же, но ловить мяч двумя руками так, чтобы он не касался пола.
3. Бросать набивной мяч вверх и ловить одной рукой (сначала правой).
4. Бросать мяч вверх, чтобы он ударился о пол, и ловить.
5. Толчок мяча вверх от пола двумя руками и ловля.
6. То же, но одной рукой.
7. Бросать мяч вверх, чтобы он ударился о пол, и прыжки.
8. Бросать мяч из-за спины вверх и ловить.
9. Передавать мяч из одной руки в другую вокруг туловища.
10. Когда мяч в одной руке, — наклониться, когда в другой, — прыжки.
11. Мяч над головой: бросать его вперед партнеру, не отрывая от пола.
12. Мяч перед грудью: толчком от груди бросить его партнеру.
13. Высоко поднять мяч, наклониться вперед и, резко выпрямившись, не сгибая рук, бросить его назад партнеру.

13. Стоя спиной к партнеру, в стойке ноги врозь — бросить набивной мяч между ног назад.

14. Сидя, поднять набивной мяч возможно выше — круговые движения туловищем, не отрывая ног от пола.

15. Нагнувшись, бросить набивной мяч через растопыренные ноги так, чтобы он перелетел через голову вперед. После этого не сходя с места, поймать его.

16. Упражнение вдвоем. Отнимать мяч друг у друга и бросать

КРУГЛОГОДИЧНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Для повышения спортивных достижений учебно-тренировочную работу по футболу необходимо вести круглый год. Круглогодичная тренировка позволяет с наступлением футбольного сезона быстро восстановить и повышать спортивную форму футболистов. Кроме того, круглогодичная тренировка обеспечивает постоянно состав команд, способствует повышению моральных и волевых качеств футболистов, улучшению их состояния здоровья.

Учебно-тренировочная работа проводится круглый год и разделяется на три периода:

1. Подготовительный период — охватывает а) летнюю подготовку, б) предсезонную подготовку, в) период подготовки на поле.

2. Основной период — период систематических занятий.

3. Переходный период — начинающийся осенью, и заканчивающийся в конце сезона, — до начала зимы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Зимняя подготовка

Очень многие футболисты с наступлением зимы занимаются хоккеем, лыжами, баскетболом и другими видами спорта. Эти занятия в значительной мере способствуют сохранению определенного уровня достижений в футболе. Однако, чтобы не утратить навыки в технике футбола, необходимы не реже одного раза в неделю специальные занятия по футболу.

Для игроков, не переключившихся на занятия другими видами спорта, проводятся занятия не реже 3 раз в неделю (лучше 4 раза). Эти занятия строятся по типовой (государственной) программе для спортивных секций, предусматривающей подготовку и сдачу нормативов комплекса ГТО и повышение спортивных достижений.

Занятия проводятся для того, чтобы сохранить и развить навыки, необходимые футболисту.

В задачи специальной зимней подготовки входят: а) моральная и волевая подготовка, б) физическая подготовка, в) техническая

ловка, г) тактическая подготовка (частично), д) теоретическая подготовка.

Моральная и волевая подготовка обеспечивается работой, направленной на повышение идейно-политического уровня, воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине, на воспитание высоких норм советской морали, спортивной этики, дружбы и товарищества. Строгое выполнение учебно-тренировочной программы, высокая дисциплина на занятиях, неуклонное выполнение указаний тренера во многом способствуют повышению моральной и волевой подготовленности футболистов.

Явно совершенно очевидно, что в полной мере — физически, техниче-ски и тактически — подготовить игрока в зале невозможно. Зимние занятия позволяют сохранить и даже развить некоторые качества, необходимые игроку. Получив за зиму соответствующую подготовку, футболисты с выходом на поле быстро приобщают все необходимые для игры качества.

Для физической подготовки применяются: а) специальные упражнения гимнастического типа, б) ходьба и бег, в) прыжки, г) метания, упражнения с мячом.

Гимнастические упражнения, применяемые для подготовки футболистов, характеризуются большой амплитудой движений, быстротой выполнения, динамичностью. Подбираются упражнения, близкие по своему характеру к движениям, применяемым в футболе. Такие сочетания вольных упражнений не используются. Гимнастические упражнения, применяемые в футболе, носят спортивно-полезный характер.

На первых занятиях число упражнений и интенсивность их выполнения незначительны. Постепенно, с каждым занятием, увеличивая времени, отводимого на упражнения, нагрузка увеличивается. Перерывы для отдыха между упражнениями уменьшаются и постепенно переходят к почти непрерывному выполнению. Непрерывное проведение упражнений возможно только при правильном их чередовании, позволяющем отдыхать тем группам мышц, которые интенсивно работали в предыдущем упражнении. Напри-мер, после выполнения приседаний целесообразно перейти к упраж-нениям для мышц рук.

Как правило, упражнения, связанные с резкими маховыми движениями, упражнения силовые и на растягивание проводят после того, как занимающиеся уже хорошо «разогре-

ты». В каждом занятии предлагаются упражнения, общие для всех занимающихся, и, кроме того, специальные упражнения, подбираемые с учетом индивидуальных особенностей отдельных игроков. Например, если у игрока слабо развиты мышцы живота, то для него подбирают специальные упражнения, которые он и выполняет в общих упражнениях для всей группы занимающихся. Такие

индивидуальные специальные упражнения необходимо проводить всем занимающимся.

Комплекс упражнений следует систематически поднимать.

Ходьба и бег проводятся с целью «разогреть» занимающихся. Почти всегда занятия начинаются со спокойной ходьбы, после которой постепенно ускоряется. На ходу выполняются различные движения руками, ногами и туловищем. От ходьбы переходят к бегу, который тоже должен быть разнообразным.

К занятиям бегом можно возвратиться и после специальных упражнений. В этих случаях скорость и дистанция бега будут большими, чем в вводной части урока. Наконец, в заключительной части занятия можно проводить мерный бег, постепенно ускоряющийся, переходящий в ходьбу.

Прыжки, связанные с преодолением малых препятствий (перила, скамейки, гимнастической скамейки), проводят на бегу «поточным» способом, один за другим. Местом приземления служат гимнастические скамейки. Большую пользу приносят прыжки с доставанием подвешенного мяча головой, ногой (для вратаря — руками). Иногда прыжковые упражнения следует проводить в виде соревнований между лучшими по определенным прыжкам. Обязательно, чтобы занимающиеся прыгали в резиновых туфлях.

Прыжки со скакалкой надо проводить почти в каждом занятии.

Рекомендуется применять упражнения с набивными мячами, снаряды (прыжки без опоры руками и без мостика).

Техническая подготовка. В зале размером 20 × 8 м одновременно могут заниматься 20—24 футболиста. Упражнения в зале в 2—3 смены проводят следующим образом: 1-я смена занимается 2—3 мин., 2 и 3-я отдыхают; 2-я смена занимается 2—3 мин., 1 и 3-я отдыхают и т. д. Разбивка на смены зависит от размера зала, объема работ и количества мячей.

Руководитель занятия обязан обращать особое внимание на строгое соблюдение дисциплины и очередность выполнения занимающимися тех или иных упражнений. Сильные удары в зале должны быть категорически запрещены. Однако если есть сетка (прикрепленная на короткой стене зала), то после ряда предварительных упражнений можно тренироваться и в сильных ударах.

Развитию техники футболистов способствуют упражнения, выполняемые поточно. Эти упражнения близки по своему характеру к игре. Кроме того, в поточных упражнениях обеспечивается высокая плотность выполнения технических приемов.

Тактическая подготовка с мячом проводится в виде разбивочных игр соревновательного характера, способствующих развитию навыков понимания правильной передачи, «открывания» и «закрывания», маневрирования и выбора позиции. Эти игры проводятся сменами, при строжайшем соблюдении дисциплины.

Занятия может быть включен также «волейбол головой», «теннис» и баскетбол. Вратари занимаются вместе со всеми, играют в мяч, тренируют различные приемы.

Теоретические занятия проводят по теоретическому разделу раздела ГТО, по правилам и тактике футбола, по гигиеническим основам тренировки и другим разделам типовой (государственной) программы.

Максимальную пользу приносят игровые упражнения и двусторонние игры, проводимые на хорошо укатанном снегу, посыпанном песком. Такие игры следует проводить после хорошей предварительной разминки. Во время занятий игрокам необходимо иметь шотки, перчатки, наушники.

На занятиях на заснеженном поле тренер и врач обязаны тщательно наблюдать за занимающимися. Продолжительность занятий обычно увеличивается и может быть доведена до 90—100 мин. При температуре ниже 10—12° занятия с мало подготовленными игроками проводить не следует.

Предсезонная подготовка

В период до выхода на поле, примерно со второй половины марта до первых чисел апреля, начинается предсезонная подготовка. Главная ее цель — максимально повысить спортивную форму игроков (если это возможно в зале).

Переходить от зимней тренировки к предсезонной надо не заметно и постепенно, путем постепенного и последовательного увеличения нагрузки и подбора более трудных упражнений. Нагрузка в первых занятиях приближается к наибольшей. Значительно увеличивается количество и трудность упражнений с мячом, гимнастических упражнений, ускоряется темп и увеличивается длительность бега. Упражнения со скакалкой доводятся до 5—6 мин. В упражнениях прыжков при 120 оборотах скакалки в минуту. Если условия позволяют, то по окончании занятия следует провести кросс значительную дистанцию.

Кроме того, в этот период, помимо занятий в зале, проводятся также самостоятельные занятия. Кроссы очень хорошо подготавливают игроков к наступающему сезону, способствуют развитию выносливости и закаливанию организма.

Начинать занятия кроссом необходимо с ходьбы (прогулок) постепенно переходом на медленный и непродолжительный бег. Длительность дистанции бега постепенно увеличивается и бег чередуется с ходьбой. Например: 250 м — ходьба, 300 м — бег, чередование медленного и быстрого бега по 30—50 м.

Длительность дистанции и темп бега при проведении занятий должны соответствовать общей физической подготовленности занимающихся.

Бег следует проводить с переменной интенсивностью, чередуя различную скорость на различных отрезках дистанции.

Дистанция кросса вначале не должна превышать 800 м, а затем постепенно может быть доведена до 2—3 км. Если бег проводится как самостоятельное занятие, его дистанция постепенно доводится до 6—7 км.

Задания по технике футбола усложняются ускорением темпа выполнения приемов, выполнением технических приемов на скорости и требованием меткости попадания.

По технике футбола применяются игры и игровые упражнения, связанные с борьбой за мяч, при относительно равночисленном составе соревнующихся групп игроков.

Теоретические занятия в предсезонной подготовке имеют целью расширить и углубить знания футболистов в области физической культуры и в вопросах спортивной тренировки.

В южных районах страны, где имеется возможность тренироваться на поле круглый год, следует придерживаться основных положений, изложенных выше (для подготовительного периода можно широко применять двусторонние игры. Все тренировки следует проводить на поле.

Первые выходы на поле

Первые занятия на поле требуют особого внимания, так как зависят от температуры воздуха и грунта, занимающиеся надевают легкую обувь, — все это оказывает значительное влияние на характер занятий и их содержание.

Повышенное эмоциональное состояние занимающихся значительно превышает возможности футболистов, не привыкших к условиям новой среды. И хотя в зале футболисты в конце сезона легко переносили большую нагрузку, в первые 2—3 занятия на поле выполнять упражнения в полную силу не следует.

При выходах на поле занятия гимнастическими упражнениями уступают значительное место элементам легкой атлетики; остаются только общеразвивающие упражнения. Хорошо изученный комплекс гимнастических упражнений необходимо включать также и в первую зарядку. Продолжается выполнение упражнений, направленных на исправление недостатков в физическом развитии (при этом учитывается место игрока в команде).

Элементы легкой атлетики используют применительно к футболу. Например, наряду с бегом по прямой проводят бег змейками, бег с поворотами и т. п. Занятия прыжками в высоту и длину следует разнообразить. Например, предложить игрокам достать головой или ногой подвешенный мяч (при этом рекомендуется учитывать разницу между ростом игрока и достигаемой им высотой).

Успеху владения мячом в условиях поля необходимо уделять больше времени и внимания. По мере освоения новой обстановки технические элементы соединяются один с другим и усложняются. Как правило, на первых занятиях на поле нельзя делать сильных ударов. Сначала восстанавливают правильную технику выполнения приемов, затем меткость, а после этого быстроту и силу, которые развиваются не заметно для самого игрока.

В начале общих для всех упражнений по технике, начинается работа с учетом места игрока в команде, так как, например, удары головой защитника и нападающего различны. Во время игры защитнику чаще всего приходится наносить удары по летящему навстречу, нападающему — по мячу, летящему к нему спиной.

Во всех игровых упражнениях тактике уделяют такое же внимание, как и технике.

Интересны на желание занимающихся играть сразу командами (3 человека), в первые 2—3 занятия этого делать не следует.

Вспомогательной игре должна предшествовать игра «борьба за мяч в квадрате» (на ограниченном участке поля). Сначала играют командой по 3—4, а в дальнейшем по 5—6 человек. Эта игра в зависимости от состава занимающихся и цели занятия ограничивается определенными условиями. Чаще всего в такой игре исключают удары спиной и обводку и все внимание направляют на правильное «открытие» и «закрывание», на выбор позиции и маневрирование. Обычно двустороннюю игру проводят в укороченное время. На первом последующем занятии время на игру постепенно увеличивают и после 3—4 занятий доводят до 90 мин.

В процессе работы у руководителя появляется ряд соображений относительно использования игроков на том или другом месте поля и освоения новых тактических вариантов. Все эти соображения должны быть опробованы во время первых выходов на площадку.

ОСНОВНОЙ ПЕРИОД

В начале команды в начале и конце основного периода обычно играют слабо.

В начале основного периода у игроков наблюдается чрезмерно высокая воля участвовать в состязаниях и большая воля к победе и тем «техническая и тактическая форма» бывает недостаточно сыгранность — невелика.

В течение основного периода игроки достигают хорошей спортивной формы путем равномерного сочетания физической, технической и тактической подготовки. У них развивается творчество и особенно в тактике. Воля к победе попрежнему высока.

В конце основного периода у игроков (если в тренировочной работе не будет поправки, связанные с продолжительностью

периода соревнований по футболу) иногда наблюдается потеря интереса к игре при хорошей технической и тактической подготовленности. Для сохранения и повышения спортивной формы команды учебно-тренировочная работа на протяжении всего периода должна проводиться следующим образом.

В начале основного периода (1—1½ месяца) физическая подготовка состоит из гимнастических упражнений и элементов легкой атлетики. Кроме комплексов упражнений, общих для всех игроков, игрокам предлагаются упражнения, подобранные в зависимости от индивидуальных особенностей отдельных игроков и от места, занимаемого в команде.

Техническая подготовка в этом периоде сводится, главным образом, к совершенствованию точности, силы и быстроты исполнения ударов, к изучению новых и совершенствованию уже выполняемых элементов техники.

Тактическая подготовка проходит большей частью в форме двусторонней игры. Разборы прошедших соревнований и подготовка на предстоящую игру являются частью тактической подготовки.

В начале основного периода команды должны быть полностью укомплектованы, изменения в дальнейшем следует производить только в крайних случаях.

В середине основного периода (2—2,5 месяца) занятия физической подготовкой продолжают, но в меньшем объеме. Занятия легкой атлетикой также сокращаются, причем выполнять такие упражнения, как прыжки, рывки, следует с максимальной силой, но без длительных перерывами для кратковременного отдыха. При упражнениях с мячом основное внимание уделяют устранению индивидуальных недостатков. В тактической подготовке все внимание обращено на освоение новых вариантов игры, развитию их и применению в двусторонней тренировочной игре и впоследствии в соревнованиях.

В конце основного периода (1 месяц) с особой осторожностью нужно подходить к дозировке упражнений, изменению их характера и продолжительности тренировок. Тренировку, предшествующую соревнованиям, следует проводить с меньшей нагрузкой. Увеличивается эмоциональность игроков.

Снижается и напряженность физической подготовки. Упражнения, направленные на совершенствование техники футбола, выполняются в полной мере. Большое внимание в тренировке уделяется изучению тактических вариантов.

В зависимости от состояния команды (особенно физического и морального) к концу сезона нагрузка в занятиях иногда снижается.

В конце основного периода надо особенно внимательно следить за физическим и моральным состоянием команды.

Почти в каждой команде есть игроки, для которых требуется (2—3 дня) отдых в конце основного периода является средством в сочетании с сохранением спортивной формы.

В этом периоде тренировки главное внимание во всем тренировочном процессе должно быть направлено на то, чтобы к началу следующего сезона команда была в наилучшей спортивной «форме» и имела большое желание участвовать в соревнованиях.

* * *

*

В течение годичной тренировочной работы большое внимание следует уделять врачебному контролю и бытовому режиму занятий. Это включает в себя полноценное и регулярное питание, сон в течение 8 часов, соблюдение гигиенических условий работы, отдыха, тренировки и т. д. Важное использование досуга — все это способствует повышению тренированности игрока. Абсолютно недопустимо употребление алкоголя даже в минимальных дозах.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

После окончания соревнований по футболу, глубокой осенью, команды переходят на сниженный режим тренировки. Уменьшается интенсивность и трудность предлагаемых упражнений. Игроки продолжают заниматься индивидуальной гимнастикой, легкой атлетикой, участвовать в кроссах. После 3—4 недель тренировки с небольшой нагрузкой они переходят к занятиям одним из зимних видов спорта (подготовительный период) и к зимней тренировке футбола.

В переходный период рекомендуется прекратить занятия по тяжелой атлетике. Однако полное бездействие в течение переходного периода недопустимо, так как организм футболистов уже привык производить интенсивную работу.

В переходный период игроки подвергаются тщательному врачебному контролю.

ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА ФУТБОЛА

Судья и его помощников во время футбольного матча очень много.

В течение матча большое количество игроков, сложные правила, большая игровая площадь, постоянно меняющаяся обстановка во время игры требуют от судьи хорошей физической подготовленности, спокойствия, выдержки, объективности, отличного знания правил и умения их применять. Судья не может быть раздражительный, вспыльчивый.

Хорошие судьи по футболу характеризуются принципиальностью, объективностью, уважением к игрокам и нетерпимым отношением к нарушениям дисциплинированности и грубости. Наши судьи должны быть людьми с высокой общей и спортивная культура. Хорошо физически

подготовленные судьи уступают лишь незначительную часть своих обязанностей своим помощникам.

Судья и оба его помощника судят в опрятных спортивных костюмах, отличающихся по цвету от формы играющих. Судья выбирает место на поле с таким расчетом, чтобы не мешать и удобно наблюдать за всем, что происходит на поле.

Основное месторасположение судьи и его помощников показано на рис. 68.

При таком расположении, так называемой «линейной» судейства, судья двигается по одной стороне поля, наиболее удобной для наблюдения за игрой, а его помощники по противоположной стороне.

При таком расположении на поле судья видит всю игру и своих помощников и не мешает игрокам.

Сторону поля судья выбирает в зависимости от погоды (так чтобы не слепило солнце, не бил в лицо дождь).

Судья — единственный и полновластный руководитель игры. При проведении спортивного соревнования он строго соблюдает установленные правила. Его решения всегда окончательны. По указанию судьи и его сигналам фиксируется правильное течение игры или нарушение правил.

Судьи на линии помогают судье, перемещаясь вдоль линии, вне пределов поля (каждый на своей половине), чтобы поближе к мячу, а при атаках ворот — на линии в пользу полевого игрока защищающейся команды.

Перед игрой судья условливается со своими помощниками о порядке расположения, о способах сигнализации, договаривается в каких случаях помощники должны сигнализировать. Чаще всего обязанности помощников сводятся к следующему: свисток о выходе мяча из игры, о грубой игре, об игре руками, о нарушении правил, об окончании времени игры.

Судья, даже при явном нарушении правила, не должен останавливать игру, если эта остановка повлечет за собой невыгодную для ситуации игры в пользу провинившейся команды. Так, при выкрики на поле судья обязан останавливать игру и в том случае, где находился провинившийся игрок, давать в сторону мяча свободный удар. Например, игрок команды А, находящийся вблизи от ворот команды Б, замахнулся для удара по мячу, чтобы забить его в ворота. В это время игрок команды Б, находящийся вблизи от ворот, кричит, т. е. нарушает правило. Было бы неправильно останавливать игру, перенести мяч к центру поля и дать свободный удар в сторону команды Б, так как такое решение принесло бы пользу провинившемуся. В этом случае судья должен по окончании этого эпизода сделать замечание кричавшему игроку.

Судья обязан фиксировать нарушение правил и быть готовым произвести сигнал свистком. Звук свистка должен

«выжидательным» — спокойным, резким, коротким, продолжительным, приложным — и всегда соответствовать характеру нарушения правил.

Судья обязан обдумывать свои решения. Нельзя отвлекаться на судейства, любоваться игрой, отдельными игроками, беседовать с ними. Все его внимание должно быть сосредоточено на судействе.

Судья должен пользоваться авторитетом у игроков. Это достигается горизонтальным личным поведением, беспристрастностью, знанием и применением правил, серьезным отношением к дисциплине и серьезной подготовкой к игре. Скромность и умение солидно держать себя на поле — обязательно для судьи.

В свободное время проводятся попытки судейства игр двумя судьями. Однако такой способ широкого применения пока не по-

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Судейский щит, способствующий совершенствованию в технике судейства, используют специальный инвентарь и оборудование.

Щит — постоянный, врытый в землю. Изготавливается из выстроганной древесины, плотно сбитых. Щит должен быть достаточно жестким, чтобы мяч не отскакивал от него. Устройство щита показано на рис. 92.

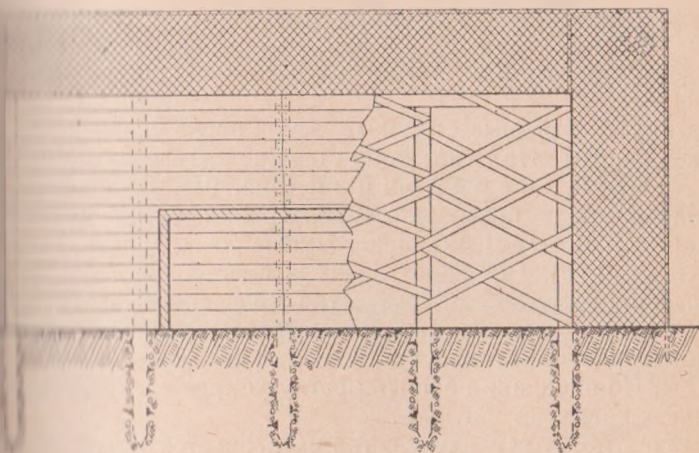


Рис. 92

К щиту в шты, по обе его стороны, прикрепляется металлический поворотный механизм, позволяющий вращать щит. На щит краской наносится разметка.

Стойки деревянные переносные должны быть устойчивыми, легкими и удобными для переноски. Основание должно иметь вид трехгранной пирамиды или конуса, делится на три равные части.

Установки для подвесных мячей бывают двух типов:

1. К верхнему концу врытого в землю столба прикрепляют несколько кронштейнов 1—1,5 м длины. На концах кронштейнов в 2,6 м от земли, на столбе укрепляют ролики или петельки, к которым привязывают к футбольным мячам длинные шнуры, которые пропускаются через ролики или петельки кронштейнов и столба, что позволяет регулировать высоту и вески мячей (рис. 93).

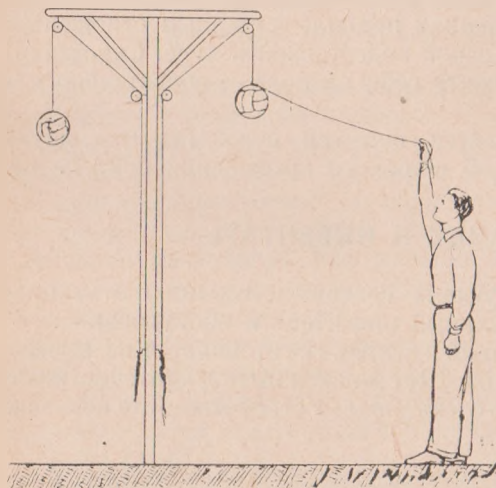


Рис. 93

2. Установка для подвески легкого мяча состоит из переносной стойки, сделанной из полой металлической трубы, в которую ввинчивается шуруп, закреплённый в основании жимом. Верхний конец шурупа выдвигного стержня согнут. К нему привязаны три припаянных к нему крючка, к которым прикреплены три шнура для подвешивания мяча. Так как шнуры

натянуты в разные стороны, то мяч после удара моментально отклоняется в ту или иную сторону. На выдвигном стержне размечается высота, на которой должен висеть мяч.

Сетка веревочная (рис. 94). Для тренировки вратарей и игроков ниже футбольной применяется веревочная сетка высотой 1,5 м и шириной 12—15 м и больше. Лучше всего для этой цели использовать 3—4 сетки от ворот, сшитых вместе. На сетке швы «ворота». В зале сетка подвешивается на кольцах (20 штук) на хорошо натянутом тросе, крепится к полу и к стене. При хорошей натяжке сетки мяч от нее может отскакивать на 20 м. По окончании занятия сетку убирают к той стене, к которой она закреплена наглухо.

На открытом воздухе сетка натягивается на тросе, подвешенном между двумя столбами. Вместо колец, в этом случае применяются рабины, позволяющие снимать сетку после тренировки вратарей.

Ворота переносные нормальные. Для тренировки вратарей и игроков в штрафной области используются штрафные площадки от порчи которых при тренировках применяются переносные ворота, которые можно

на новое место. Чаще всего переносные ворота используются для фиксации вратаря и при игре 6 : 6 поперек поля.

Переносные ворота изготавливаются из полых водопроводных труб и обтягиваются сеткой. Переносные ворота делаются таких же

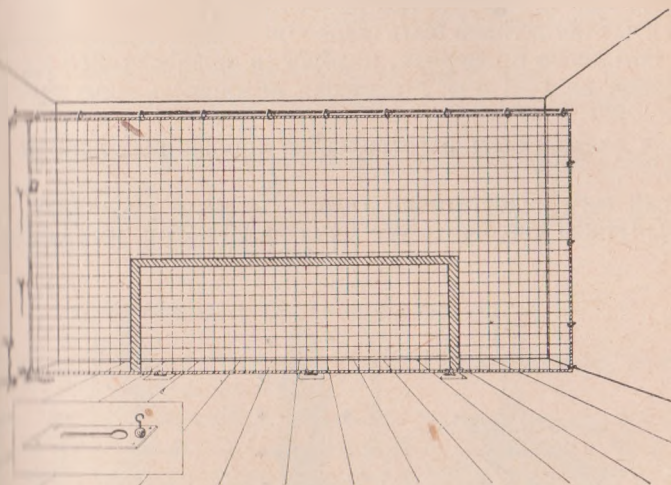


Рис. 94

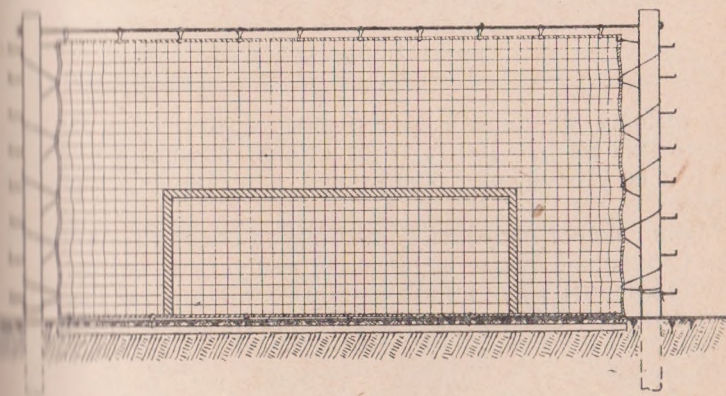


Рис. 95

как и неподвижные. Такие ворота легко переносят

Переносные низкие ворота изготавливаются из дерева или металлических труб. Укрепляются они на крестовинах, сделанных у основных стоек.

Тренировочное оборудование применяется в зале и на улице. Площадка для занятий должна быть специально приспособлена. Лучший грунт для тренировочной площадки — гравийная. Площадка удобна для занятий, достаточно мягка, быстро высыхает после дождя и очень легко ремонтируется.

Мяч. Мяч должен быть шарообразным, без каких-либо неровностей. Это легко проверить, подбросив вращающийся мяч несколько раз вверх на 1—1,5 м. Малейшая неровность мяча при этом выделяется.

Мяч должен быть изготовлен из хорошо выделанной овечьей кожи.

Если мяч недостаточно тяжел, то надо увеличить его вес (нормальный вес 420 г). Чтобы увеличить вес мяча на 20—25 г, мяч обильно смазывают

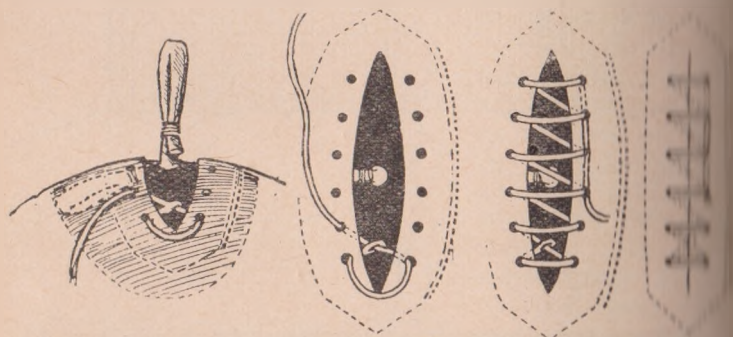


Рис. 96

вают рыбьим жиром или касторовым маслом. Если же нужно уменьшить вес мяча, то от старой камеры отрезают кусок вместе с ее утолщенным основанием и в старую камеру вставляют новую камеру.

Мячи следует надувать только перед самой игрой или тренировкой. Сейчас же после игры надо выпустить воздух из мяча. Нельзя хранить мячи в накачанном состоянии, так как от этого они быстро теряют свою форму, эластичность, вес и приходят в негодность.

Шнуровать мяч следует сыромятным ремнем, смоченным в воде. Стянуть таким мокрым ремнем разрез мяча до конца не трудно. Шнуровать надо так, чтобы не образовалось никаких выпуклостей. Этого достигают аккуратным расположением шнуров (рис. 96).

В мокрую погоду перед игрой накачанный мяч следует обязательно смазать жиром, а после игры — вытереть сухой тряпкой, снова смазать жиром и лишь потом выпустить из него воздух.

цвет футбольного поля. Для теоретических занятий макет для разбора предстоящих и прошедших состязаний является макет футбольного поля. Макет футбольного поля изготавливается следующим образом:

На фанерный лист (1 м × 70 см) наклеивается слой резины толщиной 1 см, поверх которой накладывается парусина или байка, окрашенная в зеленый цвет.

На материю краской размечается футбольное поле.

На двух сторонах макета прибивается 4 петли для подвешивания к стенке.

Для обозначения игроков изготавливаются 22 шашки двух цветов, пронумерованные номерами от 1 до 11.

Шашки имеют металлическую булавку, при помощи которой прикрепляются на висящем макете.

СПОРТИВНЫЙ КОСТЮМ ФУТБОЛИСТА

Спортивный костюм футболиста должен быть чистым, легким, удобным, не стесняющим движений.

Каждому игроку рекомендуется иметь три комплекта одежды. Лучший из них предназначен для игры, а второй — для учебно-тренировочных занятий. Футболка, считая из тонкого трикотажа, должна быть изготовлена из плотной бумаги.

Штаны должны быть изготовлены из плотной бумаги.

Удобнее всего использовать материи; они должны быть изготовлены из плотной бумаги.

Для предохранения промежности от ушибов футболисту рекомендуется надевать плавки или спортивный бандаж.

Штаны должны быть всегда чистыми, сухими. Надевать их лучше всего на два носка — тонкий бумажный и шерстяной.

Штаны должны хорошо предохранять переднюю поверхность промежности от ушибов и ссадин. К верхним и нижним углам штанишек рекомендуется пришивать широкую эластичную резинку для удержания штанишек в желаемом положении; резинка не дает штанишкам смещаться вперед и в стороны. Штанишки должны быть легкими. Их следует надевать между бумажными и шерстяными носками.

Для предохранения голеней от ушибов и ссадин рекомендуется надевать гетры. Гетры должны быть изготовлены из легкой, эластичной и плотно обхватывают ногу. Надевать гетры на ногах рекомендуется широкими резинками, которые хорошо держат гетры и не вызывают боли.

Носки (футбольные) должны быть удобными, прочными, изготовленными из плотной бумаги, плотно прилегающими к ноге.

Для предохранения ног

Набивка шипов. Наиболее распространенное и сообразное количество, форма и расположение шипов на такие: на каждую подошву набивают по шесть круглых конических шипов — четыре на подошву и два на пятку (рис. 97). На подошвы, на те места, где будут находиться шипы, набивают кладки из плотной, не особенно толстой кожи или фибры — это для того, чтобы шипы не вдавливались в подошву и не вызвали боли ногам.

На пятке шипы расставляют как можно шире (поперек пятки). Шипы внешнего края подошвы должны быть несколько шире шипов, расположенных с внутреннего края. Шипы переднего края подошвы должны быть самыми широкими.



Рис. 97

Кроме того, на пятку и передний край подошвы набивают узенькие, тонкие шипы из кожи (в виде тонких полей).

Шнуровка. Шнуровать ботинки рекомендуется плоским или тесьмой 10-12 см ширины.

Ни в коем случае не следует шнуровать ботинки толстым шнуром, так как он врезается в ногу, вызывает боль, и образует неровности на подъеме, мешающие правильному выполнению удара.

Шнуруя ботинки, нужно аккуратно расправлять тесьму (чтобы она не сворачивалась) и параллельно соединять тесьмой концы каждой пары блочек.

Оставшимися концами тесьмы три-четыре раза обернуть подъем, чтобы концы тесьмы ложились в ложбинки между параллельными рядами тесьмы, соединяющей блочки, шарнирно прилегая к самой поверхности подъема.

Узел следует завязывать с внешней стороны, у самой пятки ботинка, аккуратно заправляя его под шнуровку. Нельзя завязывать узел на подъеме или на внутренней стороне ноги, так как выпуклость будет мешать правильному выполнению основных ударов.

На подъем, поверх носка, под место шнуровки ботинка рекомендуется подкладывать язычок, вырезанный из мягкого тонкого фетра — это подобие язычка ботинка, но несколько шире и длиннее самого носка. Этот язычок предохраняет переднюю часть стопы от натираний.

КОСТЮМ ВРАТАРЯ

Костюм вратаря отличается от костюма остальных игроков. Чтобы предохранить себя от ушибов и ссадин при ловле мяча и бросках за мячом, в теплую летнюю погоду вратарю рекомендуется поверх футболки надевать бумажный свитер, лучше с длинными рукавами. Желательно под бумажный свитер, кроме того, надеть очень легкий бумажный жилет с тонким стеганым ватным наполнением на груди и застежками на спине.

В холодную погоду поверх футболки вратарь надевает вязанный шерстяной жилет (сшитый описанным выше способом) и сверху — свитер.

Вратарю не следует надевать на себя много слоев одежды, так как это будет стеснять его дви-

жения. Вратарю рекомендуется надевать широкие штаны или трусы, первые из бумажной материи, вторые — из стеганой ваты на боках и в шагу стеганой ватой. На боках слой ваты немного толще, чем в шагу.

Кроме этих трусов надевают вторые — из бумажной материи, но несколько короче первых.

Вторые штаны стягивают в поясе резинкой.

При ловле мяча и бросках за мячом, выбивании мяча из-под ног вратарь часто повреждает локти и предплечья.

Для предохранения наиболее уязвимых мест на руках и ногах вратарю рекомендуется надевать налокотники, наколенники и порчатки.

Налокотники (рис. 98) — легкие подушечки, сшитые из тонкой кожи или материи, набитые конским волосом, верблюжьей шерстью или шерстяной ватой, простеганные в продольном или поперечном направлении. Налокотники полностью закрывают локтевые суставы в любом положении рук. К коротким сторонам налокотников пришиваются широкие резинки, удерживающие их в правильном положении. Налокотники не должны затруднять движений рук. Наколенники — резиновые, эластичные полчулки с набитыми продольными войлочными полосками.

Порчатки шьют из тонкой замши или кожи; на ладонях и пальцах делают тонкую, шероховатую с внешней стороны поверхность предохраняющую от выскальзывания мяча из рук.

В холодную погоду вратарю рекомендуется играть в шерстяных носках.

В холодную погоду вратарь должен надевать кепи или козырек.

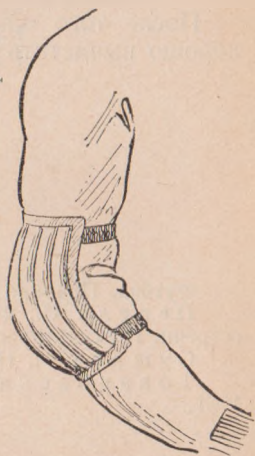


Рис. 98

УХОД ЗА СПОРТИВНЫМ КОСТЮМОМ ФУТБОЛИСТА

За спортивным костюмом футболиста необходим самый тщательный и своевременный уход.

После каждой игры или тренировки футболку, трусы, шорты, гетры, если они не особенно загрязнены, необходимо прополоскать в теплой воде, в случае сильного загрязнения — стирать в горячей воде.

Ботинки, особенно после игры в сырую погоду, необходимо тщательно очистить от грязи (верх и подошву), затем протереть чисто влажной тряпкой, вытянуть верх, чтобы на нем не образовались складки, и, зашнуровав доверху, повесить для просушки.

После того как ботинки высохнут, верх и подошву необходимо хорошо вычистить и смазать жиром.

ЛИТЕРАТУРА

Футбол, Правила игры, ФиС, 1951.

Перель С., Футбол, Справочник, Первенство, кубок, междоуличные встречи, Госкультпросветиздат, 1949.

Сушков М. П., Обучение игре в футбол, ФиС, 1951.

Товаровский М. Д., Техника футбола, Изд. «Московский ИИФ», 1951.

ГЛАВА

III

A decorative flourish consisting of two horizontal lines with ornate, symmetrical scrollwork and a central diamond-shaped ornament.

РУССКИЙ
ХОККЕЙ

o

ОПИСАНИЕ ИГРЫ*

В русский хоккей играют две команды, каждая в составе 11 че-

Игра проводится на катке — ледяном поле с гладкой и ровной поверхностью, без трещин и шероховатостей. Разметка поля производится цветными линиями. Для игры очерчивается площадка длиной от 90 до 110 м и шириной от 50 до 75 м. Короткие линии обозначаются линиями ворот, длинные — боковыми.

В каждом углу площадки радиусом 1 м очерчивается «угловой удар», из которого во время игры производится «угловой удар».

Площадка делится пополам «средней линией», и при начале игры игроки каждой команды имеют право находиться только на своей половине площадки. В центре площадки чертится «центральный круг» радиусом 9 м; в пределах его при начале игры могут находиться игроки только той команды, которая начинает игру.

Перед каждым воротами размечается «штрафная площадка» — квадрат, центром которого является середина линии ворот. Радиус штрафной площадки равен 18 м. По правилам за грубую игру в пределах штрафной площадки для игроков защищающейся команды наказание усиливается: назначается «девятиметровый» удар. Для этого на штрафной площадке на расстоянии 9 м от середины ворот делается специальная отметка. Через эту отметку параллельно вороту проводится прямая до пересечения с линиями штрафной площадки. Во время выполнения углового удара, до удара по

Во время подготовки к печати данного учебника Комитетом по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР были утверждены правила игры. В основе своей игра остается той же, но изменения, которые в нее пришли, несомненно, повлияют на технику и тактику игры.

Изменение приемы останутся, в основном, такими же, но выбор их для игры в различные моменты игры в некоторых случаях изменится. Так, изменение размеров ворот, и особенно увеличение высоты их довлечет за собой использование игроками ударов подсечкой в большей мере, чем было прежде, и, вероятно, чаще, чем удар нажимом. Изменение игры вратаря, которому потребуется задерживать мячи, направленные в его часть ворот.

Какие изменения произойдут и в обучении и тренировке игроков. Какие рекомендации могут быть даны лишь после изучения опыта изменения правил.

мячу, игроки нападающей команды имеют право стоять у ворот ближе этой черты.

По середине каждой линии ворот устанавливаются хоккейные ворота, а вдоль боковых линий — бортики.

Играют в русский хоккей небольшим, плотно оплетенным из натуральной веревкой мячом с упругой сердцевиной. Все играющие обязаны быть на хоккейных коньках и иметь клюшки. Вратарь может играть без клюшки.

При помощи клюшек игроки стремятся ввести мяч в ворота команды противника. Игра продолжается для мужчин — 90 минут, для женщин — 60 минут. Победительницей считается команда, которая введет мяч в ворота противника большее число раз. В случае же одинакового количества введенных в ворота противника мячей у обеих команд игра оканчивается вничью.

В борьбе за мяч игрокам не разрешается толкать противника, задерживать их туловищем, руками, ногами или клюшкой, а также бить клюшкой по клюшке противника.

Благодаря большой скорости передвижения игроков на коньках игра в хоккей проходит в быстром темпе. Естественно, что для достижения хороших результатов игрокам нужно обладать быстрой, ловкостью, выносливостью и силой, уметь хорошо ориентироваться. Все эти качества в высокой степени воспитываются в процессе самой игры. При правильной постановке учебно-тренировочной работы у игроков в русский хоккей воспитываются инициативность, дисциплинированность, коллективизм и другие качества.

В СССР русский хоккей достиг массового развития и является одной из любимых спортивных игр советской молодежи.

КРАТКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Конькобежный спорт и игры на льду существовали в России еще во второй половине прошлого века.

В 1898 году Петербургским кружком любителей спорта (Спортивный клуб) было проведено первое соревнование по хоккею на льду. Команда состояла тогда из 7 игроков. Почти в то же время в хоккей начали играть члены «Петербургского общества любителей бега на коньках». А в начале 1900 года игра в хоккей получает распространение и в других городах России.

К 1906 году в Петербурге организуется хоккейная лига.

С 1908 года начинаются традиционные встречи между командами Петербурга и Москвы. Победителями в них оказываются петербуржцы, обладавшие в то время более комбинационной командой.

В 1910—1914 годах число хоккейных команд заметно увеличивается. В Петербурге они имеются в восьми клубах, в Москве

Твери, в Ревеле (Таллине) — в четырех. Увеличивается также число хоккейных команд Твери (Калинина), Павлова-Посада и других городов. Лучшими командами Петербурга являются «Спорт», «Ипподром сад», «Нева», «Нарва». Соревнования проводятся уже по группам.

В Москве первенство разыгрывается также по двум группам. Первую группу возглавляет «СКС» — «Сокольнический клуб спорта». В нее, в эту группу входят «Унион», «Яхт-клуб» и «КФС» — клуб футболистов «Сокольники».

В начале 1914 года организуется Всероссийский хоккейный союз, который устанавливает общие правила игры. И все же хоккей в экстенсивной России был распространен незначительно. Это объясняется тем, что он был доступен лишь буржуазии. Стать членом клуба могли только люди, связанные коммерческими, сословными, политическими интересами. Вступительные членские взносы были довольно велики, что рабочие не могли и думать об уплате их. Только в последние годы перед первой мировой войной учащиеся в школах и студенты, благодаря некоторым льготам, получили возможность заниматься хоккеем.

Тактика и тактика игры в то время были на довольно низком уровне. Многие хоккеисты имели коньки с закругленным лезвием, что позволяло им передвигаться с большой скоростью. К тому же они, за редким исключением, применяли лишь «прямой» удар «плоской». Правда, по существовавшим правилам не разрешалось при замахе поднимать клюшку выше плеч, и потому удар «прямой», которым владели лишь отдельные игроки, выполнить было трудно. Тактика хоккея также была примитивной. В командах играли игроки, хорошо бегающие на коньках, и им предоставлялась полная возможность в одиночку обводить игроков противника и забивать мяч в ворота. Коллективная игра начала развиваться только в последние предвоенные годы, когда в команды хоккей вошли игроки-футболисты.

Только с новой силой хоккей возродился только после Октябрьской социалистической революции. Физическое воспитание в Советском государстве стало одним из средств коммунистического воспитания, неотъемлемой и органической частью его. Инициативе В. И. Ленина был издан декрет об организации спорта. Трудящаяся молодежь широким потоком потянулась к спорту.

В Петрограде, Москве, Харькове, Саратове, Николаеве, Твери и в других городах молодой Советской республики молодежь стала заниматься хоккеем. Стали разыгрываться первенства городов. Уже в сезоне 1921/22 года была проведена междугородная игра Петроград — Москва, которую выиграла москвичи.

Особенно, что в эти годы ряды хоккеистов пополнились многими бывшими футболистами, ранее прекращавшими занятия

спортом зимой. Хорошо тренированные в течение летнего сезона, они в хоккее показывали образцы физической подготовленности. Например, хоккейная команда ОППВ — «Опытно-показательная площадка Всевобуча» — через год выступлений по первой группе Москвы уже не только сопротивлялась сильнейшим командам, но до последнего дня розыгрыша первенства 1924 года претендовала на завоевание первого места. Правда, игроки ее не могли за два года хорошо освоить технику игры в хоккей, но их коллективная игра и активность, явившиеся результатом хорошей физической подготовки, позволяли команде соперничать с лучшими командами, составленными из игроков с хоккейным стажем в 10 и более лет.

Вскоре хоккейным спортом в СССР стали заниматься женщины, и в 1925 году состоялась первая встреча женских команд.

С особенной силой хоккей начал развиваться после исторического постановления ЦК РКП(б) о физической культуре от 1925 года. Команды хоккеистов появились уже не только во всех крупных городах, но и во многих районных центрах. Север и Урал, Поволжье и Сибирь — вот места, где хоккей стал быстро прогрессировать. Зимний спортивный сезон длился здесь 5—6 месяцев. Это благоприятствовало учебно-тренировочной работе и в значительной степени способствовало повышению спортивных результатов игроков. Хоккеисты Архангельска, Свердловска, Новосибирска стали серьезными «противниками» столичных команд. Однако спортсмены Москвы и Ленинграда также непрерывно совершенствовали свое мастерство.

В 1928 году хоккей был включен в программу Всемирной радиобочей спартакиады.

После постановления ЦК ВКП(б) в 1929 году о физкультурной работе физкультурные организации повели усиленную борьбу за развитие физической культуры и спорта в нашей стране. Игра в хоккей распространилась по всему Советскому Союзу. Помимо первенств, междугородных и городских соревнований, спортивные соревнования стали проводить организации ВЦСПС, отдельные ЦК профсоюзов, ДСО «Динамо», «Спартак» и др. Были установлены традиционные матчи женских сборных команд Москвы и Ленинграда.

Большое значение для развития и роста хоккея имело введение в 1931 году Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». Учебно-тренировочная работа с хоккеистами, построенная на основе комплекса ГТО, давала значительные результаты. Всестороннее развитие физкультурников и спортсменов явилось той базой, на которой стало возможно осуществить их полноценную подготовку. Хоккеисты стали готовиться к спортивному сезону задолго до наступления зимы. В октябре — ноябре в залах и на открытом воздухе для общей физической подготовки хоккеистов использовались упражнения комплекса ГТО, упражнения

и других видов спорта и спортивных игр, кроссы и специальные упражнения для развития качеств, необходимых хоккеисту. Это благоприятно отразилось на спортивном росте хоккеистов. В 1935 году первенство СССР разыгрывалось между сборными командами профсоюзов, промкооперации, Дома Красной Армии и «Динамо». Первенство выиграла мужская команда «Динамо» и женская команда «Буревестник».

С 1936 года первенство страны стало разыгрываться между командами отдельных добровольных спортивных обществ. В 1936 году оспаривало 12 сильнейших команд добровольных спортивных обществ. Первое место заняла московская команда «Динамо».

В 1937 году был учрежден Кубок СССР по хоккею для мужских и женских команд (отдельно). Игры на кубок проходили с громадным напряжением и выявили высокое мастерство советских хоккеистов. Так, команды Сибири, Урала и Архангельска смело соперничали с москвичами и ленинградцами. Однако непревзойденное мастерство московских игроков мужской команды «Динамо» и женской команды «Буревестник» позволяло им завоевывать этот почетный приз из года в год.

Также громадным стимулом для дальнейшего развития физического движения в нашей стране явилась высокая оценка партией и советским правительством достижений лучших советских спортсменов и награждение их в 1938 году орденами Советского Союза.

Во время Великой Отечественной войны хоккеисты, как и большинство спортсменов страны, находились в рядах доблестной Красной Армии.

После Великой Отечественной войны развитие хоккея быстро пошло вперед. Возобновились розыгрыши Кубка СССР. В 1945 году Кубок СССР по хоккею вновь выиграла московские команды «Динамо» (мужчины) и «Буревестник» (женщины). В 1946 году команда новосибирского «Динамо» проиграла в полуфинале команде Новосибирска. Кубок завоевала команда Центрального Дома Красной Армии.

Значительно изменилась и усовершенствовалась техника игры в хоккей. После того как правилами был разрешен произвольный удар (не кольцеобразный), одним из основных технических приемов стал удар нажимом. Лучшие игроки нападения стали забивать голы в ворота именно этим ударом.

Тактика русского хоккея также претерпела существенные изменения. В довоенное время переход на систему «трех защитников» принес командам особого успеха. В дальнейшем искания игроков и тренеров продолжались и привели к тому, что многие команды экспериментировались различными тактическими системами. В последние годы лучшими командами хоккеистов стала применяться тактическая система «четыре в нападении — шесть в защите». Развитие игры продолжалось.

Решающую роль в советском физкультурном движении сыграло постановление ЦК ВКП(б) от 27 декабря 1948 года, потребовавшее от партийных, советских, комсомольских, профсоюзных и физкультурных организаций массового развития спорта в нашей стране и на этой основе повышения мастерства советских спортсменов и завоевания ими в ближайшие годы мирового первенства по различным видам спорта. Хоккеисты на это постановление ЦК ответили своими достижениями.

В сезон 1949/50 года первенство СССР по хоккею впервые выиграла команда Дома офицеров г. Свердловска. Мастерство игроков уральских и сибирских городов значительно возросло. В финале игр на Кубок СССР 1950 года с московскими динамовцами участвовала команда Красноярского края — «Трактор», которая проиграла москвичам с минимальным счетом 1:0.

В последние два года выдвинулась ленинградская хоккейная команда Института физической культуры имени Ленина. В сезоне 1951/52 года она заняла 2-е место в розыгрыше первенства СССР, уступив лишь в финальной игре Кубок СССР московским динамовцам.

Это свидетельствовало о том, что советские хоккеисты достигли высокого мастерства. Хоккей стал любимой массовой спортивной игрой.

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника русского хоккея складывается из специальных приемов — действий игроков, необходимых им для ведения игры. Игроки владеют мячом при помощи клюшки, ног, рук и туловища, перемещаясь по площадке на коньках.

ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ

Бег на коньках

Чтобы хорошо играть в хоккей, спортсмен должен передвигаться на коньках по льду так же просто и свободно, как футболист по травяному полю или баскетболист в спортивном зале. Кроме того — скользкая поверхность льда и остро отточенные коньки должны помочь ему двигаться еще легче и быстрее, вести мяч за мяч резче и стремительнее. В русском хоккее при современном уровне развития техники скорость передвижения игрока и быстрота его реакции играют очень большую роль. Поэтому достижения мастерства хоккеисту необходимо прежде всего и в совершенстве овладеть бегом на коньках. Он должен научиться хорошо и быстро передвигаться по льду, когда ему мешают соперники, и виртуозно избегать столкновения с ними, вовремя вырывком брать старт или в стремительном беге опережать

важно, чтобы оказаться в выгодном положении для удара по шайбе. Для этого хоккеисту необходимо овладеть бегом на коньках скользящим шагом, маневренным бегом среди противников, рывками и торможением, сочетая все это с владением клюшкой и мячом.

Бег скользящим шагом. Эластичный скользящий шаг при беге на коньках бывает обычно после энергичного старта и нескольких коротких шагов, когда хоккеист развивает немалую скорость.

После энергичный рывок, т. е. пробежав короткими, резкими шагами несколько метров, хоккеист может перейти на длинный скользящий шаг. При переходе на длинный скользящий шаг он приседает, сильнее наклоняет туловище вперед и энергично опирается руками, стараясь продвигаться вперед по прямой линии.

При движении хоккеиста, бегущего длинным скользящим шагом, характерно движение конькобежца. Однако следует принять во внимание, что хоккеист бежит на коньках с короткими лезвиями, поэтому его движения связаны тем, что он держит в руках клюшку, и поэтому бег его несколько своеобразен. При длинном скользящем шаге, так же как и конькобежец, последовательно отталкивается левой и правой ногой, но двухопорная фаза хоккеиста короче.

Бег короткими шагами. Характерным для хоккеиста является то, что он бежит, как правило, не по прямой линии. Ему приходится начинать старты из совершенно неожиданных положений, внезапно и неожиданно останавливаться (тормозить), передвигаться спиной вперед и т. д. Поэтому гораздо чаще во время игры хоккеисту приходится бежать короткими шагами. Отталкивание при беге короткими шагами осуществляется под большим углом к направлению движения. Это снижает возможность использования инерции, зато значительно улучшает маневренность игрока (рис. 1). Кроме того, при движении короткими шагами двухопорная фаза хоккеиста занимает меньший промежуток времени, чем при передвижении длинными скользящими шагами. Таким образом техника бега хоккеиста складывается из различных, чаще всего резких и быстрых, движений. Для выполнения их во время игры хоккеисту нужна хорошая устойчивость.

Торможение

Торможение с внезапным изменением направления и часто набегает друг на друга передвижение хоккеистов во время игры требует от них умения тормозить и внезапно останавливаться.

Торможение и остановки осуществляются хоккеистами в результате торможения одного или обоих коньков под тем или иным углом к направлению движения.

Торможение «плугом». Применяя торможение плугом, хоккеист ставит ноги под углом к направлению движения, сближая носки



Рис. 1

и раздвигая пятки. Торможение производится внутренними стопами и лезвий коньков.

Чаще всего этот способ торможения применяется при продвижении с малой и средней скоростью. В этом случае, чтобы сделать постановку, хоккеист слегка наклоняется вперед, незначительно сгибает ноги и сгибает ноги в коленных суставах, что создает позу, при котором его центр тяжести в момент движения перемещается немного назад (рис. 2).



Рис. 2

Для остановки при продвижении на большой скорости хоккеисту приходится больше отклонять туловище назад и значительно сгибать тазобедренных и коленных суставах, обеспечивая себе такую позу, при котором его центр тяжести окажется в крайней точке опоры. Сближение носков и разведение пяток при продвижении на большой скорости требуется также большее. Устойчивость при резком торможении сохраняется только благодаря значительному напряжению мышц ног.

Торможение при продвижении с очень большой скоростью применяется торможение, при котором хоккеист резко сгибает оба конька под углом 90° к направлению движения, отклоняет туловище в сторону, противоположную движению, и сгибается в тазобедренных и коленных суставах. Центр

тяжести хоккеиста в момент движения по инерции может оказаться в крайней точке площадки опоры.

Этот способ торможения применяется также и при движении со средней скоростью.

В некоторых случаях хоккеист может остановиться, применяя торможение одним коньком, в частности внутренней или внешней гранью лезвия его (рис. 3).



Рис. 3

Прыжки

Прыжки часто применяются хоккеистами с целью перепрыгнуть через препятствие, например клюшку противника, или остановить рукой высоко летящий мяч.

Прыжки через препятствия. Перепрыгнуть через препятствие можно, отталкиваясь одной или обеими ногами.

В первом случае при приближении к препятствию хоккеист отталкивается ногой, слегка наклоняет туловище и, вынося вперед одну ногу, отталкивается другой: перепрыгнув через препятствие, он мягко опускается на лед, сгибая ноги в коленных суставах и ставя коньки в направлении движения (рис. 4).

Во втором случае при отталкивании обеими ногами одновременно хоккеист сгибается в тазобедренных и коленных суставах, переносит центр тяжести тела несколько вперед и, помогая прыжку

с помощью рук и клюшки, прыгает через препятствие, мягко приземляясь на обе ноги и ставя лезвия в направлении движения.

Прыжок для доставания летящего мяча. Прыгая для того, чтобы поймать рукой летящий над головой мяч, хоккеист чаще всего



Рис. 4

отталкивается одновременно обеими ногами, сгибая их в коленных суставах. Взмахом рук снизу вверх он помогает увеличить высоту полета и, остановив мяч, мягко опускается на лед.

ТЕХНИКА ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И МЯЧОМ

При помощи клюшки по мячу производят удары, подбрасывают его, останавливают и ведут, передвигая его по льду клюшками или непрерывно.



Рис. 5

Держание клюшки

Клюшку следует держать двумя руками: сильнейшей за конец ручки, а другой несколько ниже так, чтобы было удобно производить удары справа и слева. При подбрасывании мяча клюшку нужно

держат одной рукой за конец, а другой — около середины ручки. При ведении мяча можно держать клюшку двояко: как при ударе, но с расставленными руками или одной рукой. Во время боя за мяч игрок попадает в различные сложные положения и в каждом отдельном случае должен сам определить выгодный для себя способ держания клюшки (рис. 5).

Удары по мячу

В русском хоккее различают три основных удара: «прямой», «подсечкой» и «нажимом». Если плоскость крюка хоккейной клюшки при соприкосновении во время удара с мячом находится под прямым углом к поверхности льда, удар называется прямым. При нем точка соприкосновения крюка клюшки с мячом оказы-



Рис. 6

вается на уровне центра мяча. Если плоскость крюка хоккейной клюшки, соприкасаясь с мячом во время удара, образует тупой угол с поверхностью льда, удар будет произведен «подсечкой». Точка соприкосновения крюка клюшки с мячом будет расположена ниже центра мяча. Если же плоскость хоккейной клюшки при соприкосновении во время удара с мячом образует с поверхностью льда острый угол, удар будет выполнен «нажимом». При этом точка соприкосновения крюка клюшки с мячом окажется выше центра мяча.

Прямой удар. Чтобы произвести прямой удар, игрок должен доставить мяч на лед на таком расстоянии от себя, чтобы его можно было легко достать, стоя на слегка согнутых ногах с небольшим наклоном туловища вперед. Клюшка держится несколько согнутыми



Рис. 7

руками; центр тяжести тела проектируется на площадь опоры чуть ближе к передней части коньков. Мяч должен находиться перед игроком против его средней линии или ближе к той ноге, в сторону которой наносится удар. Он будет скользить или катиться по льду

только в том случае, если крюк клюшки во время соприкосновения с мячом образует со льдом точно прямой угол (рис. 6 и 7).

Удар подсечкой. Когда крюк клюшки соприкоснется с мячом ниже его центра, приложенная сила будет действовать на мяч снизу вверх и мяч полетит над льдом. Чем ниже окажется точка соприкосновения крюка клюшки с мячом, тем выше будет полет мяча.



Рис. 8

Для того, чтобы произвести удар подсечкой справа, игрок должен поставить мяч перед-влево от своей левой ноги и перенести тяжесть тела на правую ногу. После замаха в момент удара тяжесть тела нужно перенести на левую ногу (при ударе слева — наоборот). Расстояние, на которое ставится мяч, определяется тем, насколько низко хочет игрок ударить по мячу (рис. 8 и 9).

Описанный удар подсечкой производится с замахом клюшки над льдом. Но в игре встречаются случаи, когда игроку необходимо послать мяч партнеру точным несильным ударом и непременно

воздуху, мимо противника. Тогда следует применить удар подсечкой с замахом по льду (рис. 10).

Удары нажимом. Для выполнения удара нажимом справа мяч ставится против правой ноги игрока несколько впереди или чуть правее ее. Расстояние до мяча должно быть таким, чтобы игрок без



Рис. 9

задержания, держа клюшку в немного согнутых руках, свободно отводит мяч. Крюк клюшки должен соприкоснуться с мячом под острым углом к поверхности льда. В момент нажима на мяч на него действуют две силы: одна — под острым углом к поверхности льда, а другая — снизу вверх — противодействуя поверхности льда. Благодаря скользкой поверхности льда,

упругости мяча и сопровождения его клюшкой, мяч полетит над льдом по траектории, начало которой является равнодействующей указанных создавшихся сил (рис. 11 и 12).



Рис. 10

Описанные удары (прямой, подсечкой и нажимом) практически применяются в зависимости от различных условий игры. Прямой удар — для точных коротких и средних передач, при штрафных и свободных ударах, а также при ударе по воротам. Удар подсечкой — главным образом при ударах от ворот, при штрафных и свободных ударах на далекое расстояние, а также при невозможности передать мяч прямым ударом и для сильных передач на средние и большие расстояния.

Удар нажимом применяется в том случае, если необходимо послать мяч в самом неожиданном направлении для противника. Например, удар нажимом нужно рекомендовать при ударах по воротам.

Все эти удары могут выполняться как по неподвижно лежащему, так и по движущемуся мячу. Сам игрок также может или стоять на месте, или находиться в движении.

Для выполнения ударов в движении или по движущемуся мячу игроку нужно как можно точнее рассчитать свои действия и движения.

Удары по летящему мячу. По мячу, летящему в воздухе, игрок имеет право ударять лишь на высоте, не превышающей высоты ворот (125 см). Однако такие удары по мячу, летящему на высоте от



Рис. 11

метра, опасны для окружающих игроков, и применять их следует осторожно. Удар в воздухе, как правило, производится плоской частью крюка. Для большей точности удара по летящему мячу клюшку следует держать одной рукой за конец, а другой — ближе к середине. Это уменьшает силу удара, но обеспечивает лучшее попадание по мячу. Замах в этом случае должен быть коротким.



Рис. 12

При желании произвести более сильный удар нужно держать клюшку так же, как при ударах по мячу, катящемуся по льду. В некоторых случаях при ударе по мячу в воздухе можно держать клюшку одной рукой за ручку, а другой за крюк. Когда же игрок не успел ударить мяч в воздухе, а мяч опускается на лед, игрок от него, игрок может ударить его в момент соприкосновения со льдом (рис. 13). Так же он может изменить направление движения мяча, поставив соответствующим образом на пути его крюк клюшки (рис. 14).

Подбрасывание мяча. В некоторых случаях игроку выгодно ударить по мячу, а подбросить его. Для этого крюк клюшки надо подвести под мяч и резким движением послать его вперед. Чем выше требуется подбросить мяч, тем ниже следует подвести под него крюк клюшки; при этом игрок должен больше согнуться и нагнуться,

Еще проще подбросить мяч, катящийся на игрока. Чем с большей скоростью мяч катится на игрока, тем меньше должен быть тупой угол между крюком клюшки и поверхностью льда (рис. 15).



Рис. 13

Остановки мяча

Остановка мяча клюшкой. Мяч можно остановить клюшкой, если он катится по льду или летит по воздуху на высоте, не превышающей высоты ворот (рис. 16).

Для того, чтобы остановить мяч, который катится по льду с большой скоростью, лучше немного пропустить его мимо себя и затем

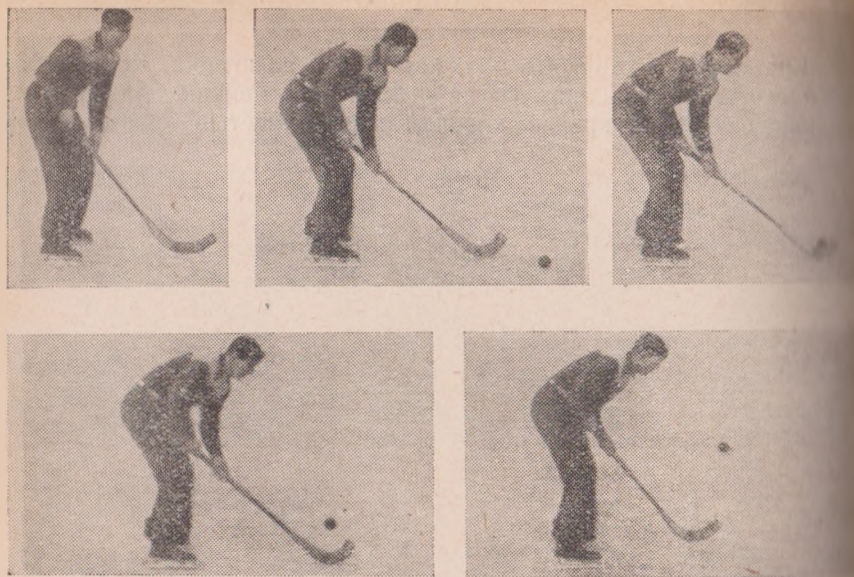


Рис. 14



Рис. 15

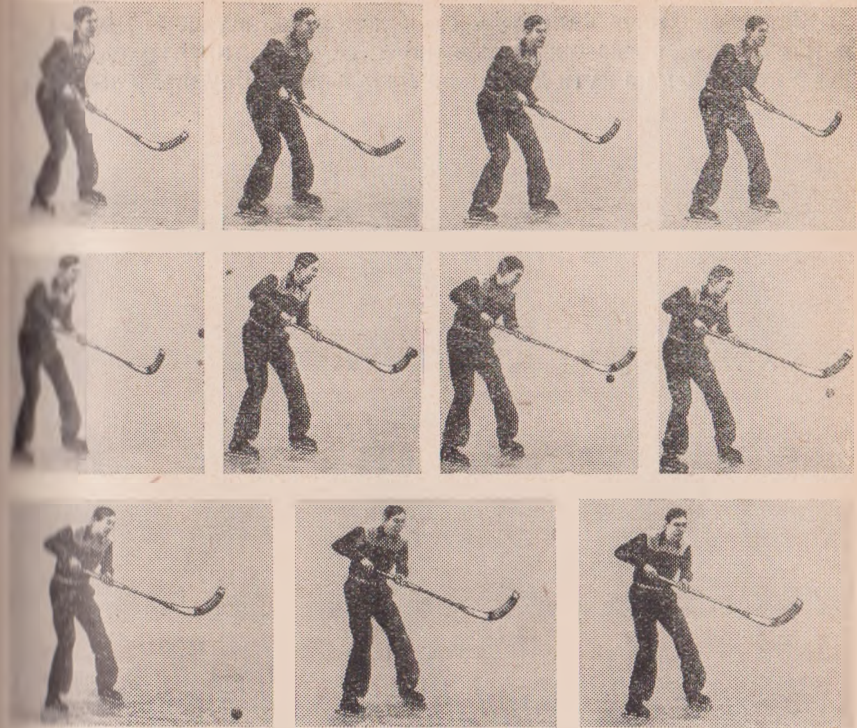


Рис. 16

«поймать» между крюком клюшки и поверхностью льда. При этом крюк клюшки должен образовать с поверхностью льда прямой или почти прямой угол. Чем быстрее движется мяч, тем «мягче» нужно встречать его клюшкой, что может быть достигнуто в результате некоторого расслабления мышц рук и «уступающего» действия клюшкой (рис. 17). Остановку мяча клюшкой можно также соединить с изменением направления движения мяча, поставив клюшку не перпендикулярно направлению движения мяча, а под определенным углом.

Остановить мяч можно и не пропуская его мимо себя. В этом случае крюк клюшки следует поставить впереди себя так, чтобы он образовал с поверхностью льда прямой угол. Чаще всего такой способ остановки применяется при малой скорости движения мяча и соединяется со страховкой ногами или рукой. При совсем малой скорости движения мяча остановку его этим способом также часто соединяют с легким подталкиванием мяча для подготовки удара (рис. 18).

Остановка мяча коньками. Коньками останавливают мяч только в том случае, когда он катится по льду. Для этого конек необходимо поставить на пути движения мяча перпендикулярно его направлению.



Рис. 17



Рис. 18

влению. Если мяч движется с незначительной скоростью и игрок хочет остановить его так, чтобы он остался около него, ему следует несколько смягчить движение, слегка расслабляя мышцы ног и



Рис. 19



Рис. 20

отставляя конек назад (рис. 19). В практике обычно игроки ставят конек под острым или тупым углом с тем, чтобы мяч после отскока получил нужное для игры направление движения. Если же поверхность катка неровная, целесо-



Рис. 21

образнее останавливать мяч, «ловя» его коньками, для чего игроку нужно, соединив пятки и разведя носки, поставить коньки так, чтобы между ними образовался прямой или тупой угол (рис. 20).

Мяч можно останавливать коньками для последующего ведения и подбивать ногой также для дальнейшего ведения его или удара по нему клюшкой (рис. 21).



Рис. 22

Остановка мяча ногами. Невысоко летящий мяч выгодно иногда останавливать ногой. Чем с большей скоростью движется мяч, тем мягче, как бы «уступая» ему в момент соприкосновения с ногой, нужно его останавливать (рис. 22). В некоторых случаях для большей уверенности летящий в воздухе мяч лучше останавливать

двумя ногами. Для этого игрок должен стать на пути мяча и плотно соединить ноги.

Если же игроку нужно после остановки оставить мяч около себя, он должен в момент соприкосновения мяча с ногами сделать в коленных суставах резкое движение назад. Это движение «поглотит» скорость полета мяча, и мяч останется около игрока (рис. 23).



Рис. 23

Остановка мяча руками. Высоко летящий мяч можно остановить рукой, подставив ее раскрытой ладонью на пути полета мяча. Чтобы после остановки оставлять летящие с различной скоростью мячи около себя, игроку нужно в зависимости от скорости полета мяча сгибать руку в плечевом, локтевом или лучезапястном суставах (рис. 24).

В иных случаях игрок может останавливать мяч, подставив обе руки.

Иногда он может даже встать на пути мяча и остановить его движением туловищем.

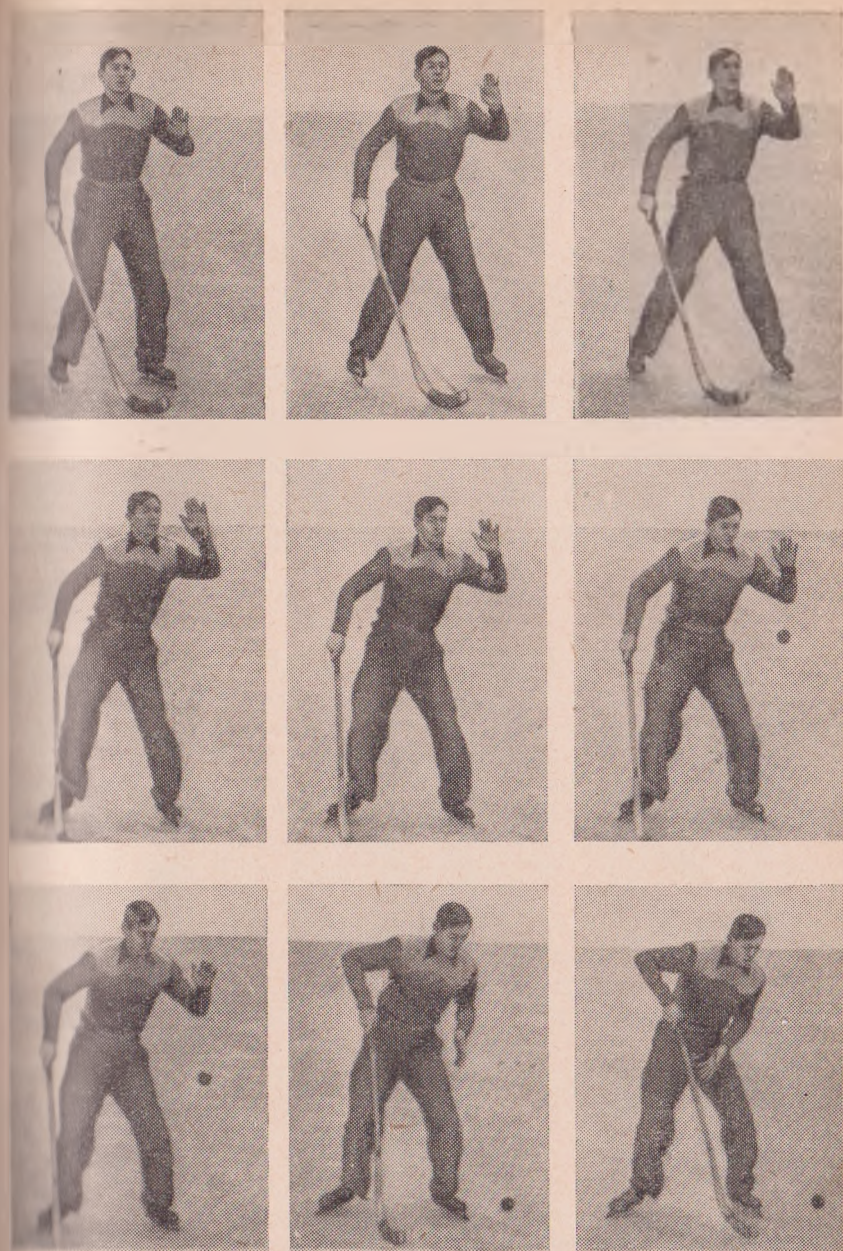


Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26

Ведение мяча

Мяч можно вести (продвигать вперед) клюшкой тремя основными способами: 1) подталкивая его по льду перед собой последовательными ударами клюшки, попеременно той и другой ее стороной (рис. 25); 2) подводя крюк клюшки к мячу и непрерывно толкая его; 3) ударяя мяч, находящийся в воздухе, клюшкой перед собой (рис. 26).

Первый способ ведения мяча чаще всего применяется, когда мяч находится перед игроком, а второй — когда игрок ведет мяч сбоку от себя. Третий способ труден и применяется редко. Во время ведения игроки иногда подкидывают мяч, перебрасывая его через клюшку противника.

Обманные действия

Для того, чтобы ввести противника в заблуждение, игрок может сделать ряд обманных движений клюшкой или туловищем. Например, сделать клюшкой для удара по мячу вправо-вперед, а произвести удар точно вправо или даже несколько вправо-назад, т. е. обозначить одно движение, а выполнить другое. Обманные движения помогают игрокам «обходить» противника или вызывать его неправильные действия.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Правилами игры вратарю разрешаются многие приемы, не дозволенные другим игрокам. Он может бросать мяч руками, ударять его ладонью, делать кольцеобразный замах клюшкой, ударять или отбивать мяч клюшкой, летящий выше ворот, ловить мяч, вратарь лежа, сидя, стоя на коленях и даже без клюшки в руках. Но, несмотря на такую свободу действий, следует рекомендовать вратарю защищать ворота, стоя на коньках. Конечно, он может падать, стремясь поймать или отбить мяч, но прибегать к этому целесообразно лишь в тех случаях, когда вратарь вполне уверен, что овладеет мячом раньше противника. Если же падение для защиты ворот все-таки неизбежно, вратарь должен падать с таким расчетом, чтобы закрыть своим телом большую площадь ворот (рис. 27).

Свое место в воротах вратарь должен определять в зависимости от того, где находится противник и под каким углом он попадает мяч в ворота (рис. 28 и 29).

Главное средство вратаря для защиты ворот — ловля мяча. Только определив направление полета мяча и установив, что поймать его можно, вратарю следует выпускать клюшку из рук и ловить мяч двумя руками (рис. 30). Но вратарь может ловить мяч, не выпуская клюшки из рук (рис. 31). Полезно ловлю мяча страховать туловищем и ногами (рис. 32 и 33). Если удар в ворота следует с близкого расстояния прямо против ворот, вратарь дол-

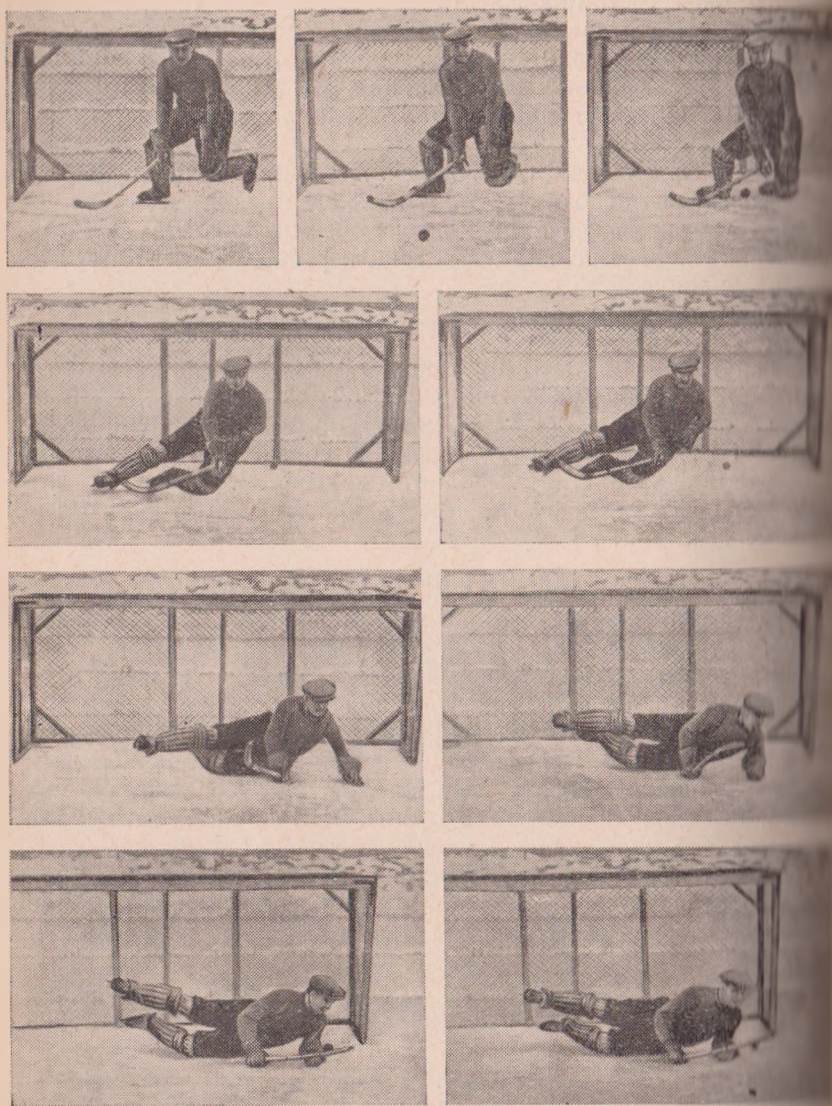


Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

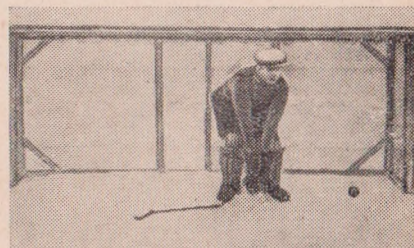


Рис. 30

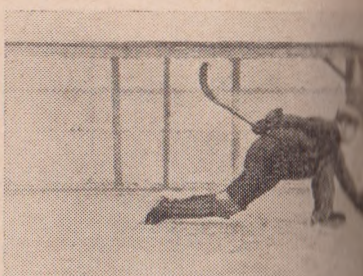
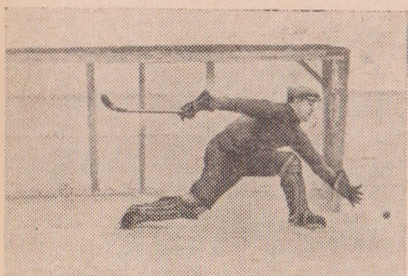


Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

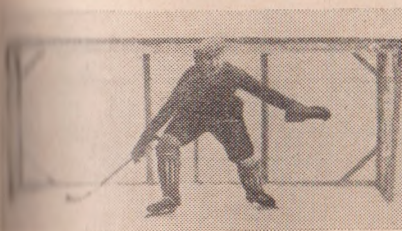


Рис. 35

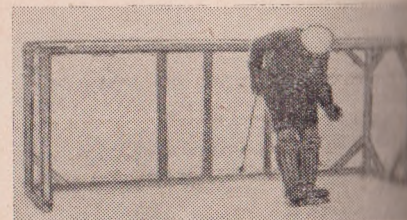
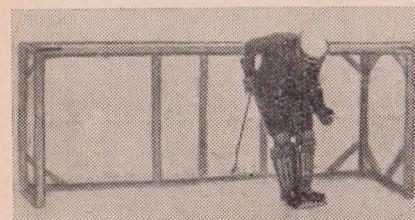
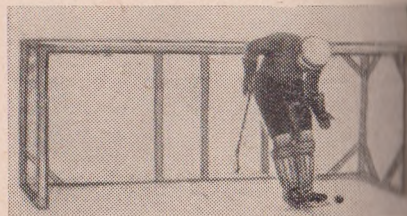
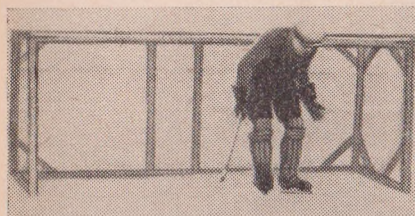
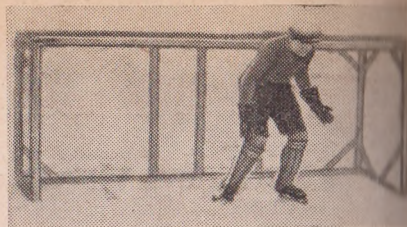
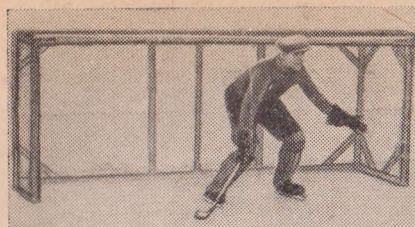


Рис. 36



Рис. 37

жен занять позицию, стараясь защитить возможно большую площадь их (рис. 34). Поймав мяч, вратарь выбрасывает его так, чтобы мяч коснулся льда в пределах штрафной площади.

В ряде случаев, когда мяч летит с большой скоростью, вратарь не может быть уверен, что поймает его. Тогда ему нужно отбить мяч рукой, но так, чтобы он не отскочил по направлению к противнику.

Часто вратарь отбивает мяч ногами, что представляет довольно надежный способ защиты ворот (рис. 35). При игре на недостаточно гладком льду вратарь должен уметь останавливать мяч ногами, образуя угол между коньками: в него-то и должен попасть мяч (рис. 36). И самым ненадежным способом защиты ворот является отбиение мяча клюшкой. Однако при невозможности применить другое средство вратарю следует пользоваться и этим (рис. 37).

ТАКТИКА ИГРЫ

Подтактикой в русском хоккее понимается организация действий игроков, направленная на достижение победы над противником.

В любой спортивной игре одна команда может победить другую, подготовленную одинаково с ней в техническом, физическом и морально-волевом отношениях, лишь в том случае, если превосходит ее в тактике. В борьбе одной команды с другой каждый игрок должен проявлять инициативу и изобретательность и действовать в интересах всего коллектива.

Во время игры в русской хоккейной ситуации на поле меняются быстро и мгновенно. Поэтому каждый игрок-хоккеист должен отличаться хорошей ориентировкой, обладать быстрой сообразительностью, уметь разгадывать замысел противника и вместе с партнерами разрушать намеченную им комбинацию таким контрманевром, который заставил бы противника отказаться от задуманной комбинации и избрать другую, менее эффективную или даже невыгодную. В то же время замысел каждого игрока команды должен быть целесообразен и понятен его партнерам.

Хороший игрок оценивает обстановку игры не только в тот момент, когда получает мяч, а постоянно в связи со всеми вновь возникающими ситуациями. Предвидя свое непосредственное участие в той или иной намечающейся комбинации, он должен заранее обдумать свои будущие действия и принять решение для их осуществления. И все это ему нужно проделать так, чтобы противник не сумел разгадать его намерений.

Тактика игры в русской хоккей развивалась многие годы и достигла теперь высокого уровня. Постоянные искания нового, более совершенного, самобытного и самостоятельного развития русского хоккея на основе передовой советской науки о физическом воспитании помогли советским спортсменам достигнуть высокого

мастерства и, в частности, в течение двух коротких зимних сезонов освоить совершенно новую игру на льду — хоккей с шайбой.

В настоящее время основой тактики игры в русский хоккей является составление плана. Все детали его, которые могут быть применены в игре, должны быть продуманы всей командой. Каждый игрок обязан увязать свои действия с общими действиями команды и подчинить их выполнению намеченной задачи.

План игры не может быть неизменным; он будет изменяться в зависимости от конкретных действий противника на поле. В то же время каждый из игроков противоположных команд должен судить друг о друге на основании конкретных действий. Поэтому предельно точная оценка противника и в связи с ней выработанный план бесспорно, явятся большим подспорьем в игре, но не должны быть догматическими.

При составлении плана тренер должен полностью учесть возможности своих игроков и их индивидуальные качества, хорошо продумать и, принимая во внимание характер игры противника, точно расставить игроков команды.

Перед каждым соревнованием в беседе с игроками тренеру и капитану команды следует подробно охарактеризовать команду противника, проанализировать наиболее характерную и наиболее часто применяемую тактику ее игры, охарактеризовать стиль игры противника, показать сильные и слабые стороны каждого игрока в отдельности и противопоставить команде противника такую тактику игры, которая в борьбе на спортивном поле принесет команде заслуженную победу. Кроме того, нельзя не учитывать психологического состояния игроков команды противника, определяемого главным образом занимаемым командой местом в таблице розыгрыша. Необходимо предположить и то, как будет строить свою игру противник. Только такой объективный учет сил противника может позволить сделать следующее заключение: «противник сильнее нашей команды», «противник равен нам по силе» или «противник слабее нашей команды». Во всех случаях (и в последнем особенно) тренер и капитан должны создать у игроков своей команды самое серьезное отношение к предстоящей игре.

В подготовке к соревнованиям тренеру и капитану также следует дать подробную характеристику игрокам своей команды, проанализировать тактическую систему и стиль своей игры, определить каким образом наиболее рационально в зависимости от игры противника использовать игроков своей команды, и поставить специальные задачи перед командой в целом и каждым игроком в отдельности. Им нужно обратить особое внимание игроков на строгое соблюдение во время соревнований дисциплины, т. е. безусловное и полное подчинение судьбе и капитану, и вместе с тем предупредить игроков, что при обнаружении ошибок в составленном плане должен быть немедленно и целенаправленно тактически изменен.

ными игроками. Именно такая постановка вопроса создаст у игроков команды уверенность в своих силах.

После каждой игры должен быть произведен детальный анализ, разбор ошибок и оценка результатов. План анализа может быть, например, таким: результат игры, правильность характеристики команды противника и своей команды, правильность составленного плана игры, общие ошибки команды в тактике и в оценке сильных и слабых сторон противника, частые ошибки отдельных игроков, дисциплина команды, а также и выполнение игроками заданий тренера.

В русском хоккее, как и в любой коллективной спортивной игре, существует важное тактическое правило: каждый игрок команды, владеющей мячом, должен стремиться занять на площадке такое место, чтобы освободиться от опеки противника, открыться и дать возможность партнеру беспрепятственно передать ему мяч и в то же время «закрыть» игроков команды противника, чтобы не дать им возможности свободно получить мяч. Когда же мячом овладевает команда противника, задачи команд противоположно меняются.

Однако реализация этого правила требует от игроков правильных индивидуальных тактических действий, а от команды в целом — тактических комбинаций в ее звеньях. Советские хоккеисты, развивая и совершенствуя тактику игры в русский хоккей, проявили много изобретательности и применяют в настоящее время различные тактические комбинации, а также тактические системы игры.

Под тактической системой в русском хоккее понимается определенная организация действий игроков, звеньев и команды в целом, осуществляемая с целью ведения борьбы с противником. Элементарные тактики являются индивидуальные тактические действия игроков-хоккеистов и тактические комбинации группы игроков и звеньев команды.

Тактические комбинации в русском хоккее представляют предельные (с тем или иным замыслом) непосредственные взаимодействия двух и более игроков команды, направленные на преодоление сопротивления одного или нескольких игроков команды противника.

Индивидуальные тактические действия игроков — это преднамеренные действия хоккеиста, обусловленные борьбой с противником и преодолением его сопротивления, выбором места на поле игры и мнимым вовлечением партнеров в возможные тактические комбинации.

Таким образом, вся тактика игры направлена на то, чтобы правильно организовать индивидуальные и коллективные действия игроков команды для победы над противником. Осуществлению такой организации помогают тактические системы игры. Применение определенной тактической системы игры способствует пра-

вильной расстановке игроков на площадке, в результате чего образуются звенья команды и осуществляются те или иные тактические комбинации и индивидуальные тактические действия игроков.

ТАКТИЧЕСКИЕ СИСТЕМЫ ИГРЫ

В настоящее время в русском хоккее существуют две тактические системы игры, определяемые расстановкой игроков и их функциями: «пять в нападении — пять в защите» и «четыре в нападении — шесть в защите». Вариантами первой системы является следующая расстановка игроков: 1) в защите — два игрока, в полузащите — три, в нападении — пять; 2) в защите — три, в полузащите — два, в нападении — пять. В вариантах второй системы расстановка игроков такая: 1) в защите — три, в полузащите — три, в нападении — четыре и 2) в защите — два игрока, в полузащите — четыре и в нападении — четыре.

Первый вариант первой тактической системы существует уже несколько десятков лет. Из второй тактической системы чаще всего применяется вариант «три в защите — три в полузащите». В некоторых командах этот вариант игры осуществляется таким образом, что все шесть игроков твердо выполняют свои функции защитников и полузащитников.

При игре с расстановкой игроков по второму варианту первой тактической системы во время атаки противника центральный нападающий часто отходит назад и выполняет роль среднего полузащитника. Причем игра уже идет примерно в 30—40 м от ворот и против пяти нападающих противника выступают шесть игроков защиты и вратарь. В этом случае игроки защиты действуют двояко: правый и левый защитники закрывают крайних нападающих противника, а полузащитники — его полусредних нападающих, а крайние полузащитники закрывают крайних нападающих противника, а защитники — полусредних его нападающих.

Например, при игре на левом крае противника правый защитник атакует левого крайнего нападающего; правый полузащитник должен закрыть левого полусреднего нападающего, центр нападения защищающейся команды — центра нападающей команды, левый полузащитник — правого полусреднего нападающего, а левый защитник — правого крайнего нападающего. Так что будет ли проведена атака слева или справа, в защите всегда окажется свободный (резервный) средний защитник, и это очень важно, так как он может быть использован в игре как «дополнительный» игрок.

Если же центральный нападающий не успеет во время отхода в защиту для того, чтобы закрыть центрального нападающего противника, против пяти нападающих окажется пять защитников. В этом случае им следует уйти в глубокую «зональную» защиту.

Атакуют к воротам, и атакуют нападающих на границе зоны ударом по воротам.

В игре по этому варианту бывает и так, что не центральный нападающий отходит на помощь защите, а полусредние нападающие отступают назад, что также дает соответствующие результаты.

Иногда команды играют по варианту «четыре в нападении — четыре в полузащите». Он особенно выгоден, когда противник имеет сильное нападение. Но главным недостатком этого варианта является то, что в команде отсутствуют игроки, цементирующие игру по средней продольной оси поля: в команде нет центрального нападающего и среднего полузащитника, и средняя часть поля плохо защищена. Однако при хорошей взаимозаменяемости игроков и точном распределении тактических заданий против известного противника этот вариант может быть с успехом использован в игре.

Таким образом, в каждом отдельном случае команды могут выбрать любую тактическую систему игры и тот или иной вариант их, исходя из условий игры и учитывая тактическую систему, принятую противником. Но это не значит, что команда должна принять именно ту систему игры, которую выбрал противник. Для игры с определенным противником должен быть использован такой вариант тактической системы, который против данного противника окажется наиболее эффективным. К тому же чем большее количество вариантов тактических систем сможет применить команда в игре, тем большее преимущество над противником она будет иметь.

ОБЯЗАННОСТИ И ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ИГРОКОВ И ЗВЕНЬЕВ КОМАНДЫ

Игра вратаря

Основной задачей вратаря является непосредственная защита ворот. Он уже не имеет права надеяться на других игроков, так как является последним оплотом своей команды. Малейшая ошибка вратаря может привести команду к поражению: каждый пропущенный в ворота мяч только увеличит активность противника. С другой стороны, хорошая надежная игра вратаря создаст уверенность игроков его команды, воодушевит их и тем самым увеличит возможность победы.

Во время игры вратарь должен постоянно следить за мячом, особенно когда противник от обороны переходит к наступлению. Он должен не только не терять мяча из поля зрения, но и предвидеть возможные передачи мяча, понимать замысел противника и, исходя из создавшейся обстановки, выбирать соответствующее место в воротах. По положению игрока перед ударом по воротам вратарь должен уметь определять направление полета мяча. Это даст ему возможность своевременно занять правильное место в воротах. Он должен помнить, что мяч может быть направлен в ворота не-

ожиданно, без предварительной подготовки к удару, из различных положений, с различного расстояния, и потому в любой момент игры быть готовым задержать мяч. При этом недопустимы небрежность и риск в игре вратаря. Каждый мяч он должен задерживать с одинаковой ответственностью.

Вратарю не рекомендуется останавливать мяч с падением, так как на вставание после падения уходит много времени и он может пропустить мяч, пробитый противником по воротам в повторных атаках. Однако, если создавшаяся обстановка вынуждает вратаря останавливать мяч с падением, то ему следует падать как раз в тот момент, когда игрок, ведущий мяч или бьющий по нему, переведет взгляд с цели на мяч; в этот момент вратарь может применить неожиданные действия или изменить позицию, что часто мешает противнику точно пробить по воротам.

Бросаясь в борьбе за мяч вперед, вратарь должен следить за тем, чтобы в броске тело его было перпендикулярно полету мяча и плотно ложилось на лед, а руки были выставлены вперед с целью отбора мяча и страховки от ушибов. Вратарь может выполнять бросок и ногами вперед с таким расчетом, чтобы мяч оказался между ними. Не следует только делать бросок головой вперед, потому что он очень опасен.

Ловить летящий мяч нужно, как правило, обеими руками и лишь в редких случаях — одной, но всегда обязательно со страховкой туловищем или ногами. Задерживая мяч, катящийся по льду, клюшкой, необходимо несколько отбрасывать ее в сторону: тогда мяч не ударится о нее, не изменит направления и не попадет в ворота.

При штрафном и свободном ударах вратарю следует стоять у линии ворот. При девятиметровом штрафном ударе он не должен терять надежды задержать мяч: ведь бьющий игрок почти всегда волнуется, и спокойное поведение вратаря может внушить ему неуверенность в своих силах.

Выбрасывая или выбивая мяч от ворот, вратарь должен хорошо оценить создавшуюся обстановку и направить мяч туда, где игроки его команды смогут успешнее развернуть атаку на противника.

Игра защитников

Роль защитников заключается в том, чтобы ликвидировать атаку противника и создать для своей команды начало атакующей комбинации. Поэтому защитник должен правильно оценивать сложившуюся обстановку и выбирать такой способ передачи мяча, который даст возможность игрокам его команды успешно начать атаку на ворота противника. Когда мяч находится у противников, защитники обязаны отобрать его у них и, передавая своим игрокам в любом направлении, отвести мяч от своих ворот.

В зависимости от применяемой системы игры крайние защитники должны закрывать полусредних или крайних нападающих противника. После того как команда перешла от обороны к наступлению, защитникам не всегда целесообразно находиться близко от своих ворот. Они могут вслед за своей полузащитой уйти даже к средней линии поля, но один из них (обладающий большей подвижностью и скоростью) должен держаться в 10—15 м позади остальных для того, чтобы в случае прорыва на другой стороне поля успеть вступить в игру и ликвидировать этот прорыв.

Страхуя возможность прорыва крайних нападающих противника, защитник, на стороне которого происходит этот прорыв, должен немедленно вступить в борьбу за мяч. Разрушив комбинацию противника и завладев мячом в зоне, опасной для своих ворот, он обязан сразу же передать мяч своим игрокам. Его попытки самостоятельно обыгрывать противника, применяя обводку, явятся грубейшей ошибкой: мяч в это время может быть отобран противником и забит в ворота или передан игроку, находящемуся в выгодном положении для удара по воротам.

Если защитник находится на краю поля, недалеко от своих ворот, и ему необходимо передать мяч партнеру на другую сторону поля, он может избрать любой способ передачи, но не вдоль своих ворот (поперек поля), так как в этом случае мяч может быть легко перехвачен противником. Только в отдельных, крайне редких, случаях в связи со сложившейся обстановкой применение обводки и поперечные передачи мяча у своих ворот могут иметь место в игре защитников.

Игра полузащитников

При системе «пять в линию» ведущим игроком в команде является центральный полузащитник. Его роль заключается в том, чтобы активно помогать своим нападающим в момент атаки на ворота противника и закрывать центрального нападающего противника, когда игра происходит на половине поля его команды.

Продвигаясь несколько позади своих нападающих, центральный полузащитник хорошо видит их расположение, а также расположение защиты и полузащиты противника, что дает ему возможность инициировать игру своего нападения на ту часть поля, где противник менее всего сосредоточен. К тому же, применяя неожиданные для противника передачи мяча, он лишает его возможность вести стройную систему защиты.

Вступая с противником в борьбу за мяч в центральной части поля и даже ближе к воротам противника, центральный полузащитник стремится разрушить комбинации противника в самом их начале и, таким образом, не позволить ему перейти из обороны в наступление.

Центральный полузащитник должен отлично понимать игру и передавать мяч своим нападающим с таким расчетом, чтобы они имели возможность развить намеченную комбинацию и продвигаться вперед. Это даст им немалое преимущество над противником, который проиграет во времени и будет «набирать» скорость, чтобы настигнуть прорвавшихся нападающих.

Кроме того, в игре на чужой половине поля центральный полузащитник должен использовать каждый момент, когда он не закрыт центральным нападающим противника, и создавать численный перевес в атаке своих нападающих, делая стремительные, опасные для противника прорывы.

Штрафные и свободные удары со средней линии поля и ближе к воротам противника, примерно с 30—40 м от них, также, как правило, производятся центральным полузащитником.

Основная задача крайних полузащитников в игре по системе «пять в линию» состоит в том, чтобы как можно раньше, в самом начале атаки, парализовать игру крайних нападающих противника. Им приходится действовать с таким расчетом, чтобы крайние нападающие противника не могли получить мяч от своих партнеров. Если же один из них все-таки завладеет мячом, крайние полузащитники должны не дать ему возможности развить свои действия, отобрать мяч или вынудить противника отдать мяч первому попавшемуся игроку. При этом большое значение имеет скорость передвижения игроков. К тому же, если полузащитник бежит на коньках с большой скоростью, он может смело помогать в игре своим нападающим, отпуская иногда на небольшое расстояние подопечного противника. Полузащитник же, не имеющий большой скорости передвижения, должен постоянно держаться как можно ближе к своему подопечному, немного сзади его.

Если полузащитник не «держал» крайнего нападающего противника и того вынужден атаковать защитник, полузащитнику следует немедленно занять место защитника и «закрыть» полусреднего нападающего противника.

Игра нападающих

Ведущим игроком нападения является центральный нападающий. Именно он должен стараться вести атаку на ворота противника там, где она не ожидается и где противник менее всего сосредоточен. Но если в момент атаки защита противника перегруппировалась, ему следует быстро изменить направление, самостоятельно или с помощью полусредних, переведя игру с одного края на другой или с края в центр.

Центральный нападающий должен знать функции всех игроков нападения с тем, чтобы, оказавшись во время игры на месте одного из них, успешно продолжать борьбу с противником. Ему необходимо

стремиться использовать каждую ошибку защиты и полузащиты противника для продвижения к его воротам. Центральный нападающий должен также принимать участие в обороне своих ворот и не давать противнику начать атакующую комбинацию. Его прямая обязанность — «держат» центрального полузащитника противника, лишая его возможности оказывать активную помощь своей команде во время атаки.

При овладении мячом центральному нападающему следует самому начинать атакующую комбинацию.

Связующим звеном между центральным и крайним нападающими является полусредний нападающий. Он помогает крайнему нападающему перевести игру в центр, на другую сторону поля, или, наоборот, из центра на край.

Полусредний нападающий также должен хорошо знать функции крайнего и центрального нападающих, чтобы, оказавшись на их месте, с успехом заменить их. А свое основное место в игре ему необходимо использовать для непосредственной атаки ворот противника. Кроме того, он должен принимать участие в обороне своих ворот и помогать полузащитнику парализовать действия нападающего противника в начале атакующей комбинации.

Крайний нападающий при атаке противника активного участия в защите своих ворот не принимает, но находится на своей половине поля для того, чтобы овладеть мячом, отбитым к бортику или переданным непосредственно ему защитником или полузащитником. Приняв мяч, он передает его полусреднему или центральному нападающему, если только они находятся впереди и не «закрывают» противником. В случае отсутствия впереди своих игроков ему следует продвигаться с мячом к воротам противника и стараться забить в них мяч. Если же это не представляется возможным, он должен передать мяч игроку своей команды, который находится в более выгодном положении для проведения атаки на ворота противника.

Освободившись от мяча, он обычно стремится на максимальной скорости продвинуться к воротам противника и занять место, удобное для готовящейся атаки или отвлечения защиты противника от других нападающих своей команды.

Когда противник ведет атаку по краю, крайний нападающий должен вступить с ним в борьбу, завладеть мячом и начать атакующую комбинацию, передав мяч своим партнерам или продвигаясь с ним к воротам противника. В игре ему часто приходится выполнять функции полусреднего нападающего, и потому он должен хорошо знать его обязанности.

При штрафном и свободном ударах с близкого расстояния от ворот противника крайние нападающие могут покинуть свое место и подойти ближе к воротам противника, чтобы иметь возможность принимать непосредственное участие в атаке его ворот.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ИГРОКОВ В ОТДЕЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ ИГРЫ**Начальный удар**

Игра в русский хоккей начинается с центра поля ударом по мячу. Каждая команда может разучить несколько вариантов начала игры.

По правилам после удара мяч должен перейти на сторону противника, и команде нужно использовать это условие в игре. Чтобы противник сразу же не отобрал мяча, центральные игроки команды, начинающей игру, должны стремиться провести его серединой поля, передавая друг другу. Еще лучше прямо в начале игры отдать мяч одному из своих партнеров, находящемуся вдали от противников. Он с большей эффективностью сможет провести мяч к воротам противника.

Например, игра может сложиться так: центральный нападающий передал мяч своему партнеру, полусреднему нападающему, и устремился вперед, не дожидаясь возврата мяча. Полусредний нападающий, имея перед собой атакующего противника, перевел мяч несколько назад и в сторону своему полузащитнику, от которого противники находились на сравнительно далеком расстоянии, а сам также устремился вперед. Полузащитник, получив мяч, стал по возможности продвигаться с ним вперед или после короткого ведения передал мяч центральному (полусреднему) нападающему, который уже находился в зоне, опасной для ворот противника.

Другой вариант начала игры: центральный нападающий передает мяч полусреднему нападающему и стремительно бежит вперед. Полусредний нападающий принимает мяч и передает его продвигающемуся вперед крайнему полузащитнику, который в свою очередь передает мяч крайнему нападающему.

Начало игры может быть и не таким, но оно всегда окажется правильным, если игроки не будут стремиться обводить противников в центре поля.

Удар от ворот

Удар от ворот обычно производит вратарь или один из защитников. Выполняться он может двумя способами.

При наличии игроков, владеющих сильным ударом, можно сразу перевести мяч далеко за среднюю линию поля. Однако нужно учитывать, что если в защите команды противника окажутся игроки высокого роста, они будут легко останавливать такие мячи, и команда не достигнет цели нападения. К тому же игроку защиты или полузащиты, двигающемуся навстречу летящему мячу, гораздо легче перехватить его, чем нападающему, который получает мяч сзади.

Поэтому в ряде случаев удар от ворот лучше производить по льду или на незначительной высоте, точно передавая мяч свободному полузащитнику или нападающему своей команды. Таким ударом, как правило, следует направлять мяч вперед-в сторону, к бортику.

Штрафной удар

Штрафной удар наиболее опасен в зоне 20 м и ближе от ворот, так как мяч после него может непосредственно попасть в ворота. Вратарь часто не в состоянии задержать его уже потому, что мяч, закрытый игроками, не виден ему.

Если штрафной удар производится по воротам из «зоны удара», т. е. с такого места, откуда одним ударом можно забить мяч в ворота, игрокам защищающейся команды рекомендуется устраивать «стенку». В стенке должно участвовать несколько человек из числа игроков нападения и обязательно игрока того крыла, со стороны которого производится штрафной удар. Количество игроков в стенке определяется в зависимости от угла полета мяча в ворота с места штрафного удара. Остальным игрокам следует закрывать игроков противника, учитывая, что штрафной удар может быть направлен не сквозь стенку, а с передачей мяча кому-либо из свободных и, следовательно, опасных для ворот игроков.

Штрафной удар с 20 м от ворот лучше бить невысоко, потому что в противном случае мяч может перелететь через ворота или идет в них с небольшой скоростью и его легко будет задержать вратарю.

От бьющего игрока требуются большая точность и расчетливость. Например, если он убедился, что в стенке нет слабого места, он должен передать мяч своему партнеру, который занимает более выгодное место для выполнения удара и не закрыт игроком защищающейся команды.

При штрафном ударе не из зоны удара по воротам стенку ставить не нужно. Игрокам защищающейся команды целесообразнее закрывать нападающих противника, по возможности отойдя подальше от ворот.

Свободный удар

При существующих правилах, по которым разрешается произвольный полет мяча, свободный удар в некоторых случаях мало отличается от штрафного. Если свободный удар производится не из зоны удара, расположение и действия игроков обеих команд будут точно такими же, как при штрафном ударе. Если же свободный удар назначен из зоны удара, игроки защищающейся команды разме-

щаются на поле таким образом, чтобы была хорошо организована персональная защита.

Когда свободный удар предстоит произвести игроку нападающей команды, очень важно, чтобы он выполнялся как можно скорее (тотчас же после свистка судьи), пока игроки защищающейся команды не успели организовать защиту.

Угловой удар

В настоящее время при игре в русский хоккей мячей, забитых в ворота с углового удара, становится все меньше и меньше. Практика показала, что лучшим способом защиты ворот при угловом ударе является такой, при котором игроки защищающейся команды встают стенкой перед воротами и стоят до тех пор, пока мяч не оказывается отбитым на достаточно далекое расстояние от ворот.

Например, при угловом ударе из правого углового сектора игроки защищающейся команды располагаются за линией ворот в следующем порядке: слева от ворот — левый крайний защитник (№ 4), левый полузащитник (№ 6), средний защитник (№ 3), левый полусредний нападающий (№ 10) и левый крайний нападающий (№ 11); справа от ворот — правый крайний защитник (№ 2), правый полузащитник (№ 5), центральный нападающий (№ 9), правый полусредний нападающий (№ 8) и правый крайний нападающий (№ 7).

Игрок нападающей команды (№ 7) или какой-либо другой производит угловой удар. Обычно он подает мяч одному из своих партнеров, чаще всего партнеру № 9, который ударом «с хода» посылает его в ворота или передает отлично бьющему по воротам игроку № 10. Если мяч отражают игроки защищающейся команды, нападающие команды противника, находящиеся вблизи ворот, должны подбегать к воротам и стараться забить мяч.

При неудачном или неточном ударе с угла на игрока № 9 его страхуют игроки № 5 и № 8: они перехватывают мяч и бьют по воротам. Когда же игроку № 9 не удастся принять мяч, он попадает к его партнеру № 6, и уже тот бьет по воротам.

В свою очередь игроки защищающейся команды действуют следующим образом: как только угловой удар произведен, игроки № 10 и № 11 выбегают на нападающих противника № 9 и № 8, а игроки № 8 и № 7 на нападающих № 10 и № 11. При угловом ударе, производимом с другой стороны, игроки защищающейся команды № 9 и № 3 меняются местами. Остальные игроки, стоящие стенкой, не должны разрушать ее до тех пор, пока их партнеры не отобьют мяча подальше от ворот.

В ряде случаев расстановка игроков защищающейся команды по номерам может быть другая, но способ защиты ворот остается тот же. Причем вратарь всегда должен стоять впереди стенки, прямо против середины ворот и стараться овладеть мячом сейчас же, как только он будет остановлен одним из игроков, образующих стенку.

Девятиметровый удар

Мяч, направленный в ворота с 9 м, отразить очень трудно. Но не всегда игроку, производящему девятиметровый удар, удается выполнить его с необходимой точностью, и потому вратарь должен принимать все меры для защиты ворот.

Игроку, выполняющему девятиметровый удар, целесообразнее всего посылать мяч в тот угол ворот, который вратарь защищает слабее, например одной рукой без клюшки, так как клюшку он держит сильнейшей рукой, и, следовательно, та сторона ворот защищена надежнее. Мяч в ворота лучше всего посылать по воздуху, но не выше 30—35 см: на такой высоте вратарю гораздо труднее отразить его.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

Обучение ударам

В русском хоккее существует три основных удара: прямой, подсечкой и нажимом. Из них наиболее простым по технике выполнения будет прямой удар. С него и нужно начинать обучение. Когда занимающиеся освоят прямой удар, т. е. научатся придавать мячу желаемое направление и попадать в цель, следует переходить к обучению и совершенствованию удара подсечкой, который по технике выполнения несколько сложнее, чем прямой удар. После того как занимающиеся научатся посылать мяч ударом подсечкой на различную высоту и в желаемом направлении, можно переходить к обучению наиболее трудному удару нажимом.

Методическая последовательность обучения будет общей для всех ударов.

Вначале даются основные сведения по технике выполнения удара: определяется положение ног, туловища, рук, мяча, клюшки — в момент замаха, в момент удара и после него. Затем следует показ удара в «игровом» темпе. После этого снова анализируется техника движения, и удар выполняется еще раз медленно. Можно, демонстрируя технику, пользоваться кино, кинограммами, фотографиями, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практическое обучение начинается с удара с места по неподвижно лежащему мячу. При этом занимающимся предлагается в момент удара смотреть на мяч, а также указывается направление полета мяча. В дальнейшем от них требуется выполнение удара в цель. По мере освоения техники удара силу удара нужно увеличивать, а цель уменьшать, что достигается в результате увеличения расстояния между занимающимся и целью или непосредственным

уменьшением самой цели. Для того, чтобы урок проходил более эмоционально и интересно, в него следует включать подсобные игры и эстафеты, состоящие из попадания мячом в цель, далеких передач или других элементов техники игры в русский хоккей.

Когда занимающиеся овладеют ударами по неподвижно лежащему мячу с места, можно переходить к обучению ударам по движущемуся мячу, но также с места. Мяч должен посылаться занимающимся точно несильным ударом. Важно, чтобы они научились улавливать момент встречи клюшки с мячом. При этом замах делается небольшим и с небольшой силой. Так же, как и в первом случае, вначале указывается только направление полета мяча. При обучении удару подсечкой высоту полета мяча лучше не ограничивать. По мере освоения техники удара мяч нужно посылать занимающимся точнее и более сильным ударом, вследствие чего им приходится увеличивать замах и силу удара по мячу. В дальнейшем мяч следует посылать сильным ударом в различных направлениях, даже в сторону от занимающихся, чтобы научить их перед ударом менять позицию.

После освоения удара по движущемуся мячу с места нужно переходить к обучению ударам по движущемуся мячу в движении. Это осуществляется двумя способами: или занимающиеся сами ведут мяч и бьют по нему, или они находятся в движении, и мяч к ним посылается тренером.

Начинать обучение нужно способом, при котором занимающиеся сами ведут мяч. Сначала скорость движения должна быть небольшой, цель не указывается, удар выполняется не с полной силой. В дальнейшем скорость увеличивается и указывается сначала большая, а затем меньших размеров цель. В такой же последовательности производится обучение занимающихся ударам по движущемуся мячу, когда он посылается им тренером.

При обучении удару подсечкой нужно различать два способа его выполнения: 1) занимающийся, делая замах, отводит клюшку назад, все время касаясь ею льда; 2) при замахе занимающийся отводит клюшку за спину. Обучение удару подсечкой следует начинать с первого способа, так как выполнение удара этим способом намного легче в связи с отсутствием большого замаха. Кроме того, этот удар является подготовительным при обучении удару подсечкой с большим замахом.

При обучении удару нажимом главное внимание нужно обратить на то, чтобы обучающиеся не увлекались вначале сильным ударом, а правильно осваивали технику накрывания мяча крюком клюшки и движение клюшки после удара. Если эти элементы техники удара нажимом не будут хорошо освоены, в игре не исключена возможность частой поломки крюков клюшки.

В процессе обучения ударам, особенно удару нажимом, целесообразно через определенное время у каждого занимающегося от-

дельно проверять технику выполнения ударов. Это позволит преподавателю выявить конкретные ошибки занимающегося, указать ему на них и тем самым избежать опасности неправильного освоения им техники ударов.

Обучение броску

Вначале занимающиеся осваивают бросок неподвижно лежащего мяча. Расстояние, на которое им предлагается бросать мяч, должно быть небольшим, цель не указывается, сам бросок выполняется без применения большой силы. По мере освоения техники броска он производится с большей силой, на большее расстояние и в определенную цель. Когда занимающиеся научатся в броске отрывать мяч от льда, можно переходить к обучению переброске мяча через препятствия, сначала низкие, а затем различной высоты. Далее следует переходить к изучению техники броска мяча, катящегося навстречу обучающимся. Вначале несильным ударом мяч направляется точно на занимающихся, затем более сильным ударом посылается в сторону от них и с таким расчетом, чтобы для производства броска они меняли позицию. Наконец, занимающиеся обучаются броску, когда они сами ведут мяч. Постепенно скорость их продвижения увеличивается, и им указывается цель, в которую нужно бросать мяч.

Обучение остановке мяча

Обучение занимающихся остановкам мяча клюшкой, рукой или коньком, как правило, должно сочетаться с обучением ударам. Но это не значит, что, не изучив основных ударов (прямого, подсекающей и нажимом), нельзя переходить к обучению остановкам или ведению мяча.

Сначала занимающиеся обучаются остановкам мяча с правой стороны, держа клюшку двумя руками. Мяч несильным ударом и с небольшого расстояния направляется по возможности точно на занимающегося. Затем он посылается более сильным ударом и несколько в сторону от занимающегося. В той же последовательности проходит обучение остановке мяча с левой стороны. Далее следует обучение остановке мяча, когда клюшка держится одной рукой. Занимающиеся часто неправильно выставляют ее несколько вперед, навстречу мячу, причем крюк клюшки немного наклоняется и мяч перекатывается через него. Поэтому целесообразнее останавливать мяч, несколько пропуская его, с таким расчетом, чтобы в момент соприкосновения с мячом крюк клюшки образовал со льдом острый, близкий к прямому, угол. Вместе с обучением остановкам мяча клюшкой занимающиеся обучаются остановкам мяча одним и двумя коньками.

После освоения техники остановок катящегося мяча следует переходить к обучению остановкам мяча, летящего в воздухе. Пре-

жде всего занимающиеся должны научиться подкидывать мяч на клюшке, т. е. подбивать его снизу легкими ударами клюшки и стараться как можно дольше удержать в воздухе. Затем, подняв мяч на клюшку, они могут легкими ударами передавать его друг другу на постепенно увеличивающееся расстояние и уже с большей силой. В дальнейшем обучение остановке мяча в воздухе клюшкой или рукой происходит параллельно с обучением удару подсечкой — месте, в движении и из различных положений.

Обучение ведению мяча

Раньше всего занимающиеся учатся вести мяч перед собой. При этом клюшка держится обеими руками, движение прямолинейное, скорость малая. Далее скорость их движения увеличивается, а направление изменяется: мяч ведется по кругу, по кривым линиям и пр. Преподаватель начинает проводить на уроке эстафеты с ведением мяча.

Когда мяч ведется сбоку от игрока, клюшку нужно держать одной рукой. По мере освоения техники простейшего ведения мяча следует переходить к обучению обводке препятствий. В качестве препятствий используются снежные бугорки, насыпанные на льду на расстоянии 4—5 м друг от друга. Эти снежные бугорки могут быть заменены стойками, поставленными вначале в таком же расположении. В дальнейшем расстояние между стойками уменьшается до 2—3 м, а скорость продвижения занимающихся увеличивается. Затем стойки ставятся по кругу или по кривым линиям, и в урок включаются эстафеты с обведением их. Завершается обучение обводке в учебных играх, в которых занимающиеся применяют разученные элементы техники.

ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

Обучение игроков тактике игры начинается уже в тот период времени, когда игроки совершенствуют технические приемы в разнообразных условиях, близких к игровым. Так, например, два игрока, передвигаясь в каком-либо одном направлении, совершенствуют удар по мячу и остановку его и одновременно знакомятся с тактическим приемом — передачей мяча. Затем передача мяча между несколькими движущимися игроками соединяется с перемещениями их в различных направлениях. Эти передачи мяча и перемещения игроков сначала выполняются без всяких препятствий. Затем на пути передач ставятся неподвижные препятствия, заставляющие игроков выполнять свои действия с большей точностью.

Только после освоения передач и передвижений с неподвижными препятствиями вводится «пассивное», а потом «активное» сопро-

тивление противника, и, наконец, для тренировки игроков в тактических передачах вводится двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Примерные игры и игровые упражнения для обучения и тренировки игроков в тактических действиях:

1. Продвигаясь в одном направлении и находясь на расстоянии 5—6 м, игроки, ударяя по мячу, передают его друг другу.

2. Продвигаясь в одном направлении и находясь на расстоянии 3—4 м друг от друга, игроки действуют следующим образом: один из них, ведя мяч, перемещается на линию движения другого, а этот последний в то же время занимает линию движения первого и принимает переданный ему мяч; игрок, принявший мяч, ведет его, перемещаясь на линию первого, и передает мяч своему партнеру, уже занявшему прежнюю линию движения, и т. д.

3. Три игрока, продвигаясь в одном направлении и находясь на расстоянии 3—4 м, передают мяч друг другу.

4. Три игрока, продвигаясь в одном направлении и находясь на расстоянии 3—4 м, передают мяч по линии движения среднего игрока и вместе с тем перемещаются с одной линии движения на другую и третью.

5. Четыре игрока образуют четырехугольник, стороны которого равны 10—12 м. Передача мяча в четырехугольнике и перемещения игроков происходят следующим образом: получив мяч по линии стороны четырехугольника, игрок передает его по диагонали третьему игроку, а сам перемещается на место игрока, от которого принял мяч. Игрок, ударивший первым, занимает место игрока, получившего от него мяч, а четвертый, принявший мяч от третьего, вновь посылает его по диагонали квадрата и меняется местом с третьим игроком.

6. Ведение мяча вдвоем с использованием бортика: один из игроков посылает мяч под острым углом в бортник, другой игрок, продвигаясь за мячом вдоль бортика, принимает мяч и ударяет его таким же образом и т. д.

7. «Мяч в круге»: игроки построены в круг, радиусом 5—6 м, в кругу находится водящий. Передавая мяч при помощи ударов друг другу, игроки, стоящие по кругу, не дают возможности водящему овладеть мячом. Тот игрок, у которого водящий отнимает мяч непосредственно или перехватит посланный им мяч, занимает место водящего. По мере освоения технических приемов эту игру можно усложнить путем введения двух водящих.

8. «Мяч в квадрате» (игровое упражнение применяется очень часто в разнообразных вариантах): а) при помощи бортиков образуют квадрат со сторонами 10—20 м. Величина квадрата зависит от количества упражняющихся игроков и степени их подготовленности. Чем лучше подготовлены игроки, тем меньших размеров должен быть квадрат. Упражнение заключается в том, что

игроки, свободно передвигаясь в квадрате, передают мяч друг другу, а «противники» стремятся перехватить мяч, и если это удастся кому-либо из «водящих», то игрок, у которого отобран или перехвачен мяч, становится «водящим»;

б) при двух равных группах тренирующихся, например четыре против четырех, в игровом упражнении принимает участие еще и девятый игрок, который примыкает к той четверке, игрок которой овладел мячом;

в) «борьба за мяч». При проведении этого упражнения команды противников обыкновенно равны по количеству.

9. Различные варианты игры «партия на партию» на уменьшенной площадке, огражденной бортиками, с установленными хоккейными воротами: «четыре против четырех», «пять против пяти» в различных сочетаниях игроков нападения, полузащиты и защиты.

10. Игра нападения против защиты на одной половине поля.

Все игры и игровые упражнения являются как бы подводными к овладению тактикой игры.

Овладеть тактикой русского хоккея можно лишь в игре одной команды против другой. В русском хоккее сложились две основные тактические системы: 5×5 и 6×4 с вариантами расстановки игроков, указанными выше. Обучение той или иной тактической системе начинается с объяснения. Затем тренер раскрывает положительные и отрицательные стороны данной системы и распределяет обязанности между игроками. Тренер сам руководит игрой, останавливая ее, когда игроки тактически действуют неправильно. Он делает соответствующие пояснения, восстанавливая, если нужно, неудачный тактический эпизод.

Так тренер поступает до тех пор, пока игроки не научатся в основном действовать правильно, поняв полностью свои задачи и обязанности.

В дальнейшем тренер дает частные задания той или иной группе игроков какой-либо одной команды и следит за их выполнением. При неудачном выполнении игроками полученного задания тренер останавливает игру, восстанавливает тактический эпизод, разбирает ошибки и указывает на наилучшее решение. Тренер также может при удачном выполнении остановить игру и подчеркнуть правильное решение тактической задачи. Затем тренер дает задание другой группе и продолжает тренировку.

Помимо учебно-тренировочной игры между своими командами, тренер устраивает товарищеские соревнования. Как правило, тренер следит за игрой своей команды и записывает тактические ошибки команды и отдельных игроков, чтобы сделать нужные указания при разборе прошедшей игры.

В официальных играх, когда тренер не имеет права вмешиваться в ход соревнования, он, наблюдая, записывает ошибки. В перерыве между первой и второй половинами игры тренер делает игрокам

необходимые указания. Но главное значение его записи будут иметь для построения последующих тренировок, направленных на исправление тактических ошибок игроков.

КРУГЛОГОДИЧНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Учебно-тренировочная работа с совершенствующимися проводится круглогодично. Хоккей — зимний вид спорта, и играть в хоккей в средней полосе СССР возможно лишь 3—4 месяца, а в южной — еще меньше. Только в Сибири, на Урале и в северной полосе СССР хоккейный сезон длится 5—6 месяцев. Поэтому с наступлением весны и лета занимающиеся хоккеем, как правило, переключаются на футбол. Футболом занимается большинство хоккеистов, и только немногие из них увлекаются баскетболом, волейболом, теннисом или другими видами спорта: легкой атлетикой, боксом и пр.

Естественно, что в связи с климатическими условиями в нашей стране во многих физкультурных коллективах существуют не хоккейные, а футбольно-хоккейные секции. Работа в таких секциях может наилучшим образом обеспечить систематические круглогодичные занятия спортом. Учебно-тренировочная работа футбольно-хоккейной секции подразделяется на три периода: подготовительный, основной и переходный. Это так называемая типовая периодизация. Кроме этого, может быть проведена специальная подготовка игроков к тому или иному эпизодическому соревнованию.

Основной задачей всего учебно-тренировочного процесса является задача воспитания активного, сознательного и всесторонне развитого советского гражданина. Решение ее должно осуществляться повседневно и не только на занятиях спортом, но и в учебе, в труде, в быту, во время отдыха. Спортивный коллектив должен интересоваться жизнью, взглядами и моральным обликом каждого своего члена.

Особенное внимание должно уделяться волевой подготовке игроков. Весь процесс учебно-тренировочной работы должен быть построен так, чтобы воспитать в занимающихся дисциплинированность, аккуратность, точность, настойчивость, упорство, выдержку, смелость, решительность и другие качества. От занимающихся нужно требовать активности на занятиях, сознательного отношения к ним и выполнения всех указаний как преподавателя, так и капитана команды.

Сам преподаватель должен быть ярким примером идейной целеустремленности, сильной воли, настойчивости и выдержки.

Большое место в уроке должно быть уделено воспитанию произвольного внимания занимающихся. Нужно научить их сосредоточивать и переключать внимание с одних физических упражнений на другие.

Тренировка и особенно соревнования, в которых игрокам противостоит противник, должны быть лучшей школой воспитания воли, потому что в командных спортивных играх воспитывается воля не только отдельных игроков, но и всего коллектива команды.

Подготовительный период

Учебно-тренировочную работу в подготовительном периоде условно можно разделить на три части: начало периода, середина и конец его. На протяжении той или иной части периода одна из сторон подготовки игроков (физическая, техническая или тактическая) может выдвигаться как ведущая, главная. Хоккеисты должны начинать свои занятия еще до наступления холодной погоды. Во второй половине октября после небольшого отдыха к ним присоединяются футболисты, летний спортивный сезон которых заканчивается только в конце сентября или в начале октября.

В начале подготовительного периода первой задачей следует признать физическую подготовку игроков, второй — подготовку в технике, третьей — их тактическую подготовку. Так как даже в средней климатической полосе СССР в это время еще нельзя заливать катки, занятия следует проводить на воздухе и изредка в спортивных залах. Частота занятий должна быть два-три раза в неделю. В занятия нужно включать общеразвивающие упражнения, упражнения из комплекса ГТО, специальные упражнения для воспитания силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, внимательности и прочих качеств. Очень полезны кроссы и игры в хоккей на земле. Из комплекса ГТО особое внимание должно быть уделено гимнастике, преодолению полосы препятствий и кроссам.

В середине подготовительного периода основное место продолжает занимать физическая подготовка. Хоккеисты заканчивают занятия по комплексу ГТО и должны обязательно сдать нормы по гимнастике, преодолению полосы препятствий и кроссу. Общеразвивающие и специальные упражнения нарастают по количеству и интенсивности и начинают носить собственно тренировочный характер. Упражнения подбираются таким образом, чтобы весь урок был переменной интенсивности. Занятия попрежнему проводятся или в спортивном зале, или на открытой площадке. Если погода и другие условия (наличие спортивного зала, инвентаря и пр.) позволяют, следует рекомендовать проводить их комбинированно.

В этот период с целью общей физической подготовки организмов хоккеистами используется целый ряд упражнений и игр.

Ходьба. Хоккеистами ходьба применяется для общей функциональной подготовки организма, а также для развития мышц ног, рук и туловища. Ходьба проводится в среднем и быстром темпе с энергичными движениями руками. Нагрузку можно увеличить, если ту же дистанцию пройти более длинными шагами или делая

большее количество шагов в единицу времени. Также нагрузка будет больше, если увеличить проходимую дистанцию.

С п о р т и в н а я х о д ь б а и б е г. Вместо разминки, можно применять спортивную ходьбу. При средней интенсивности она может служить также хорошей подготовкой к кроссу, который должен в тренировке хоккеистов занимать видное место в начале и середине подготовительного периода. Кроссы перед началом тренировок на льду развивают в хоккеистах выносливость, силу, быстроту, ловкость и другие качества. Кросс должен отражать специфику игры в хоккей, в которой игрокам часто приходится из относительно спокойного состояния переходить на интенсивные или средней интенсивности упражнения. Кросс нужно проводить в условиях пересеченной местности: делать подъемы и спуски, прыгать через кусты, кюшавы и другие естественные препятствия. При этом нагрузку следует регулировать как увеличением или уменьшением дистанции, так и интенсивностью бега, чередуя его время от времени с ходьбой. Вообще же к кроссу нужно несколько подготовиться и проводить его примерно через неделю после начала занятий.

Во время кроссов или гладкого бега следует делать «рывки»: с медленного бега и даже с ходьбы резко переходить на очень быстрый бег и с него снова на медленный или на ходьбу. В начале занятий рывков нужно делать немного и лишь на 10—15 м. В дальнейшем количество их следует значительно увеличить, а расстояние довести до 20—30 м. Рывки можно делать не только по прямой линии, но и с резкими изменениями направления (бежать назад, в сторону и т. д.). Рывки полезны тем, что развивают резкость, быстроту, силу и выносливость, и потому их целесообразно применять в каждом занятии.

Кроме рывков, большую ценность в тренировке представляет так называемый бег по кочкам («кочки» изображаются начерченными в шахматном порядке на различном расстоянии друг от друга кругами). Этот вид бега развивает мышцы ног.

У п р а ж н е н и я с о с к а к а л к о й. Эти своеобразные упражнения прекрасно развивают дыхание, а также воспитывают выносливость, силу, ловкость и, естественно, в тренировке хоккеистов должны занимать видное место. По характеру они должны соответствовать игре в хоккей. Например, с редких медленных подскоков нужно резко переходить на быстрые частые и, наоборот, с подскоков на месте — к подскокам в движении и т. д. Упражнения со скакалкой следует строго дозировать: в первых занятиях на них может быть отведено 1—2 мин., а через 8—10 занятий — до 10 мин. без перебива, но всегда с изменением темпа.

У п р а ж н е н и я с н а б и в н ы м м я ч о м. Так как у хоккеиста должен быть хорошо развит и приспособлен к резким движениям мышечно-связочный аппарат рук и туловища, ему совершенно необходимо применять упражнения с набивным

мячом, которые дают возможность подготовить мышцы плечевого пояса к максимальным напряжениям, сокращениям и растяжениям.

Примерные упражнения с клюшкой. 1. Держа клюшку правой рукой за середину, повороты кисти вправо и влево. То же, другой рукой.

2. Держа клюшку правой рукой за ручку, поднятие ее крюком вверх и опускание до земли. То же, другой рукой.

3. Держа клюшку вытянутой вперед правой рукой за ручку, круговое вращение кисти в запястье. То же, другой рукой.

4. Держа клюшку вытянутой вперед правой рукой, с наклоном туловища вперед так, чтобы крюк клюшки касался земли, сгибание и разгибание кисти в запястье. То же, другой рукой.

Примерные упражнения без снарядов. Эти упражнения должны прежде всего увеличить подвижность в суставах, укрепить связочный аппарат игроков и подготовить их мышцы к растягиваниям и сокращениям. Для того, чтобы не повредить мышцы, а также добиться лучшего качественного воздействия на организм, занимающиеся должны выполнять эти упражнения без счета, каждый самостоятельно. Упражнения без снарядов могут быть следующими: круговые движения в запястье с переходом на круговые движения рук в плечевых суставах; сгибание и разгибание рук в локтевых суставах (то же, с поворотами туловища); маятникообразные движения руками, поднятие на носки с выбрасыванием рук вверх; разноименные махи руками (правая перед туловищем — влево, левая за спиной — вправо); приседания и парные упражнения с партнером.

Баскетбол. Игра в баскетбол является прекрасным средством физической подготовки хоккеиста и способствует развитию у него резкости, быстроты, выносливости, силы, ловкости, гибкости, а также и тактического мышления (выход на свободное место, «держание» противника). В начале тренировки игру нужно проводить по упрощенным правилам, однако без изменения пунктов правил, касающихся грубой игры. Полезно, например, разрешать лишние пробежки с мячом, так как это приблизит темп игры к тому, который бывает в хоккее. В дальнейшем игру в баскетбол можно проводить по официальным правилам и отводить на нее большую часть тренировочного занятия или даже все занятие целиком.

В третьей части подготовительного периода главное внимание должно быть направлено на совершенствование команды в тактике. Техническую подготовку игроков и общую физическую подготовку следует продолжить. Физическая подготовка должна стать еще более интенсивной, так как на льду в условиях, близких к соревновательным, хоккеисты могут продуктивнее совершенствовать свою выносливость, быстроту, ловкость, силу и другие качества. Естественно, что для этого нужен каток, оборудованный для игры в хоккей.

Что касается восстановления и совершенствования навыков техники игры, то в учебно-тренировочных занятиях на катке это займет немного времени: только первые 2—3 тренировки будут отведены восстановлению и совершенствованию навыков владения копытами, ударов, остановок, ведения мяча и других. Эти занятия должны быть проведены без двусторонней игры, с целью совершенствования игроков в элементах техники и тактики, начиная с простых и кончая наиболее сложными. При этом в урок можно включить ряд эстафет и подготовительные игры, не связанные с острой борьбой за мяч, чтобы осуществить известную постепенность в нарастании нагрузки при занятиях на льду.

Дальнейшие тренировки в технике и тактике игры строятся на основе применения и развития индивидуальных качеств хоккеистов, а именно: большая часть времени учебно-тренировочного занятия отводится на совершенствование хоккеиста как раз в тех элементах игры, которыми он владеет еще недостаточно. Причем каждый элемент выполняется как изолированно, так и в различных комбинациях.

Для подобных занятий хоккейное поле должно быть оборудовано таким образом, чтобы каждый занимающийся мог выполнять свое индивидуальное задание. Для этого используются бортики, стойки, тумбочки, щиты с разметкой, мишени и другие принадлежности. За неимением их тренирующихся можно разделить на группы и вести занятия в парах, тройках или четверках.

Через 2—3 «восстановительных» урока в занятия включается двусторонняя учебно-тренировочная игра. Первый раз она проводится с остановками для соответствующих указаний и исправлений имеющихся ошибок. После 3—4 таких игр можно переходить к товарищеским соревнованиям. Все они должны обязательно записываться и подвергаться детальному разбору. В дальнейших учебно-тренировочных играх хоккеистами прежде всего устраняются недостатки, выявленные при разборе предыдущих игр.

Наряду с совершенствованием в технике и тактике игры в занятиях, как правило, включаются упражнения для общей физической подготовки, имеющие целью поддержание и совершенствование тех физических качеств занимающихся, которые были приобретены ими еще до выхода на лед. Содержанием таких занятий будет также и подготовка и сдача зимних норм комплекса ГТО.

В течение всего этого периода количество тренировочных дней должно оставаться постоянным и равняться трем в неделю, причем в один из них, в воскресенье, проводятся товарищеские соревнования. Плотность же каждого тренировочного занятия должна постепенно нарастать. К концу периода игроки должны приобрести хорошую «спортивную форму» и затем успешно выступать в систематических календарных соревнованиях. Кроме того, товарищеские

тренировочные игры, проводимые в конце подготовительного периода, должны выявить лучших игроков, из которых могут быть укомплектованы составы команд.

Основной период

Период систематических соревнований по русскому хоккею — основной период — длится сравнительно недолго — всего 8—10 недель. За это время обычно проводится около 10 соревнований.

Ведущей задачей основного периода является совершенствование команды в тактике игры (совершенствование в технике также продолжается). К середине основного периода команда в целом и каждый игрок в отдельности должны быть в отличной «спортивной форме». Поэтому все тренировки направлены к тому, чтобы на протяжении всего основного периода сохранить и еще более повысить спортивную форму игроков.

Тренер и капитан команды должны уметь безошибочно определять уровень спортивной подготовленности игроков и, определив, строить дальнейшую работу с индивидуальным подходом к каждому игроку. При этом количество тренировочных занятий, их содержание и характер будут непосредственно зависеть от состояния игроков после проведенных игр.

Например, если последняя игра потребовала от него большого напряжения, последующая тренировка может состоять только из упражнений технического характера без высокой физиологической нагрузки или даже может быть заменена отдыхом.

После «легкой» игры тренировка должна быть построена с большой нагрузкой и даже с двусторонней тренировочной игрой. По нагрузке такая тренировка может превосходить и соревновательные игры.

Результат проведенной календарной игры — проигрыш или выигрыш команды — также влияет на содержание и плотность последующих тренировочных занятий. Если команда в упорной борьбе добилась победы, то может случиться так, что интерес игроков команды к тренировке будет понижен. В этих случаях им нужно дать некоторый отдых. То же самое состояние игроков может быть после проигрыша.

К индивидуальным особенностям игроков относится и то, что некоторые из них хорошо проводят календарную игру тогда, когда отдыхают до нее 2—3 дня, а другие чем больше тренируются, тем лучше выступают в соревнованиях. Тренер должен знать эти особенности и, исходя из них, строить учебно-тренировочные занятия команды.

Тренер также обязан систематически следить за состоянием игроков по данным врачебного контроля. Он первый становится свидетелем того, как у отдельных игроков появляется нежелание участ-

новать в соревнованиях, апатия и пр., что в дальнейшем может привести к перетренированности. Игроку в таких случаях должен быть представлен полный отдых с освобождением не только от тренировок, но и от календарных игр. И только после того, как игрок окажется способным возобновить тренировки в полную силу, его можно включить в команду и допустить к соревнованиям.

Для того, чтобы быстрее достигнуть спортивного мастерства, каждый игрок должен глубоко анализировать свои ошибки. Тренер в этом отношении — его первый помощник, так как именно ему следует находить способы исправления ошибок каждого игрока. Кроме того, тренер обязан после проведенных соревнований или учебно-тренировочных занятий указывать игрокам на достигнутые результаты и на недостатки команды и находить пути исправления этих недостатков. Иногда он просто останавливает учебно-тренировочную игру и разбирает ее сразу же во время урока. В других случаях он пользуется методом записи и разбора.

Например, каждой команде, отдельно друг от друга, тренер дает определенный план игры, в котором намечает систему игры, действия отдельных игроков команды и пр. После игры он оценивает ее и разбирает, насколько был выполнен намеченный план, какие ошибки были у команды в целом и у отдельных игроков. Часто тренер дает задание только одной команде, тогда как другая должна по ходу игры произвести оценку противника и сделать из этого соответствующие тактические выводы. После игры обязательно следует ее разбор.

Каждому игроку команды, которая не получала задания, при разборе игры предлагается сообщить, какое задание тренера получила другая команда, как была построена ее игра, какова была роль отдельных игроков и что было предпринято игроками его команды в процессе разбираемой игры. В заключение тренер детально анализирует игру обеих команд, устанавливает, как справились с его заданием обе команды и отдельные игроки, сколько времени понадобилось второй команде на оценку тактики противника и на перестройку своей игры, и определяет, в какой степени в целом выполнено его задание.

Такому же подробному анализу должны быть подвергнуты календарные игры команды. Это способствует увеличению объема знаний игроков и накоплению ими опыта не только в игре по плану, но и в оценке действий противника, а также в умении быстро принимать верные решения.

Одним из важных факторов, способствующих сохранению спортивной формы хоккеиста, является соблюдение режима. Как бы хорошо ни был игрок подготовлен к соревнованиям, он не сможет показать в них результатов, на которые способен, если нарушил свой спортивный режим. Каждый хоккеист не просто обязан строго соблюдать режим: он должен понимать, что команда рассчитывает

видеть игрока вполне подготовленного, который сможет выполнить в игре возложенные на него задачи. И потому нарушать спортивный режим — это значит быть недостойным членом коллектива.

Совершенствование техники игры вратаря

Тренировка вратаря отличается от тренировки других игроков, и потому в ней должны применяться такие средства и методы, которые способствовали бы воспитанию качеств, необходимых именно вратарю.

Вратарь, например, должен отличаться хорошей гибкостью, быстротой реакции, отличной ориентировкой, хладнокровием и выдержкой. Он должен безошибочно ловить и бросать мяч, а также выбирать место расположения в воротах.

Для совершенствования игры вратаря можно рекомендовать следующие специальные упражнения:

1. Ударяя теннисный мяч о пол или землю, вратарь ловит его в момент подъема на различной высоте. Затем это упражнение усложняется тем, что мяч бросается под углом — вперед или в сторону с таким расчетом, чтобы его пришлось ловить в прыжке или с падением.

2. Тренер или один из игроков бросает мяч в неожиданную для вратаря сторону; вратарь может ловить мяч или в воздухе, или после отскока его от земли.

3. Стоя лицом к стенке, вратарь ловит мяч, брошенный в стенку под углом партнером, стоящим за его спиной. Дистанция между стенкой и вратарем может быть вначале 5—7 м, но постепенно по мере изменения угла броска мяча ее следует уменьшать.

4. С дистанции 15 м в сторону от вратаря на различную высоту бросается хоккейный мяч, который вратарь обязан поймать в броске или падении. Постепенно дистанция уменьшается до 7—8 м.

5. Стоя в воротах, вратарь старается задержать два, три, четыре мяча, через небольшие промежутки времени посылаемые ему в ворота.

6. Стоя в воротах, вратарь следит за игроком, ведущим мяч к воротам. Как только игрок переведет свой взгляд на мяч, вратарь должен выбежать ему навстречу и отнять у него мяч.

Особенно при подготовке вратаря нужно следить за тем, чтобы он только в крайних случаях прибегал к падениям и броскам, ибо успех вратаря в игре во многом зависит от его умения выбрать место в воротах.

Вратарь должен хорошо владеть ударом подсечкой, остановкой мяча на льду клюшкой, ударом по мячу, летящему в воздухе, остановкой мяча коньками и другими приемами. Кроме того, вратарь должен практически ознакомиться с игрой нападения, заменяя в ряде учебных игр кого-либо из нападающих.

Игры и игровые упражнения

1. На площадке размером 10×10 м игра в пятнашки без мяча (пятнать можно рукой).

2. То же, с мячом, при условии одного или нескольких касаний водящим клюшкой к мячу. Площадка огораживается бортиками, и мяч можно ударять о них. Водящий пятнает играющих мячом.

3. При группе в 15—18 человек игровое упражнение может быть проведено так: из 18 человек — 2 вратаря у ворот тренируются по 3—5 мин.; остальные игроки разбиваются на 4 подгруппы по 4 человека в каждой.

Первая подгруппа производит удары по воротам с 8—10 м.

Вторая подгруппа обводит стойки (различными способами).

Третья подгруппа ведет игру с мячом в квадрате.

Четвертая подгруппа проводит эстафеты с ведением мяча.

Через каждые 8—10 мин. подгруппы меняются местами.

4. В квадрате 3×2 или 4×3 игра с одним нейтральным в различных условиях (площадка обязательно должна быть ограничена бортиками).

Запись действий игрока

Для получения объективных данных о достижениях игроков тренер ведет запись действий игроков.

Учетная карточка дает ему возможность точно зафиксировать ошибки, совершенные игроками в процессе игры. На основании записей одной или нескольких игр тренер может определить присущие отдельным игрокам недостатки и выяснить слабые места во всей команде.

Запись в карточку производится как во время тренировочных и товарищеских игр, так и во время календарного состязания. Следя за игрой команды, тренер берет под наблюдение нескольких игроков и по ним оценивает качество выполнения командой той или иной задачи, заносит результаты этой оценки в соответствующую графу карточки.

Всего в карточке имеется пять граф. Время игры делится на отдельные отрезки в 5, 10, 15 мин., что дает возможность установить, когда (в начале, в середине или в конце игры) игрок действовал наиболее эффективно, когда он был активнее всего, когда наступило утомление и как оно отразилось на технике и тактике его игры.

Ниже приводится примерная оценка действий игроков в игре:

1) игрок в силу необходимости обводит нескольких игроков команды противника + (плюс);

2) при попытке обвести противника мяч отобран — (минус);

3) удар по воротам произведен своевременно, и мяч вошел в ворота + (плюс);

- 4) удар по воротам произведен своевременно, но мяч прошел мимо ворот — (минус);
- 5) мяч передан противнику или противник перехватил передачу мяча — (минус);
- 6) мяч направлен в ворота с слишком далекого расстояния, что не дает положительного результата — (минус);
- 7) мяч передан партнеру, находящемуся в более выгодном положении, + (плюс);
- 8) игрок во-время вышел на свободное место + (плюс);
- 9) игрок закрыт противником, и мяч передать ему невозможно — (минус);
- 10) игрок опоздал с ударом, и мяч отобран противником — (минус);
- 11) игрок излишне увлекается обводкой — (минус);
- 12) при остановке мяч отскочил от клюшки и им овладел противник — (минус);
- 13) мяч остановлен правильно + (плюс);
- 14) игрок хорошо «держит» противника + (плюс); плохо — (минус);
- 15) игрок остановил мяч, передававшийся его партнеру, находящемуся в лучших условиях, — (минус).

Карточка для записи действий игроков

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Время в ми- нутах	Остановка мяча	Ведение мяча	Передача мяча	Выход игрока на свободное место	«Держание» игрока про- тивника
1	15 15 15 15 15	+ + + + + +	+ + +	- +	+ - + +	+ -
2						
3						

ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Костюм, коньки и клюшка составляют личный инвентарь хоккеиста.

Хоккейные коньки должны быть крепко приклепаны к ботинку. Размер конька подбирается соответственно размеру ботинка: так, к 39 номеру ботинка подойдет 27 номер конька, т. е. размер ботинка может быть больше размера конька на 11—12 номеров. Еще точнее можно определять следующим образом: носок конька и носок ботинка должны совпадать, а пяточная чашечка конька — находиться посередине пятки.

Ботинки должны быть по ноге. Если ботинки велики, то это не даст устойчивости при движении на коньках и может привести к растяжениям или порывам связок. Ноги в тесных ботинках быстрее забьются. Поэтому ботинки должны плотно облегать ногу, одеваю в два носка — бумажный и поверх него шерстяной, но так, чтобы пальцы ног не упирались в носки ботинок.

Ботинки должны быть без всяких прокладок из хорошей мягкой кожи с твердым задником из толстой кожи, пришитым с внешней стороны, и достаточно высоким, чтобы охватывать пятку плотно, но не жать и не причинять боли при сгибании голеностопного сустава. Носок ботинка также должен быть твердым, чтобы предохранять пальцы ног от ударов, и широким, чтобы не сжимать их.

Шнуровать ботинки следует таким образом, чтобы обеспечить свободу движений пальцев ног и в голеностопном суставе. Подъем должен быть зашнурован плотно.

Для того, чтобы правильно приклепать коньки, что предохранит хоккеиста от травм, следует сделать разметку клепки: надеть ботинки, хорошо зашнуровать их и встать на коньки, поставив ноги параллельно на ширину ступни или несколько шире; передвигая коньки внутрь или наружу, надо найти такое положение, при котором вес тела будет распределен равномерно на оба конька.

После приклепки коньки должны быть подвергнуты продольной точке. При ней необходимо добиваться, чтобы лезвия коньков были как можно ровнее. От этого площадь касания их со льдом будет больше, что несколько затруднит маневренность, но скорость поступательного движения значительно увеличится. Задники лезвий должны быть закруглены. Хорошая точка коньков обеспечивает хоккеисту успех в игре. Для сохранения лезвий коньков от преждевременного затупления их нужно держать в чехлах, снимать которые лучше всего, только выйдя на лед.

Для шнуровки ботинок используется тесьма шириной 1—1,5 см и длиной 1,5—2 м. Концами, оставшимися от шнуровки, следует закреплять середину подошвы и пятку. Узел нужно делать только на наружной стороне ботинка.

Для того, чтобы удлинить срок службы коньков и ботинок, за ними следует ухаживать: ботинки смазывать рыбьим жиром, от

чего кожа становится мягче и перестает впитывать воду, а коньки после каждой игры насухо вытирать чистой тряпкой. По окончании сезона ботинки нужно смазать рыбьим жиром или дегтем, а коньки — тавотом, так как он предохраняет от ржавчины. Хранить коньки следует обязательно в сухом месте.

Обязательной принадлежностью хоккеиста является клюшка. Она состоит из трех частей: ручки, середины и крюка. Ручка делается из березы или сосны и обматывается плотной материей или резиной; она не должна быть круглого сечения, так как мешает хоккеисту чувствовать положение крюка при ударе. Середина клюшки может быть из камыша и должна вклеиваться в ручку и в крюк. Крюк изготавливается из березы или выдержанного прогнутого ясеня, как наиболее прочных пород деревьев.

Камыш можно вклеивать в крюк и в ручку столярным клеем, но он недостаточно прочен: в сырую погоду распускается, и крюк или ручка могут выскочить. Наиболее прочный клей — казеиновый: он одинаково крепко держит как в сухую, так и в сырую погоду. После проклейки стык камыша с крюком обматывается шпагатом, а крюк клюшки — сыромятным ремнем, причем под ремень подкладывается резина. Камыш может быть заменен текстолитом, а также твердыми породами дерева: ясень, дуб, береза.

У игрока нападения клюшка должна быть более короткой и относительно легкой, а крюк — сравнительно крутым. У защитников и полузащитников она должна быть несколько длиннее и с более отлогим крюком. У вратаря длина клюшки должна быть меньше, чем у нападающих, и крюк изогнут, как у клюшки защитников, но максимально широкий (7 см) и не тяжелый.

Каждый игрок должен иметь не менее двух одинаковых по форме клюшек, чтобы в случае поломки одной заменить ее точно такой же.

Костюм хоккеиста состоит из брюк, рубашки, шапочки, перчаток и щитков. Брюки и рубашка должны быть теплыми — суконными или из фланели. Брюки удобнее всего покроя «гольф». Под брюки в холодную погоду нужно надевать плавки из фланели. Под костюм рекомендуется надевать трикотажное белье: оно теплее и лучше впитывает пот. Шапочка должна быть шерстяной, предохранять голову от простуды и хорошо впитывать пот. На руки надеваются кожаные или замшевые перчатки, тонкие со стороны ладони и с предохранительными валиками с тыльной стороны. Голены защищаются обыкновенными футбольными предохранительными щитками.

Вратарю следует одеваться теплее: под брюки — ватные трусы и шерстяные рейтузы поверх них, а под рубашку — один или два шерстяных свитера.

Для учебных и тренировочных занятий по русскому хоккею на катке, кроме основного оборудования (ворот и бортиков), нужно иметь еще стойки, мишени на подставках, подвесные мишени, щит с разметкой и прочее оборудование.

ГЛАВА

IV

A decorative horizontal flourish consisting of two parallel lines with ornate, wavy scrollwork at the ends and a central diamond-shaped element.

ХОККЕЙ
С ШАЙБОЙ

○

ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Игра в хоккей с шайбой ведется на ровном ледяном поле (60 × 30 м), которое ограничено бортами. Для игр не всесоюзного значения длина поля может быть от 51 до 60 м и ширина от 24 до 30 м.

Поле размечают согласно правилам (рис. 1).

Линии площадки ворот наносят красной краской, ширина линий — 5 см. Ширина линий ворот — такая же. Линии зон нападения и защиты наносят синей краской, среднюю линию — красной краской. Ширина линий — 30 см. Все линии имеют свое продолжение на боковых бортах поля.

Точки для выбрасывания диаметром 30 см, красные.

Круги для расположения игроков шириной 5 см, радиусом 3 м, красные, кроме точки и круга в центре поля, которые окрашены в синий цвет.

Площадь ворот образуют линии, перпендикулярные линии ворот. Соединяясь, они составляют прямоугольник — площадь ворот. Их проводят, отступя на 30,5 см в сторону от внешних сторон боковых стоек ворот и на 122 см в поле, образуя площадь ворот 254 × 122 см. Площадь ворот окрашивается в желтый цвет.

Точки для выбрасывания диаметром 30 см в средней зоне на каждой стороне поля наносят на расстоянии 7,5 м одна от другой (если ширина поля равна 30 м), так что они делят площадку по ширине на четыре равные части.

В хоккей с шайбой играют две команды, по 6 человек в каждой: вратарь, два защитника и три нападающих. Хоккеистов можно заменять по любому поводу, однако в одной игре за команду не может участвовать более 15 игроков. Замена производится и во время остановки, и во время игры, причем сначала игрок должен уйти с поля, а затем выйти заменяющий его.

Игроки передвигаются по полю на коньках и с помощью клюшки стараются забросить шайбу в ворота противника. Выигравшей считается та команда, которая большее число раз забросила шайбу в ворота противника.

Вся игра делится на три периода по 20 мин. каждый; время на остановку игры не засчитывается. Перерыв между периодами 10 мин.

Если по условиям соревнований необходимо определить победителя, а игра в установленное время закончилась вничью, назначается дополнительно 20 мин. игры. Перед дополнительным временем делается 10-минутный перерыв, и вновь производится жеребьевка для выбора сторон поля.

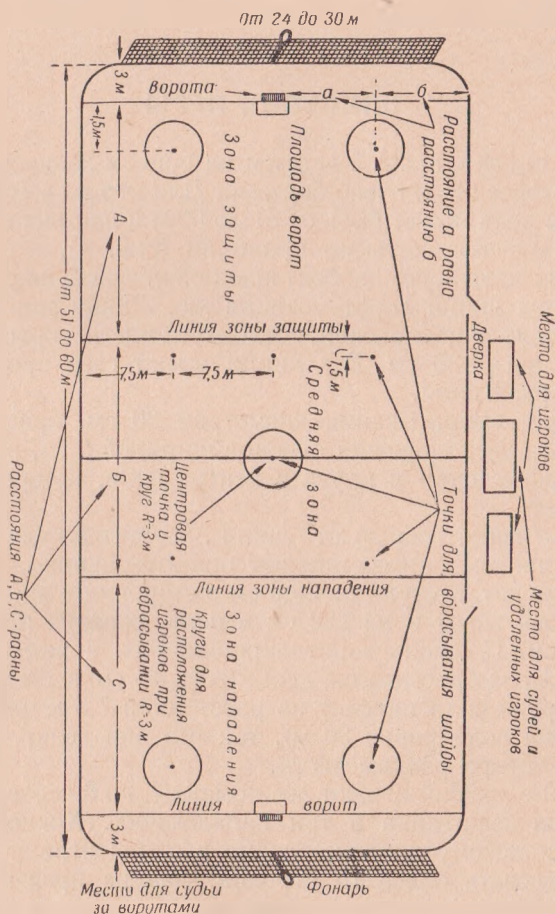


Рис. 1

В дополнительное время игра ведется без перерыва, но команды меняются сторонами после первых 10 мин. игры. Игра в дополнительное время прекращается при первом «взятии ворот». Если по истечении дополнительного времени игра окончилась вничью, то она должна быть переиграна на другой день.

В хоккее существует правило «вне игры». Хоккеист будет в игре, если он находится между шайбой и своими воротами. Передавать шайбу вперед своему партнеру разрешается в каждой отдельной зоне и на своей половине поля. Нельзя передать шайбу из зоны защиты партнеру, находящемуся в средней зоне, но на половине поля противника. В зону нападения должна раньше попасть шайба или игрок с шайбой, после чего остальные игроки нападающей команды могут прийти в зону и атаковать ворота противника.

Чтобы начать или возобновить прерванную судьей игру, производят так называемое вбрасывание шайбы. Два игрока, по одному от каждой команды, располагаются друг против друга, спиной к своим воротам, и ставят клюшки крючками на лед в месте вбрасывания. На расстоянии не менее трех метров от места вбрасывания, в стороне или по направлению к своим воротам, располагаются остальные игроки. Судья вбрасывает шайбу между крючками клюшек. Шайба считается в игре, и можно начать за нее борьбу, как только она коснется льда.

В хоккее существует система наказания игрока и команды. За грубую игру и неразрешенные правилами приемы судья может удалить игрока с поля без права замены. В зависимости от характера проступка или нарушения правил на игрока может быть наложен «малый штраф» — удаление с поля на 2 мин. и «большой штраф» — удаление на 5 мин. Кроме этого, за плохое — неспортивное — поведение в правилах предусмотрено удаление игрока на 10 мин. или до конца игры с правом замены его другим игроком. Если же такой игрок одновременно подлежит наказанию на 2 или 5 мин., то заменить его можно только после того, как он отбыл «малый» или «большой штраф».

Если игрок с шайбой вышел один к воротам противника и против него действовали не по правилам — сбили, ударили по клюшке, цепляли клюшкой за ноги и этим помешали ему бросить шайбу в ворота, то за нарушение правил назначается штрафной бросок в сторону провинившейся команды. В этом случае шайба кладется на ближнюю синюю линию. По сигналу судьи игрок движется к воротам, которые защищает только вратарь, и пытается забросить шайбу. После броска игру останавливают, и, если шайба была заброшена в ворота, игру начинают с центра.

КРАТКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ИГРЫ

В Советском Союзе хоккей с шайбой начал развиваться по-настоящему только с декабря 1946 г. Богатый опыт игры в русский хоккей помог быстро освоить новую игру.

Первые соревнования, начавшиеся 22 декабря 1946 г. в Москве, Ленинграде, Архангельске, Свердловске и Риге, привлекли тысячи

зрителей. Игра увлекала необычайно высоким темпом, быстрым переходом от обороны к атаке, смелыми действиями игроков. В ряды хоккеистов влилась масса молодежи, внесшая много нового, творческого в технику и тактику игры. Творческое содружество тренеров, игроков и судей дало прекрасные результаты, которые были проверены в 1948 г., когда в Москву приехали чехословацкие хоккеисты.

В конце февраля 1948 г. в Москве состоялись товарищеские встречи наших хоккеистов с чехословацкой командой ЛТЦ. Сборная команда Чехословакии — чемпион мира по хоккею — была составлена в основном из игроков команды ЛТЦ, которая имела большой опыт международных встреч. Хоккей в Чехословакии культивируется около 50 лет.

Команда ЛТЦ провела три встречи с командой Москвы. Первая встреча закончилась победой москвичей со счетом 6 : 3, вторая — команды ЛТЦ со счетом 5 : 3 и третья — вничью со счетом 2 : 2. Общий результат встреч — 11 : 10 в пользу советских хоккеистов.

Постановление ЦК ВКП(б) 1948 г. о физической культуре дало новый мощный толчок развитию всех видов спорта, в том числе и хоккею с шайбой. Хоккей стал действительно массовым видом спорта. В розыгрыше первенств городов, областей, республик и, наконец, в розыгрыше первенства Союза принимают участие тысячи новых коллективов и команд. Вместе со взрослыми в соревнованиях принимают участие и юноши, быстро освоившие многообразие приемов техники и тактики игры.

За шесть лет существования хоккея в нашей стране была создана своя советская школа игры, проверенная в международных встречах и давшая прекрасные результаты.

Таблица победителей первенства и Кубка СССР по хоккею с шайбой

Год	Победитель первенства	Победитель Кубка
1947	«Динамо» (М) ЦДСА ЦДСА ЦДСА ВВС ВВС	«Крылья Советов» (М) ВВС
1948		
1949		
1950		
1951		
1952		

Таблица результатов международных встреч советских хоккеистов

1948

1. Сб. Москвы	— Чехословакия (ЛТЦ)	6 : 3
2. Сб. Москвы	— Чехословакия (ЛТЦ)	3 : 5
3. Сб. Москвы	— Чехословакия (ЛТЦ)	2 : 2
		11 : 10

1949		
4. Сб. команда Сов. Армии	— Сб. Польши	5:0
5. Сб. «Динамо»	— Сб. Польши	13:3
6. Сб. Москвы	— Сб. Польши	7:3
		<u>25:6</u>
1951		
7. Сб. Москвы	— Сб. Польши	9:1
8. Сб. Москвы	— Сб. Польши	8:1
9. Сб. Москвы	— Сб. Польши	15:3
		<u>32:5</u>
10. Сб. Москвы	— Сб. Чехословакии	5:2
11. Сб. Москвы	— Сб. Чехословакии	7:1
		<u>12:3</u>
12. Сб. Москвы	— Сб. Герм. Демокр. Республики	21:2
13. Сб. Москвы	— Сб. Герм. Демокр. Республики	23:1
14. Сб. Москвы	— Сб. Герм. Демокр. Республики	10:0
15. Сб. Москвы	— Сб. Герм. Демокр. Республики	20:0
16. Сб. Москвы	— Сб. Герм. Демокр. Республики	23:0
17. Сб. Москвы	— Сб. Герм. Демокр. Республики	18:2
		<u>115:5</u>

Общий итог: 17 встреч — 195 : 29

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника хоккея состоит из бега на коньках, бросков, остановок и ведения шайбы, обманных движений и приемов игры вратаря.

БЕГ НА КОНЬКАХ

Большая первоначальная скорость и маневренность бега способствуют дальнейшему техническому и особенно тактическому росту игрока. Вот это и следует учитывать при обучении и тренировке.

При беге на коньках ноги хоккеиста несколько согнуты в коленях; такая стойка, обеспечивая ему хорошую устойчивость, позволяет легче владеть своим телом, выполнять энергичные толчки любой ногой.

По прямой чаще бегут короткими шагами, позволяющими быстро набирать скорость, а в случае необходимости легко прерывать движение или изменять направление его. Бег происходит за счет энергичного выпрямления толчковой ноги, которая затем ставится на лед впереди скользящей ноги. Важно, резко выпрямив (не до конца) толчковую ногу, быстро перенести ее вперед и поставить коньком на лед в нужном направлении (рис. 2а, б, в, г).

Скользящая нога после вынесения вперед другой ноги, сделавшей толчок, естественно, оказывается позади и делает последующий толчок. Отталкиваясь несколько в сторону и больше вперед, необходимо закрепить голеностопный сустав, тело послать вперед и несколько в сторону скользящей ноги; это способствует лучшему скольжению.

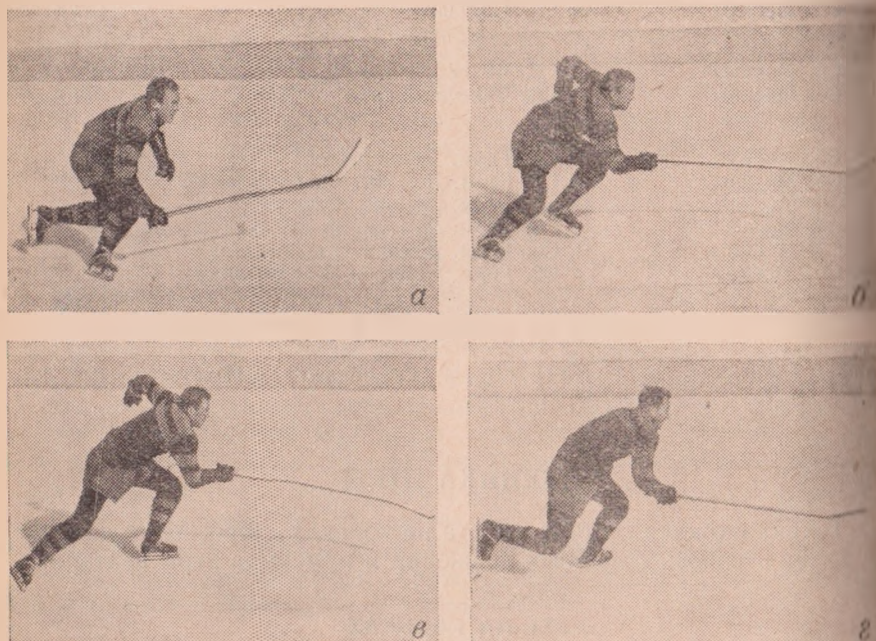


Рис. 2

Во время бега несколько наклоненное вперед туловище надо держать свободно. Однако наклон туловища не должен ограничивать поле зрения и стеснять дыхание хоккеиста.

В беге коротким шагом при частых толчках, повторяемых поочередно то правой, то левой ногой, происходит довольно частая смена скользящей ноги; длительное скольжение на одном коньке отсутствует.

При беге длинным, скользящим шагом отталкиваться следует не резко, полностью выпрямляя ногу в коленном суставе.

Игрок должен уметь быстро менять направление движения и, что особенно важно, неожиданно делать крутые повороты.

Повороты чаще выполняются скрещиванием ног: внешнюю по отношению к повороту ногу ставят впереди внутренней скользящей под углом к движению (рис. 3а,б,в,г) или переступанием.

внешний конек ставят рядом с другим коньком и делают повторные толчки одной внешней ногой, внутренняя по откошению к повороту нога, переступая, меняет направление движения (рис. 4а,б,в,г).

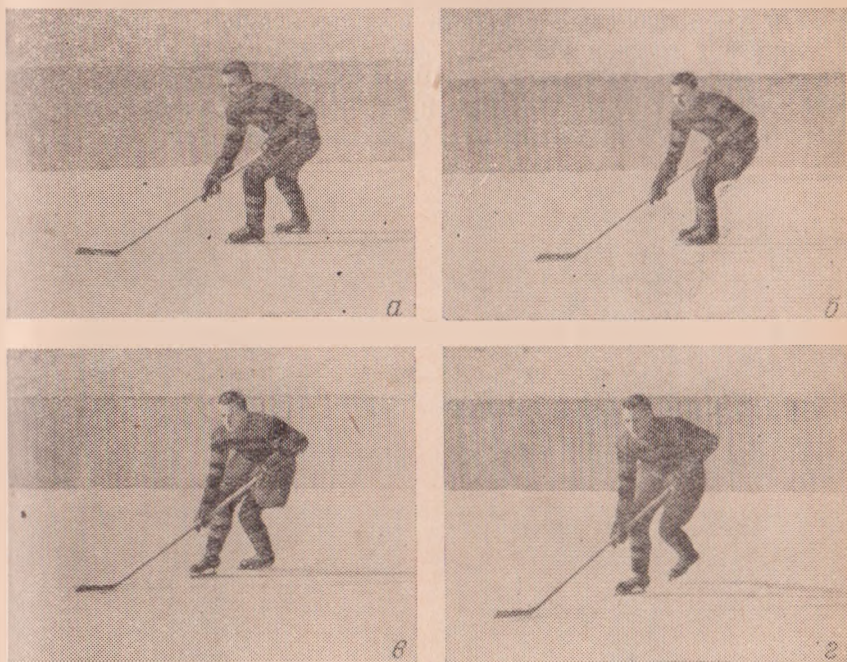


Рис. 3



Рис. 4

Поворот выполняют с опорой на пятку, особенно на пятку внутренней направляющей ноги. Туловище при этом держат свободно, наклонив его в сторону поворота. Колени надо полусогнуть — это

помогает сохранить хорошую устойчивость при выполнении поворота. Короткие коньки с закругленным на конце полозом, естественно, способствуют выполнению более крутых поворотов. Но не следует надевать очень короткие коньки, так как они менее устойчивы и уменьшают возможность использования скольжения.

Хоккеист должен уметь хорошо передвигаться на коньках спиной вперед. Это позволяет ему, например, маневрируя в обороне, хорошо видеть действия противника и атаковать его или выбрать лучшую позицию для страховки партнера.

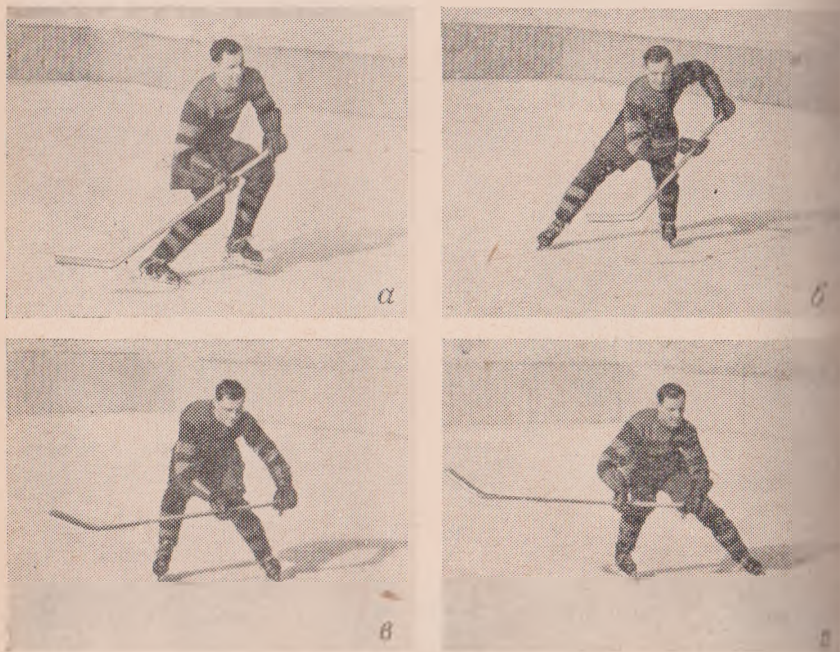


Рис. 5

У игрока, катящегося спиной вперед, для лучшей устойчивости ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед. Чтобы двигаться по прямой, игрок поочередно отталкивается внутренней стороной лезвия то правого, то левого конька. Толчок направлен в сторону и назад, что позволяет игроку увеличивать скорость. Толчок выполняется за счет энергичного выпрямления ноги (не до конца) в коленном суставе; при этом одновременно с толчком тяжесть тела переносится на другую ногу, которая будет выполнять следующий толчок (рис. 5а, б, в, г).

Повороты при движении спиной вперед можно выполнять скрещиванием ног: внешнюю по отношению к повороту ногу послать

вперед (она за счет толчка другой ногой может оказаться впереди) под углом к другой ноге. Толчок выполняется передней частью лезвия то одного, то другого конька. Туловище, наклоненное в сторону поворота, держится свободно (рис. 6а,б,в,г).

Можно выполнять поворот другим способом, при котором ноги держатся вместе и оба конька параллельны. При повороте тяжесть тела переносят вперед. Например, выполняя поворот направо, игрок скользит на передней части лезвий коньков (на наружной

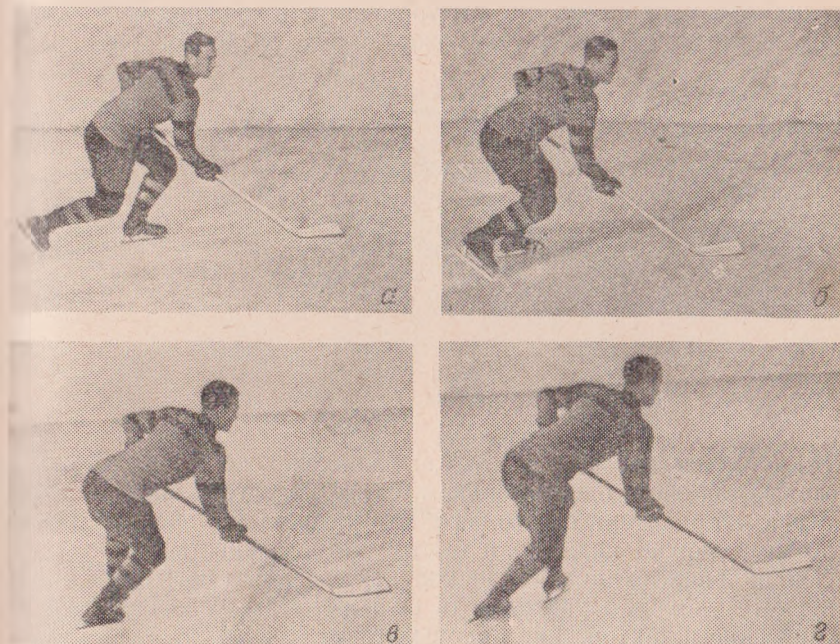


Рис. 6

стороне левого лезвия и на внутренней стороне правого), одновременно наклоняя туловище в сторону поворота.

Чем круче поворот, тем больше надо перенести тяжесть тела вперед на носки коньков, в большей мере наклонить туловище в сторону поворота, поднять выше задники коньков и занести их под большим углом в сторону поворота, с энергичным давлением лезвия коньков о лед.

Выполнять повороты можно и на одном коньке. Для этого опорная нога согнута больше, нежели в обычном беге, другая нога держится свободно, конек несколько поднят над льдом. Для выполнения поворота при беге лицом вперед игрок начинает больше сколь-

зять на задней части лезвия конька, при этом острую часть внутренней или наружной стороны лезвия ставит в направлении поворота. Если игрок движется спиной вперед, то поворот осуществляется скольжением на передней части внутренней или наружной стороны лезвия.

При торможении коньки надо поставить так, чтобы боковая часть лезвия находилась поперек направления бега, а само лезвие врезалось в лед. Это достигается тем, что ноги в коленях в начале торможения полусогнуты: далее игрок медленно выпрямляется, усилие его направлено на быстрое затормаживание бега. Туловище, помогая выполнить торможение, несколько поворачивается



Рис. 7

и отклоняется назад (рис. 7а,б,в). Хоккеист на малой скорости может затормозить одним коньком, ставя его острой частью лезвия поперек направления своего бега. Этими простыми по выполнению способами можно надежно и быстро затормаживать бег.

Правильная техника бега на коньках позволяет подготовленному хоккеисту экономно расходовать силы, быстрее совершенствовать технические и тактические приемы игры.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ КЛЮШКУ

Правильное держание клюшки имеет большое значение в игре.

Клюшку держат двумя руками: более сильной, ловкой рукой — за конец палки, т. е. за ручку клюшки, хватом сверху, отступя от края на полтора-два сантиметра; другой рукой — ближе к середине, хватом снизу, примерно на расстоянии одной трети длины палки. Ноги при этом слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено, более сильная рука согнута в локте под углом 100—120°, другая рука почти прямая, тяжесть тела — на обеих ногах.

Это основной способ держания клюшки. Применяют его тогда, когда шайба находится недалеко и впереди или сбоку игрока (рис. 8а,б,в,г).

Крючок клюшки всей нижней плоскостью прилегает ко льду. Более сильная рука держит клюшку крепко, другая — слабее,



Рис. 8

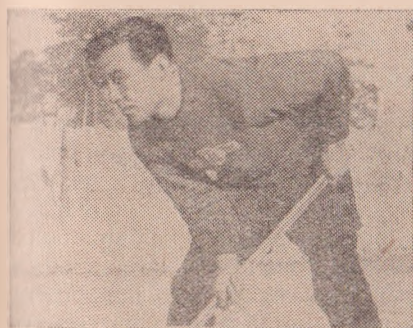


Рис. 9



Рис. 10

свободно перемещаясь по палке, что способствует непринужденному и мягкому выполнению технических приемов. Только в заключении броска, при остановках и в борьбе за шайбу, клюшку

держат крепко обеими руками. Этим достигается как бы максимальная «жесткость» клюшки, помогающая сильно бросить шайбу или надежно остановить ее.

Если шайба находится далеко от игрока, то туловище и клюшку посылают вперед, выпрямляя в локте сильную руку и одновременно приближая к ручке клюшки другую руку (рис. 9).

Когда же шайба находится у ног, руку, которая держит клюшку за палку, опускают ближе к крючку (рис. 10), туловище наклоняют, плечо другой (сильной) руки отводят назад-в сторону-вверх, руку в локте больше сгибают, ноги расставляют широко, обеспечивая этим хорошую устойчивость. В такой стойке удобно останавливать шайбу, скользящую в ноги, а также бросать, ударять шайбу, падающую близко к хоккеисту.

Перехватывать клюшку руками во время выполнения технических приемов нецелесообразно.

БРОСКИ ШАЙБЫ

Чтобы научиться бросать скользящую шайбу в движении, необходимо предварительно усвоить основные положения для бросков неподвижной шайбы с места. Броски шайбы в движении более сложны, но основные положения те же, что и при броске с места.

Описание бросков дано с расчетом на то, что большинство хоккеистов держит клюшку за ручку более ловкой, правой, рукой. Тем, кто держит клюшку за ручку левой рукой, при выполнении броска слева следует руководствоваться описанием броска справа, а при выполнении броска справа — описанием броска слева.

Существует несколько основных способов броска шайбы: бросок слева, бросок справа, плавный бросок, бросок поворотом крючка, удар, подкидка и другие приемы.

Бросок слева (неподвижной шайбы)

При броске слева хоккеист становится боком к цели и клюшку опускает на лед. Шайба лежит сбоку и несколько впереди игрока. Боковая плоскость крючка находится под острым углом к шайбе. Шайба как бы несколько накрыта крючком (рис. 11). Двигая клюшку на себя, игрок придает шайбе некоторое вращение. Одновременно следует сильное маховое движение клюшки вперед в направлении цели, которое в последний момент дополняется резким поворотом крючка от себя (рис. 12а,б,в,г). Для усиления броска используют естественный прогиб клюшки, который возникает из-за быстрого движения клюшки и некоторого давления клюшки о лед; после отрыва от льда клюшка выпрямляется, придавая шайбе дополнительную скорость полета.

В начале броска крючок с шайбой несколько отстает от движения рук.

Предельно быстрое движение крючка с шайбой происходит в заключительной части броска, где полету (скольжению) шайбы сообщается большая начальная скорость.

В момент броска нога, стоящая впереди, одновременно с маховым движением клюшки скользит вперед. Тяжесть тела постепенно переходит на впереди скользящую ногу, придавая устойчивое положение.

По мере махового движения плечо сильной руки несколько отводят назад. Другой рукой сначала держат клюшку слабо (чтобы было лучше соприкосновение с шайбой), а затем крепко; вместе с туловищем рука движется вперед. В последней фазе броска руку энергично выпрямляют в локте и кистями резко поворачивают клюшку в сторону



Рис. 11



Рис. 12

цели. Одновременно и туловище, поворачиваясь левым плечом вперед, помогает выполнить бросок,

Последняя часть броска является главной: туловище, руки, и особенно кисти, придают шайбе направление полета и силу. Выполняя прием, игрок все время должен контролировать шайбу зрением.

Путь шайбы по крючку зависит от махового движения клюшки. Если бросок длинный, то шайба успевает пройти всю боковую плоскость крючка; если он короткий, то шайба проделывает меньший путь.

Лучше, если шайба отрывается с конца крючка; тогда полностью используется длина рычага и получается как бы «подхлестывание» шайбы клюшкой.

Начальное положение шайбы у крючка перед броском может быть различным. Если бросок резкий, то начальное положение шайбы будет где-то у середины крючка; путь прохождения шайбы в этом случае короткий, и она в последней фазе броска сойдет с конца крючка. Если бросок длинный, то шайба в начале броска будет находиться у пятки крючка; она пройдет больший путь по всей боковой плоскости крючка и также оторвется с конца его.

В игре, особенно при взятии ворот, целесообразнее пользоваться резким коротким броском как наиболее быстрым движением, экономным и неожиданным для противника.

Бросок справа (неподвижной шайбы)

Игрок становится боком к цели и клюшку опускает на лед. Шайба лежит сбоку перед ним, накрыта крючком (находится посередине его).

Сильная рука согнута в локте и отведена назад. Другая рука держит клюшку ближе к середине палки; в начале движения она почти прямая. Затем в броске эта рука делает энергичное движение вперед-на себя, сгибается в локте и способствует вращению и поступательному движению шайбы вперед. Далее это движение дополняют резким поворотом клюшки (открывание крючка) и энергичным поворотом туловища в сторону цели. Шайба в этом броске проделывает меньший путь по плоскости крючка, поэтому в исходном положении перед броском она должна быть на середине крючка. Ноги стоят немного шире плеч, обеспечивая хорошую устойчивость. Тяжесть тела резко переходит на впереди стоящую ногу, которая в момент броска скользит в сторону исходного положения шайбы (рис. 13, а, б, в, г).

Плавный бросок

Плавный бросок — разновидность броска слева и справа; им больше всего пользуются для коротких передач шайбы по льду. Выполняют бросок плавным движением всей клюшки с шайбой в сторону цели (рис. 14, а, б, в, г). В момент броска клюшку держат несколько расслабленно; обе руки одновременно делают движение



Рис. 13



Рис. 14

к цели; в последней фазе крючок не отрывают от льда и не делают резкого движения, а как бы провожают им шайбу. Поэтому шайба сходит с крючка с меньшей первоначальной скоростью, нежели в других бросках.

Прием этот простой, в нем обе руки одновременно придают направление шайбе, поэтому, пользуясь им, можно очень точно бросить шайбу.

Бросок поворотом крючка

Передать шайбу по льду на короткое расстояние можно также и одним резким поворотом крючка. Шайба «накрыта» крючком и находится ближе к его концу. Посылая клюшку незначительно в сторону цели, коротким движением поворачивают клюшку на пятку



Рис. 15

вперед от себя и придают шайбе скольжение (рис. 15а,б,в,г). Сила броска зависит от того, насколько резко повернут крючок в направлении цели. Такой бросок выполняют почти одними кистями; эти передачи бывают весьма неожиданны для противника.

Бросок в одно касание

Чтобы, принимая шайбу, без промедления произвести бросок, игроку важно, видя приближающуюся к нему шайбу, быстро занять удобное положение. Обычно сильно скользящую шайбу остановить труднее. Поэтому, когда шайба коснется крючка, клюшку надо отвести несколько назад или в сторону. Важно, чтобы игрок меньше был занят самим процессом остановки шайбы, иначе он не сможет хорошо ориентироваться и правильно решить, как действовать дальше.

Остановив шайбу, игрок готовится к выполнению броска, для чего, решая, куда направить шайбу, занимает удобную стойку и быстро выполняет бросок в нужном направлении (рис. 16а,б,в,г).

Чтобы непринужденно и точно выполнить прием, туловище следует держать свободно, останавливая шайбу, клюшку держать не крепко, особенно рукой, скользящей по палке. Остановка и бросок в данном случае — одно неразрывное движение.

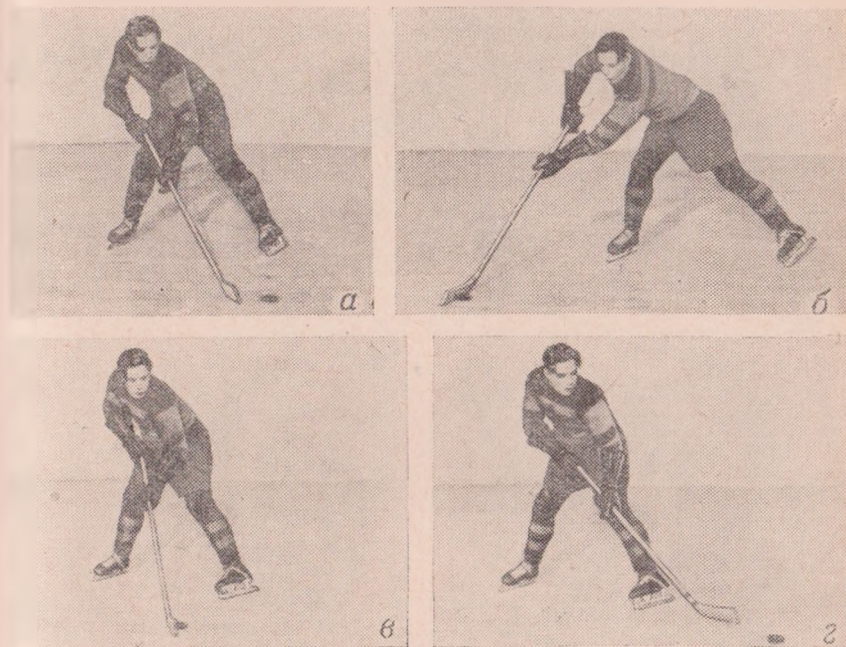


Рис. 16

Бросок в одно касание широко применяется в игре и является наиболее действенным техническим средством в коллективной игре. Им широко пользуются при взятии ворот и различных передачах. Бросок в одно касание способствует ускорению темпа игры.

Бросок с поворотом

Этим техническим приемом часто пользуются при взятии ворот, когда игрок с шайбой находится спиной к цели.

Клюшку с шайбой обводят вокруг себя, одновременно поворачиваясь к цели и готовясь к выполнению броска. При повороте и броске туловище наклонено, ноги согнуты. Клюшку держат одной рукой за ручку, другой за середину палки. Крючок наклонен под острым углом к шайбе. Бросок производят очень резким движением клюшки и туловища вперед (рис. 17а,б,в,г).

Можно в последней фазе поворота выполнить не бросок, а удар по шайбе с коротким предварительным замахом. Для этого игрок, несколько сдерживая клюшку, позволяет шайбе сойти с крючка и затем открытым крючком наносит удар по шайбе.



Рис. 17

При выполнении приема игрок туловищем закрывает подход противника к шайбе. Это весьма характерно для броска шайбы с поворотом.

Удар

До выполнения удара шайба лежит или движется перед ногой, скользящей впереди; крючок несколько позади шайбы, ноги в коленях согнуты и для лучшей устойчивости расставлены. Клюшку крепко держат обеими руками; одной рукой лучше держать ее за середину палки для выполнения более точного и неожиданного удара. Тяжесть тела до удара — на обеих ногах.

Удар производят несколько открытым крючком (т. е. крючок клюшки находится под тупым углом к шайбе) с предварительным коротким замахом. Резкий удар наносят боковой плоскостью

крючка. При ударе дальняя от цели нога, помогая выполнить прием, делает энергичный толчок и после удара скользит в сторону для сохранения равновесия. Тяжесть тела быстро переносят на ногу, стоящую впереди. Одновременно обе руки резко идут вперед, спо-



Рис. 18

собствуя быстрому движению клюшки и сильному удару крючком по шайбе (рис. 18а,б,в,г,д,е,ж,з). Чтобы сохранить устойчивость после удара по шайбе, движение несколько замедляют. Рука, держащая клюшку за середину палки, свободно скользит к ручке.

На выполнение удара в подготовительной фазе тратится очень мало времени, и поэтому им пользуются при взятии ворот и борьбе за прыгающую или скользящую по льду шайбу, т. е. в тех случаях, когда нет времени на предварительную остановку шайбы и выполнение броска.

Подкидка

В основе этого приема лежит удар концом крючка под шайбу с одновременным поворотом клюшки вокруг продольной оси. В момент удара пятка крючка несколько поднята. Руки держат клюшку не крепко, обеспечивая некоторое пружинящее движение. Это делается для того, чтобы смягчить удар и, оторвав шайбу от льда, придать ей нужную траекторию полета. Особенно энергично работают кисти.

Подкидкой пользуются во всех случаях, когда необходимо послать шайбу верхом на малое расстояние, передать шайбу партнеру через клюшку противника, перебросить через лежащего вратаря или обвести противника.

Обманные движения, предшествующие броску

В основе обманных бросков лежит ложное движение клюшкой или туловищем или тем и другим одновременно. Это позволяет игроку своими предварительными ложными действиями вызвать ответную реакцию противника, воспользоваться этим и, неожиданно изменив движение, закончить бросок.

Обманные броски производят следующим образом: игрок, выполняя тот или иной бросок, производит типичное для этого приема движение, но в заключение броска выполняет неожиданное дополнительное движение в другом направлении. Игрок, выполняющий прием, может переместиться, поэтому бросок примет другое направление; или остановить движение клюшки, и противник рано «ответит» на бросок; или изменить в последний момент типичное движение на неожиданное (например, резким поворотом крючка).

Пример: игрок, находясь в 5—7 м от вратаря, выполняет бросок слева по воротам, намереваясь попасть в правый верхний угол. Клюшку он держит за ручку правой рукой. Вратарь старается предугадать направление полета шайбы по естественным движениям игрока. Игрок же в последней фазе броска незаметно смещается вправо-вперед, приближает левую руку к правой, посылает правое плечо вместе с клюшкой вперед и, поворачивая кисти вперед, резким броском направляет шайбу в левый угол ворот. Все эти движения делаются быстро и почти одновременно.

Если игрок умело пользуется всеми разновидностями бросков, то очень хорошие результаты дает, например, такой обманный бросок: начальную фазу выполняют, как в броске слева (это обманное

движение), а заключительную — в виде подкидки или удара. Такие броски применяют в тех случаях, когда нужно передать шайбу партнеру, находясь поблизости от противника, или бросить шайбу в ворота.

Броски шайбы в движении

Очень редко хоккеисту представляется возможность выполнить тот или иной технический прием из статического положения без помех со стороны противника. Игрок и шайба, как правило, находятся в непрерывном движении. Вполне естественно, что хоккеист должен уметь выполнять технические приемы со скользящей или летящей шайбой в движении.

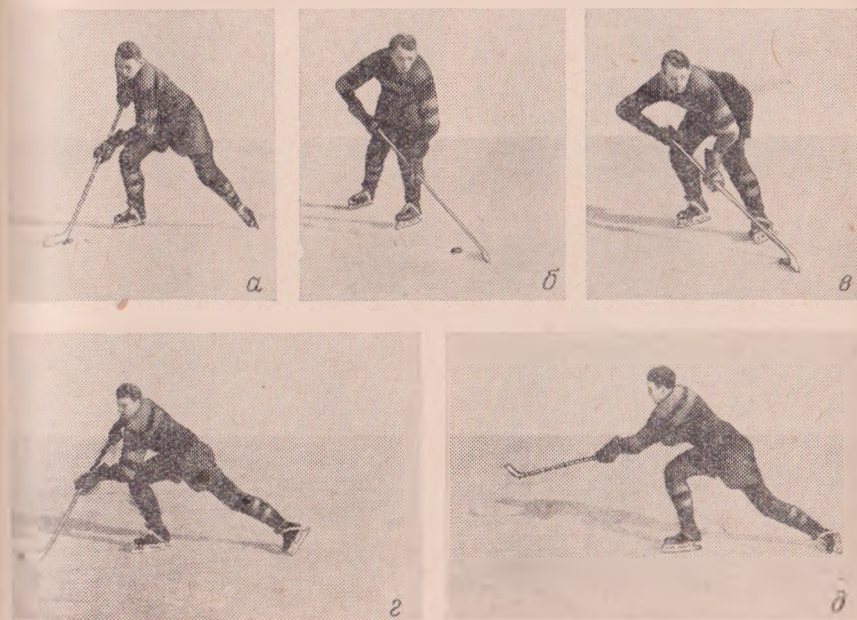


Рис. 19

Чтобы выполнить такой бросок, нужно точно рассчитать скорость и направление своего движения, скользящей шайбы и движения партнера, которому игрок решит послать шайбу. Кроме того, игроку будет мешать противник — в ориентировке, в выборе места, в исполнении того или иного технического приема. Поэтому очень важно при бросках в движении, надежно контролируя шайбу, быстро занять наиболее выгодное исходное положение и, выбрав целесообразный технический прием, быстро выполнить его.

Перед броском шайбы игрок готовится к тому, чтобы наилучшим образом выполнить прием. Он выбирает положение для шайбы с клюшкой, ног и туловища, руководствуясь описанными выше приемами бросков неподвижной шайбы. Например, если игрок хочет бросить шайбу, которую ведет впереди себя, он посылает ее в сторону и немного накрывает крючком. Шайба находится на середине или ближе к пятке крючка, причем важно, чтобы она не



Рис. 20

отходила от крючка. Из этого исходного положения хоккеист быстро выполняет бросок (рис. 19а,б,в,г,д) толчком скользящей сзади ноги и переносит тяжесть тела на ногу, стоящую впереди, согнутую в момент броска в колене под углом $110-130^\circ$. Движения игрока должны быть быстрыми, а маховое движение клюшкой — коротким. После выполнения броска для сохранения устойчивости туловища следует несколько выпрямить.

Шайбу необходимо контролировать зрением на протяжении всего броска.

В начале броска движение на коньках как бы затухает — хоккеист скользит по инерции.

Условия для выполнения броска в игре бывают самые различные. Иногда невозможно применить характерные для того или иного броска движения. Но при любых условиях игроку важно уметь послать шайбу в желательном ему направлении, придать ей нужную траекторию полета. Поэтому игрок должен уметь быстро изменять положение клюшки, ног, туловища или усилие, вложенное в бросок.



Рис. 21

Если в момент броска слева (справа) шайба находится впереди игрока, то надо сделать большой выпад ногой, стоящей впереди, подать плечи вперед, клюшку обеими руками держать ближе к ручке; когда же шайба отделится от крючка, туловище следует выпрямить, чтобы сохранить устойчивость.

Когда шайба находится сбоку или сзади игрока, то бросок выполняется длинным маховым движением клюшки из-за спины.

Шайбу, лежащую близко от игрока, бросают «укороченной» клюшкой, — сильная рука несколько отведена назад, а другая

держит клюшку за середину палки и даже ближе к крючку (см. рис. 2 на стр. 254). Выполняя бросок, игрок откатывается назад, выпрямляя туловище; рука, держащая клюшку за середину палки, скользит к ручке.

Траектория полета шайбы главным образом зависит от угла, под которым крючок клюшки в момент отделения шайбы заканчивает бросок, и от первоначальной скорости полета шайбы.

Чтобы бросить шайбу по льду, последнее движение крючка направлено вперед и несколько вниз. Крючок в момент отделения шайбы как бы накрывает ее и придает ей скольжение (рис. 20а,б,в,г).



Рис. 22

Броски над льдом высотой 40—70 см выполняют движением крючка с шайбой несколько вверх и далее параллельно льду (рис. 21а,б,в,г).

Высокие броски требуют длинного махового движения и выпада впереди стоящей ноги. Крючок в последний момент развернут вверх. Движение крючка направлено вперед и резко вверх (рис. 22а,б,в,г).

ОСТАНОВКА ШАЙБЫ

Шайбу останавливают клюшкой, коньком и рукой. Можно шайбу останавливать и туловищем (грудью, бедром и т. п.).

Остановка скользящей шайбы крючком клюшки

Чтобы остановить скользящую шайбу крючком клюшки, игрок сгибает руки в локтях и держит клюшку несколько расслабленно; крючок ставит всей нижней плоскостью на лед, на пути скольжения



Рис. 23

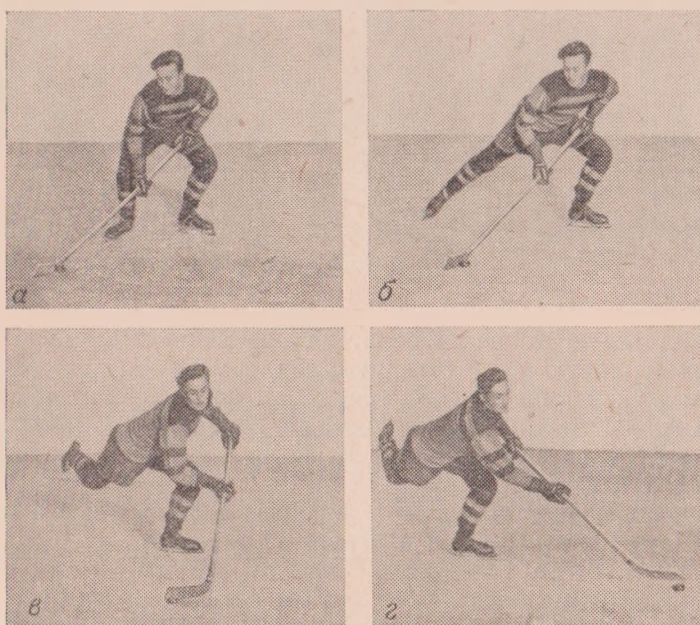


Рис. 24

шайбы. Клюшку в момент соприкосновения с шайбой вместе с туловищем хоккеист отводит назад, смягчая этим удар (рис. 23 а, б, в, г). Во время остановки он смотрит на шайбу.

Чем сильнее скользит шайба, тем больше нужно смягчать удар. Для этого очень важно уловить первоначальное прикосновение шайбы к крючку. Как только шайба коснулась крючка, клюшку под действием удара быстро вместе с шайбой отводят назад (в сторону). Кисти рук при этом крепче сжимают клюшку, которая должна как бы «поглотить» скорость скользящей шайбы.

Шайбу, скользящую далеко от игрока, на расстоянии 2—2,5 м останавливают с выпадом на впереди стоящую ногу. Хоккеист при этом держит клюшку за ручку, отталкивается сзади стоящей ногой, подает плечи вперед и почти выпрямляет руки (движением вперед и несколько вверх); крючок наклонен под острым углом внутрь и всей нижней плоскостью прилегает ко льду (рис. 24 а, б, в, г). Во время остановки игрок отводит клюшку назад, а туловище за счет толчка ногой подтягивает к шайбе.



Рис. 25

Шайбу, идущую на игрока, останавливают «укороченной» клюшкой: сильную руку отводят назад, другая скользит по палке вниз; туловище наклонено (рис. 25). Во время остановки шайбы хоккеист отводит клюшку назад или в сторону, откатывается, выпрямляет туловище и занимает наиболее удобное положение для дальнейших действий.

Остановка шайбы крючком — наиболее целесообразный прием, им чаще других пользуются в игре.

Остановка скользящей шайбы палкой клюшки

Игрок, приседая, делает выпад, наклоняет туловище к шайбе и выбрасывает клюшку в сторону (рис. 26). Клюшку он крепко держит за ручку только одной рукой, другая рука опущена и помогает сохранить устойчивость. Хоккеист кладет всю палку на лед, шайба, ударившись о палку, несколько отведет клюшку назад, останавливается, и игрок завладеет ею.

Защитники чаще всего останавливают скользящую шайбу палкой-кляшкой, когда она скользит далеко от него, а также, когда

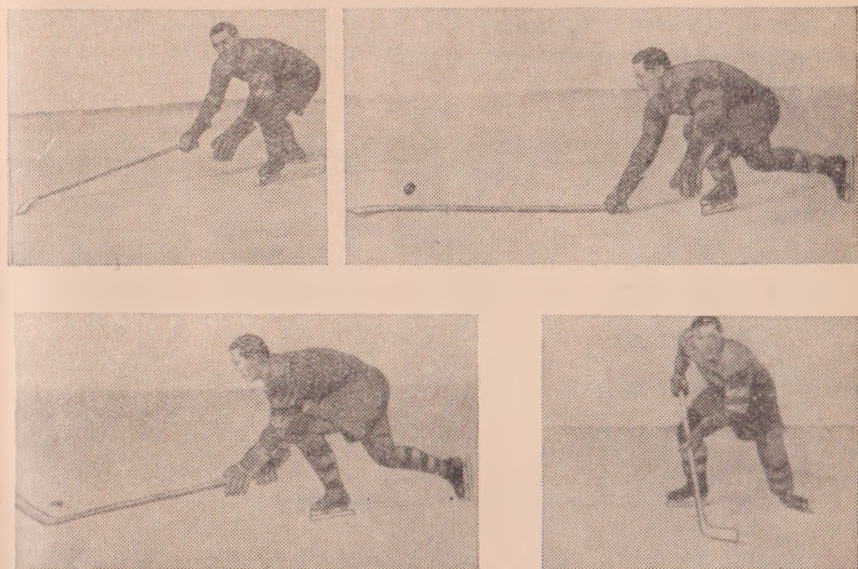


Рис. 26

надо закрыть большую площадь льда при отбирании шайбы у противника, который выполняет передачу по льду или применяет обводку.

Остановка летящей шайбы крючком

Игрок крепко держит поднятую в сторону кляшку. Крючок немного наклонен к шайбе и встречает ее на вероятной линии полета. В момент соприкосновения шайбы с крючком рука, державшая кляшку за палку, выпрямляется и далее поворачивает кляшку внутрь, ко льду. Крючок, как бы накрывая шайбу, опускается с ней на лед.

Остановка скользящей шайбы коньком

Шайбу останавливают коньком неопорной ноги. Конек внутренней стороной подставляют так, чтобы удобно было принять шайбу. Удар шайбы о конек смягчают несколько приподнятой ногой с отведенным кнаружи носком (рис. 27а,б,в,г). Шайбу после остановки коньком подбивают себе на кляшку или посылают ударом конька партнеру. Чтобы послать шайбу в нужном направлении, хоккеист поворачивает конек под определенным углом к шайбе. Прыгающую

или неожиданно скользящую в ноги шайбу останавливают коньком в том случае, когда игрок не успеет остановить ее клюшкой.

Можно остановить шайбу и коньком опорной ноги, но при этом не всегда удастся послать шайбу в пужий направлении. Кроме того, удар не будет смягчен, шайба отскочит от конька и, возможно, достанется противнику.



Рис. 27

Остановка летящей шайбы рукой

Летящую шайбу останавливают ладонью руки, свободной от клюшки. Ладонь открыта и немного наклонена ко льду, пальцы соединены. Шайба, ударившаяся о ладонь, упадет на лед, и хоккеист сможет подхватить ее клюшкой.

В зависимости от того, под каким углом поставлена ладонь, шайба отскочит в том или ином направлении. Если шайба летит выше пояса, то ее останавливают ладонью, обращенной пальцами вверх, если она летит ниже пояса, — ладонью, обращенной пальцами книзу; шайбу, летящую сбоку, останавливают ладонью, обращенной пальцами в сторону.

ВЕДЕНИЕ ШАЙБЫ

Вести шайбу можно клюшкой и коньком.

Ведение шайбы клюшкой

Существуют два основных способа ведения шайбы клюшкой (рис. 28):

1) плавное ведение, когда крючок непрерывно соприкасается с шайбой; движение крючка широкое и плавное; 2) ведение легкими ударами крючка справа-слева, так называемая «рубка» шайбы; движения крючка короткие и прерывистые.

Плавное ведение шайбы. Техника ведения шайбы заключается в непрерывных и плавных поперечно-поступательных касаниях

крючка о шайбу. Перевод крючка с одной стороны на другую придает направление движению шайбы. Непрерывное соприкосновение крючка с шайбой достигается главным образом тем, что хоккеист держит клюшку несколько расслабленно (т. е. рука, держащая клюшку за палку, свободно скользит по ней) и выполняет все движения легко и непринужденно.

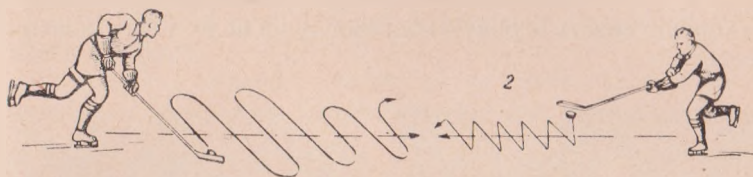


Рис. 28

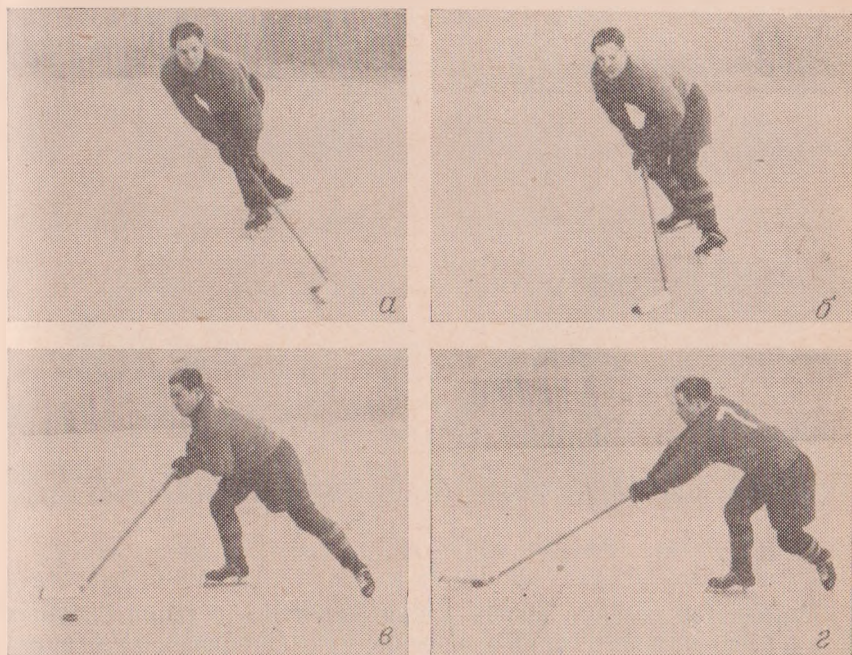


Рис. 29

Во время плавного ведения шайбы туловище немного наклонено, что придает непринужденность движениям. Хоккеист держит клюшку сильной рукой крепко за ручку, другой рукой — свободно, отступая книзу на 35—50 см. Руки полусогнуты. Ручка клюшки находится на уровне пояса.

Шайба при ведении накрыта крючком и находится ближе к пятке игрока. Это исходное положение для выполнения броска. Кроме того, в таком положении шайбу труднее отобрать.

Во время бега шайба, естественно, будет чаще находиться перед скользящей ногой, в ритм движениям игрока (рис. 29 а, б, в, г). Веди шайбу, следует смотреть не на нее, а несколько вперед — на полтора-два метра. Это позволит хоккеисту, контролируя шайбу зрением, хорошо видеть игровую обстановку на поле, т. е. умело ориентироваться.

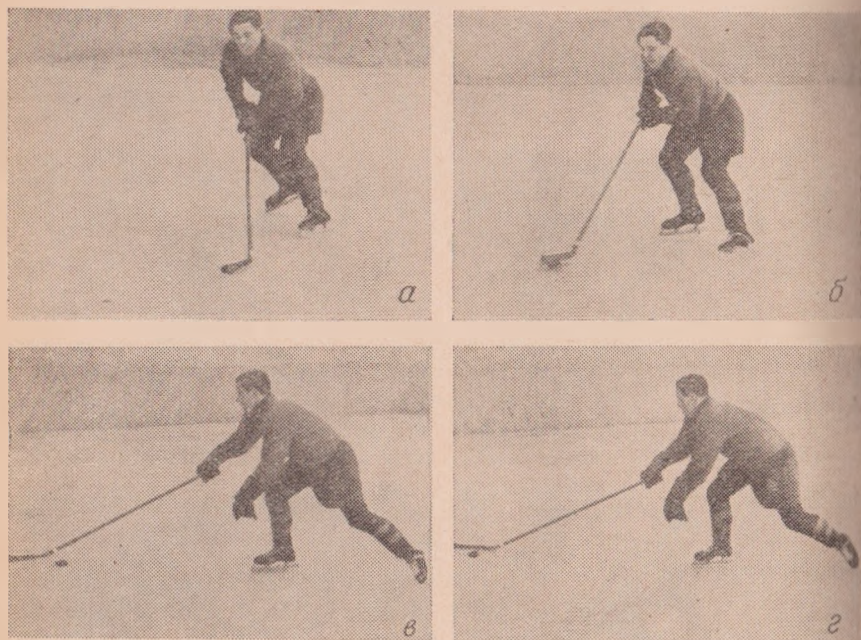


Рис. 30

Мастерство ведения шайбы заключается в сочетании быстрого бега и непрерывного соприкосновения крючка с шайбой при широких быстрых движениях клюшки.

Одновременно с этим хоккеист должен хорошо ориентироваться на поле.

При широком ведении шайбы вправо-влево скользящая по палке рука, естественно, приближается к ручке, а в некоторых случаях вообще может не держать клюшку (рис. 30 а, б, в, г).

Плавным ведением шайбы пользуются для преодоления расстояния и для обводки противника.

«Рубка» шайбы. В отличие от плавного ведения шайбы при выполнении приема «рубки» движения главным образом делают не широкие и плавные, а короткие и резкие.

Клюшку держат крепко обеими руками. Шайбу толкают вправо-влево боковой плоскостью крючка, направляя ее в сторону-вперед. Частые поочередные толчки наносят с последующим перенесением крючка через шайбу, регулируя этим направление ее движения. В момент толчка крючок всей нижней плоскостью прилегает перпендикулярно ко льду.

Толчки шайбы вправо-влево могут не совпадать с движением скользящих ног (как при плавном ведении), потому что для этого



Рис. 31

способа ведения («рубки») характерны частые движения рук с клюшкой. Например, игрок, скользя на левом коньке, должен сделать несколько движений клюшкой вправо-влево (рис. 31а,б,в,г). Остальные положения игрока совпадают с теми, которые описаны выше, в разделе «Плавное ведение шайбы».

Ведение шайбы сбоку. Как разновидность плавного ведения применяется ведение шайбы сбоку. Этим приемом пользуются в тех случаях, когда необходимо отдалить шайбу от противника и преградить туловищем и ногами подходы к ней.

Игрок поворачивается боком в направлении своего движения и чередует короткий бег с переступанием (перебежкой). Клюшку он держит почти прямыми руками, отдаляя шайбу от противника; клюшка наклонена во внутрь так, что крючок накрывает шайбу и находится несколько сзади игрока. Плечо и бедро, ближние к противнику, хоккеист выставляет вперед, встречая туловищем атакующего противника и затрудняя этим его попытку отобрать шайбу. Ведение осуществляют своеобразным подтягиванием клюшки с шайбой к себе.

Во время перебежки бедро впереди скользящей ноги отходит назад, открывая этим подходы к шайбе. Поэтому надо стараться не опускать это бедро. Для движения вперед в этом случае следует

отталкиваться другим коньком. Если противник ударом клюшки попытается отнять шайбу, игрок, кроме того, выставит крючок впереди шайбы, и противник ударит по крючку.



Рис. 32

Шайбу можно еще дальше отдалить от противника, если держать клюшку только одной, сильной, рукой. В большинстве случаев это делается тогда, когда противник атакует игрока с шайбой со стороны руки, которая держит клюшку за палку (рис. 32 а, б, в, г).

Ведение шайбы коньками

Шайбу ведут коньком, подбивая ее на клюшку или на другой конек. В первом случае тяжесть тела переносят на скользящую ногу; другой конек приподнят и несколько повернут носком наружу. Коротким движением ноги, внутренней стороной слегка приподнятого конька, толкают шайбу, посылая ее на крючок. После удара ногу сразу опускают на лед.

Можно и наоборот послать шайбу на конек клюшкой. Это делают для того, чтобы «укрыть» шайбу или выполнить обманное движение. Таким приемом пользуются для обводки противника (рис. 33 а, б, в, г).

Некоторая особенность ведения шайбы одним коньком заключается в плавном и продолжительном толчке шайбы коньком. При этом нога, пославшая шайбу вперед, продолжает движение и стано-

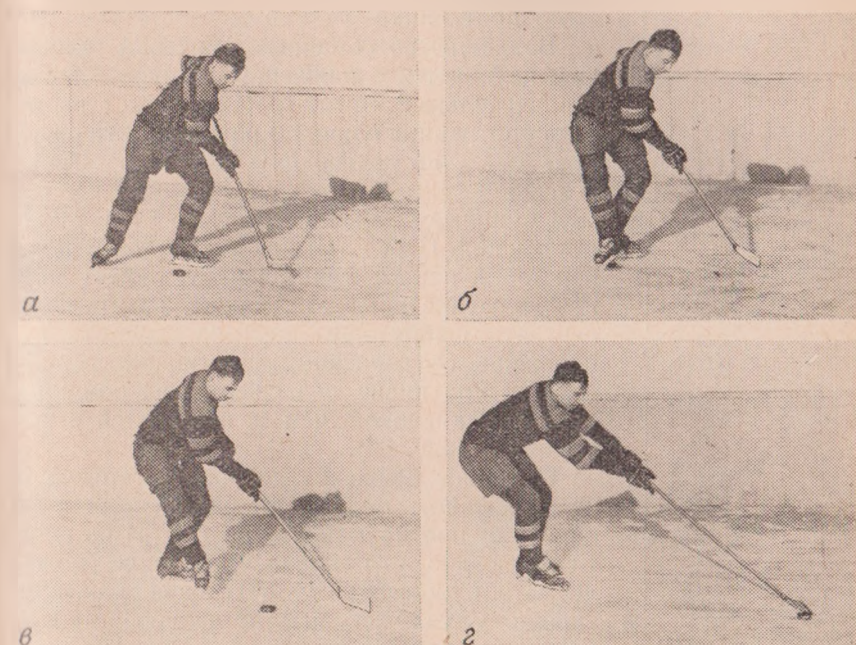


Рис. 33

вится на лед вперед скользящей ноги. Скользящая же нога, сделав толчок, разворачивается носком наружу и производит следующий удар по шайбе. Можно вести шайбу и одним коньком; по своему характеру это движение сходно с вышеописанным приемом.

ОБМАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Обманные движения выполняют туловищем и клюшкой. Они основаны на реакции противника в ответ на ложное движение игрока с шайбой.

Первая, начальная, фаза движения — обманная; вторая фаза — действительная. Обманными движениями пользуются при обводке, остановках и бросках. Простейшая схема обманного движения приведена на рис. 34. Игрок, находящийся в непосредственной близости от противника, намеревается обвести его. Надежно контролируя шайбу клюшкой, хоккеист делает обманное движение

туловищем в сторону. Противник, естественно, реагирует на это движение и пытается отобрать шайбу. Тогда игрок с шайбой меняет направление своего движения и пробегает мимо противника.

Большинство обманных движений туловищем начинается с движения головой. Иногда незначительный кивок головой может заставить противника слишком рано принять решение, облегчив дальнейшие действия игрока с шайбой (рис. 35).

Обманные движения выполняются также и клюшкой. Перед тем как вступить в единоборство, игрок, ведущий шайбу, делает ложное движение клюшкой, как бы намереваясь передать шайбу партнеру или изменить направление ее движения. Противник вынужден так или иначе реагировать на обманное движение клюшкой, чем и пользуется игрок с шайбой (рис. 36).

Обманное движение должно быть сделано своевременно. Если оно сделано рано — далеко от противника, тот не ответит на него. Если поздно, — обманное движение может не дать нужного результата, так как противник успеет вступить в единоборство и, возможно, отберет шайбу.

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Большое значение имеет основная стойка вратаря (рис. 37а,б,в), которая должна обеспечивать хорошую устойчивость и подвижность. В основной стойке вратарь немного сгибает в коленях ноги, соединяет щитки и несколько наклоняет вперед туловище.

Клюшку надо держать сильной рукой за середину, но так, чтобы рука могла легко перемещаться по ручке. Крючок всем нижним ребром следует положить перед коньками на лед. Другая рука, с раскрытой ладонью, немного согнута в локте и готова к защите ворот.

В этой стойке вратарь должен чувствовать себя непринужденно так, чтобы в случае необходимости быстро переместиться, изменить позицию.



Рис. 34

Вратарю необходимо уметь принимать скользящую и летящую шайбу. Для защиты ворот от скользящей шайбы, идущей на него, вратарь пользуется клюшкой. В момент соприкосновения шайбы с клюшкой крючок немного отходит назад и прикасается к конькам, удар смягчается: вратарь останавливает шайбу и затем либо берет ее рукой, либо направляет клюшкой партнеру. Можно, не останавливая шайбу, сразу отбить ее партнеру (рис. 38 а, б, в, г).



Рис. 35

Шайбу, скользящую в угол ворот со стороны руки, свободной от клюшки, останавливают или отбивают, резко посылая клюшку в эту сторону. Крючок обязательно должен прикасаться нижней плоскостью ко льду, для чего его несколько наклоняют во внутрь, к коньку.

В момент соприкосновения шайбы с крючком рука, держащая клюшку, движется в сторону, посылая шайбу в нужном направлении (рис. 39а, б, в, г). Нога, находящаяся сзади крючка, при сильных бросках одновременно с клюшкой подбивает крючок и помогает отражать шайбу. Ладонь свободной от клюшки руки раскрыта и в момент отбивания или остановки находится над крючком, чтобы поймать шайбу, если она подскочит.

Броски шайбы в другой угол ворот вратарь отбивает, смещаясь в сторону одновременно на обеих ногах (рис. 40). Ключку он держит ближе к крючку и направляет несколько вперед- в сто-



Рис. 36

рону, придавая нужный отскок шайбе. Крючок всей нижней плоскостью прилегает ко льду. Ближняя к шайбе нога делает выпад под клюшку. Выпад следует делать, поворачивая конек внутренней частью лезвия в сторону шайбы, одновременно не отрывая его от льда. В этом случае, если даже шайба и не будет остановлена клюшкой, она ударится о выставленный конек. Если же вратарь будет отбивать шайбу клюшкой, то выставленная под клюшку нога усилит отражение шайбы.

Шайбу, летящую на вратаря (на высоте до 80 см) останавливают щитками и затем сразу на льду берут ее рукой или отбивают клюшкой. Можно резким встречным движением ноги сильно отбить шайбу щитком (рис. 41 а, б, в, г).

Если шайба летит выше пояса, ее принимают туловищем, одновременно накрывая ладонью. Можно также поймать шайбу только одной рукой.



Рис. 37



Рис. 38

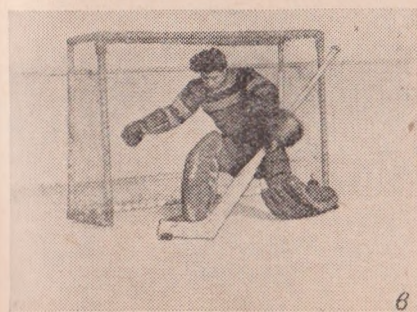


Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

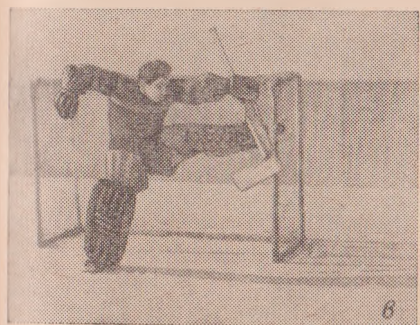


Рис. 42



Рис. 43

Шайбу, летящую на высоте до 70—80 см в углы ворот, вратарь отбивает клюшкой (рис. 42 а, б, в, г) или ловит свободной рукой (рис. 43 а, б, в, г), для чего он быстро передвигается в сторону полета шайбы. Если вратарь отбивает шайбу клюшкой, то нога, ближайшая к клюшке, делает выпад и, поднимаясь от льда, для страховки находится за крючком. Если же он ловит шайбу рукой, то ближай-

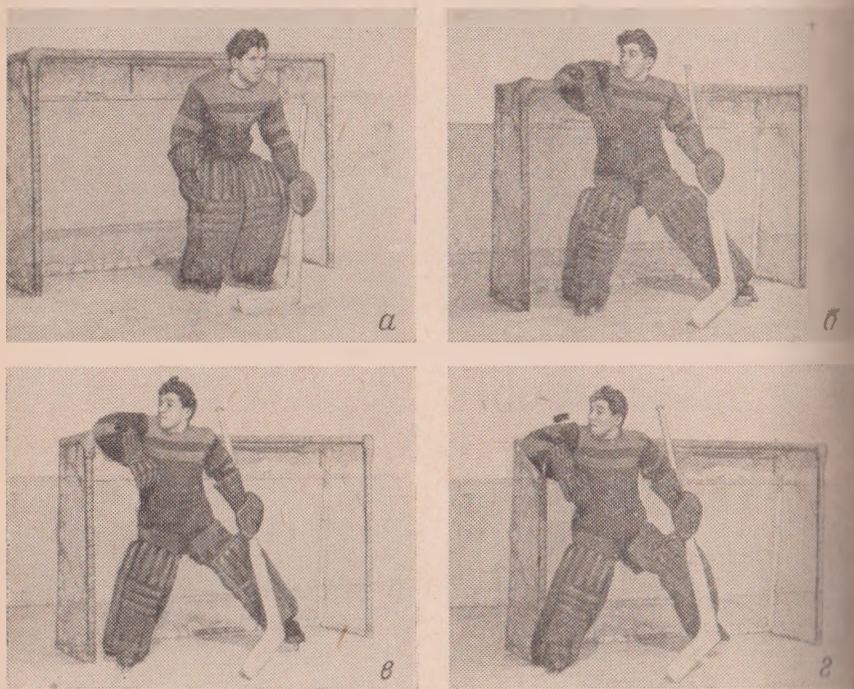


Рис. 44

шей к руке ногой делает выпад, что способствует более надежной ловле шайбы. Очень сильные броски с близкого расстояния можно отбивать одним движением руки или ноги. Такой прием обычно бывает вынужденным, так как надо успеть своевременно отбить или остановить шайбу, сильно брошенную с близкого расстояния, или вратарь может не успеть выполнить другой прием.

При верхних бросках в углы ворот шайбу можно также отражать плечом или предплечьем (рис. 44 а, б, в, г). Для выполнения приема вратарь быстро передвигается в сторону полета шайбы. Отбивая шайбу (особенно, если это делается клюшкой), вратарь одним движением останавливает шайбу и сразу придает отскоку шайбы нужное направление.

Нередко бывает необходимым быстро использовать замешательство противника у ворот и завладеть шайбой, находящейся на далеком расстоянии. Однако вратарь не может достать ее без падения. Тогда из основной стойки он бросается в сторону шайбы (рис. 45 а, б, в, г). Падая, вратарь выбрасывает руку с клюшкой вперед и ударяет по шайбе концом ключка. В зависимости от расстоя-

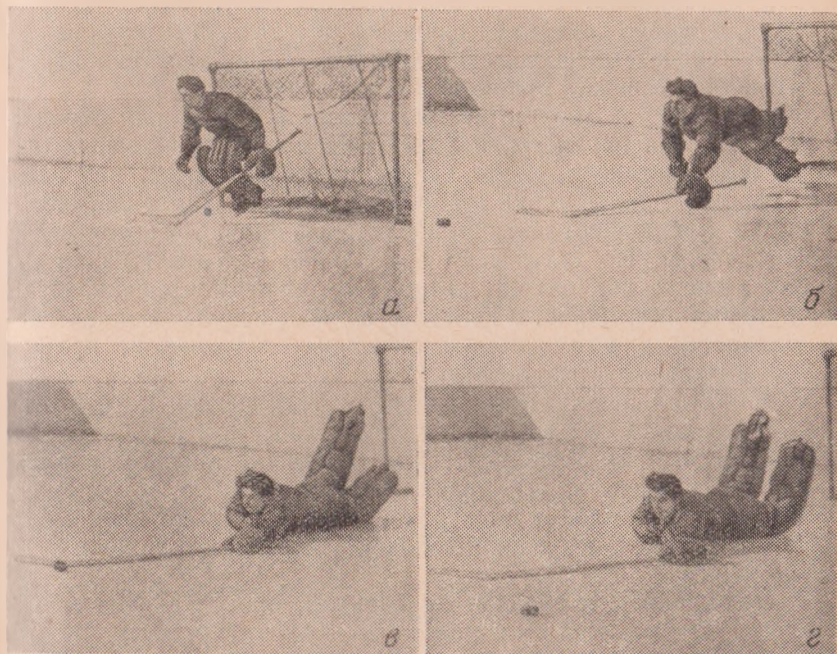


Рис. 45

ния до шайбы вратарь держит клюшку либо за палку, либо за ручку, причем палка свободно скользит в руке, чтобы ее можно было точно выбросить на нужное расстояние.

Вратарь должен избегать лишних падений на лед и быть всегда в состоянии «стартовой» готовности, быстро реагировать на действия противника. В случае вынужденных падений следует тут же быстро встать со льда и принимать основную стойку.

ТАКТИКА ИГРЫ

Уровень мастерства игроков и сила команды во многом определяются тактическим умением ведения игры. Тактика хоккея основана на коллективном ведении игры и командных действиях игроков.

В тактике игры команды большое место занимают самостоятельные тактические действия игроков, которые направлены в плане общих усилий команды на достижение победы. Например, игрок выбирает место, позволяющее ему страховать партнера, который вступил в единоборство за шайбу; или игрок, овладевший шайбой, точно передал ее партнеру, который забросил шайбу в ворота противника. Это самостоятельные тактические действия игроков, в первом случае обеспечивающие надежность обороны, а во втором — способствующие взятию ворот. Такие действия игроков носят коллективный, правильный характер.

Если же игрок злоупотребляет ведением шайбы или обводкой, в то время как партнеры, находящиеся на более выгодных позициях, ждут передачи, — это сугубо индивидуальные, неправильные, порочные тактические действия игрока; как правило, они не продуманы, нарушают замыслы партнеров и являются вредными для игры команды. Но тактически правильная самостоятельная игра наших лучших хоккеистов, которые ведут ее в командном, заранее продуманном плане, с наиболее полным использованием своих возможностей и возможностей остальных хоккеистов, приводит к положительному результату.

Самостоятельная тактика зависит от технической и физической подготовленности, моральных и волевых качеств и творческих возможностей игрока. Развитие самостоятельной тактики повышает мастерство хоккеиста, усиливает игру команды.

Тактика дисциплинирует игрока, так как он ведет игру в определенном плане на основании общих тактических принципов и усилий команды.

Ведение шайбы и обводка противника, бросок шайбы и отбрасывание ее, «открывание» и «закрывание» — все это средства самостоятельной тактики. «Открывание» — это выбор места для удобного получения шайбы, которая находится у игрока своей команды. «Закрывать» противника — это значит выбрать такое место, чтобы помешать действиям игроков другой команды, у которых находится шайба. Это должна быть такая позиция, с которой удобно атаковать противника с шайбой или помешать ему получить шайбу, или исключить свободное продвижение противника к воротам.

Тактические принципы игры команды — это определенные заранее обусловленные игровые положения, помогающие хоккеисту в различные моменты игры быстрее находить правильное решение. Например, если потеряна шайба в зоне нападения, все игроки команды одновременно откатываются на свою половину поля и организуют у синей линии оборону. Или в другом случае высокое мастерство хоккеистов позволяет им применять более сложную маневренную оборону, для чего надо попытаться отобрать шайбу на половине поля противника, усложняя этим развитие их атаки.

Тактические принципы помогают игроку лучше и быстрее ориентироваться и применительно к мгновенно возникающим на поле положениям находить наилучшие решения.

Тактика требует определенной плановости ведения игры, распределения мест и обязанностей в команде, сыгранности (т. е. понимания действий партнеров), сохранения инициативы в игре, неожиданности и новизны тактического замысла. Все это необходимые элементы развивающейся тактики.

Наступательный характер ведения игры при прочих равных условиях имеет преимущество перед оборонительным.

ВЫБОР МЕСТА

Выбор места в игре необходим для того, чтобы получить шайбу от партнера или отобрать ее у противника. Бесперывные движения и маневрирование игроков в основном осуществляются для выбора места.

В игре хоккеист большую часть времени находится без шайбы и непрерывно выбирает такое место, чтобы было удобно получить шайбу или, наоборот, помешать сделать это противнику. Поэтому хоккеистам необходимо непрерывно тактически совершенствоваться не только в игре с шайбой, но и без нее.

Если шайбой владеет игрок своей команды, то остальные игроки должны «открыться», т. е. выбрать такое место, чтобы свободно, без помехи со стороны противника, хотя бы на короткое мгновение, получить шайбу и продолжить командный тактический замысел. Это особенно относится к нападающим. «Открытые» игроки атакующей команды (которая владеет шайбой) все в какой-то мере превращаются в нападающих. «Открыться», естественно, можно только при быстром и неожиданном движении.

Итак, все игроки в разной мере «открываются». И, несмотря на то, что шайбу получает один игрок, его партнерам следует «открыться», чтобы отвлекать внимание противника и иметь возможность самим в дальнейшем получить передачу.

Представим себе, что игрок 6 с шайбой находится в зоне нападения в углу поля, где его атакуют (рис. 46). Остальные нападающие — 5 и 4 — находятся перед воротами. Один защитник атакующей команды — 3 — находится в средней зоне. Все игроки

этой команды пока «закрыты» противником. Далее одновременно «открываются» 4 и 5 игроки. Нападающие, убегая в стороны, уводят за собой 2 и 3 игроков противника, освобождая зону перед воротами.

● Игрок защиты

○ Игрок нападения

———— Движение шайбы или направление атаки

----- Движение игрока

~~~~~ Движение игрока с шайбой

Тогда игрок 6 посылает шайбу защитнику 3, который неожиданно выходит вперед и атакует ворота. В данном примере три игрока

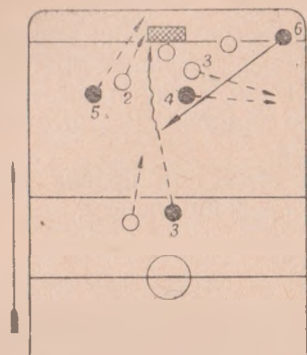


Рис. 46

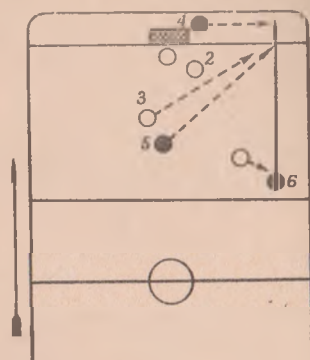


Рис. 47

одновременно выбирали место. Нападающие создали условия для того, чтобы защитник 3 свободно получил шайбу и атаковал. Если хотя бы один из нападающих не «открылся», момент для атаки ворот был бы наверняка менее удачным, так как в зоне перед воротами остался бы защитник противника.

Но надо избегать таких «открываний», при которых партнер не сможет передать шайбу свободному игроку или его позиция не будет активной для того, чтобы успешно развивать атаку.

Также не следует «открываться» двум игрокам на одно место (рис. 47). Это позволяет даже одному противнику — 3 — выключить из игры двух нападающих — 5 и 4, — а защищающимся игрокам дает возможность надежно страховать друг друга.

Особенно целесообразно для «открывания» использовать момент, когда игроки своей команды отбирают шайбу, а противник, увлекшись атакой, не успевает сразу занять исходные для обороны позиции. Этот момент используют для того, чтобы быстро создать численное преимущество.

«Открываться» для получения шайбы должны уметь все игроки. Наилучшим считается такой выбор места, когда все игроки нападающей команды «открыты» и находятся от игрока с шайбой на расстоянии непосредственной передачи (рис. 48).

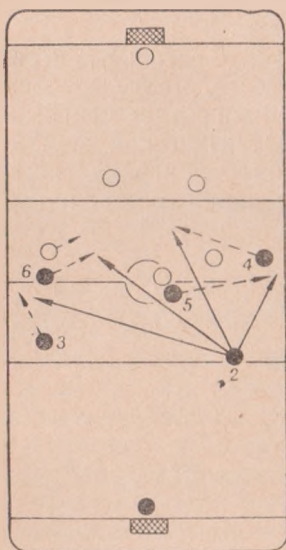


Рис. 48

Главное при «открывании» — неожиданно для противника быстро выбрать место, не нарушая правила «вне игры».

Приучая хоккеиста к тактически правильной игре, надо добиваться, чтобы он умел творчески действовать без шайбы, непрерывно освобождаясь от опеки противника.

Если шайбой владеет противник, то обычно все полевые игроки становятся защитниками. Один из них, а иногда и двое атакуют противника с шайбой, другие занимают наиболее правильную оборонительную позицию, позволяющую им следить за исходом единоборства, а в случае необходимости атаковать игрока с шайбой.

Игроки защищающейся команды не выпускают также из вида ближайшего (опекаемого) противника и находятся на расстоянии, позволяющем атаковать его. При выборе места учитывают и расположение партнеров.

Позиция игрока должна позволять ему хорошо видеть игровую обстановку, перехватить передачу, посланную ближайшему противнику, или успеть атаковать его, когда тот принимает шайбу. Если противник непосредственно угрожает воротам, то защищающийся игрок не должен позволить ему принять шайбу и выполнить бросок.

Обороняющийся игрок, не участвующий в единоборстве, должен страховать партнеров. Например, шайба у нападающих противника, которые вошли в зону защиты. Шайбу ведет один из них — 6, которого атакует защитник 2 (рис. 49). Защитник 3 должен занять такую позицию, чтобы помешать принять шайбу игрокам 5 и 4; если же его партнера 2 обыграют, он должен иметь возможность атаковать противника с шайбой, то есть игрока 6.

Чтобы правильно и своевременно выбирать место, хоккеисту нужно в основном уметь быстро передвигаться, ориентироваться, быть внимательным и выносливым.

### ПЕРЕДАЧА ШАЙБЫ

Передача шайбы — основной тактический прием коллективной игры.

Даже тихо брошенная шайба скользит быстрее игрока. Темп игры создается передвижением игроков и скольжением, полетом шайбы. Чем быстрее движется шайба, переходя от одного игрока к другому, тем выше темп игры. Так, например, шайба, переданная из одного участка поля в другой, заставит игроков быстро сменить позицию: игроки защищающейся команды быстро примут меры для обороны, а игроки нападающей стороны будут искать пути для наилучшей атаки ворот.

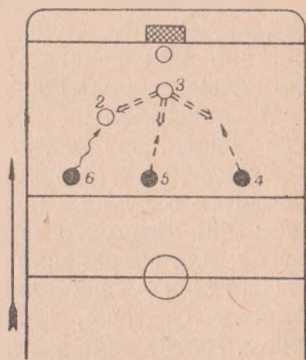


Рис. 49

Выполняя передачу, игрок большую часть времени находится без шайбы. Без шайбы можно не только быстрее передвигаться, но и лучше ориентироваться, выбирая нужное место, что очень важно для тактически правильной игры. Совершенно не случайно, что хоккеист, играющий коллективно, лучше и быстрее ориентируется, выбирает позицию и вернее оценивает игровую обстановку. Надо учитывать, что в хоккее разрешено применять приемы игры туловищем на своей половине поля против игрока, владеющего шайбой. Приемом игры туловищем можно пользоваться в тех случаях, когда игрок владеет шайбой. Очень важно, что игроки без шайбы не подвергаются такому «нападению» и это позволяет им действовать свободнее.

Применить прием игры туловищем против игрока, ведущего шайбу, не так сложно, ведь большую часть внимания он сосредоточивает на шайбе и подчас только догадывается о том, что противник будет атаковать его, применяя прием игры туловищем. Ведущий шайбу может не заметить намерения обороняющегося и по этому, возможно, будет не в состоянии противодействовать ему.

Своевременная же передача шайбы не позволит противнику успешно применить игру туловищем.

Таким образом, сами правила, по которым разрешено применять приемы игры туловищем, способствуют коллективным действиям хоккеистов.

Это не значит, что всю игру следует вести только с помощью передач. В этом случае противник очень легко предугадывал бы действия нападающих. Надо, чтобы тактические средства не были самоцелью, а целесообразно применялись в игре.

В хоккее больше пользуются передачей шайбы; в правильной игре обводка дополняет передачу.

Передачи в основном применяют тогда, когда свободный партнер находится в лучшем положении по отношению к воротам противника; для быстрого перемещения игры с одного участка поля на другой; для сохранения шайбы за командой в обороне и атаке.

Передачи осуществляют по льду и по воздуху. Передача по льду применяется чаще, так как партнер, принимающий скользящую шайбу, тратит мало времени и внимания на остановку ее. Это позволяет почти не снижать скорости бега и тем самым успешнее развивать атаку. Умение быстро бегать и маневрировать позволяет нашим хоккеистам освободиться от опеки противника и часто применить в игре передачу шайбы по льду.

Посылают шайбу по воздуху в тех случаях, когда нельзя передать ее по льду. Принять, остановить или ударить шайбу с лета значительно сложнее. На остановку шайбы тратится много времени и внимания, поэтому часто такая передача ставит в затруднение того игрока, которому послана шайба.

Передача по воздуху в игре только дополняет передачу по льду.

В хоккее пользуются чаще средними передачами на 10—25 м и короткими — менее чем на 10 м. Длинные передачи применяют реже и, как правило, в тяжелых случаях при обороне ворот.

Передачи могут быть диагональные, поперечные, продольные, направленные вперед, назад. Надо уметь передавать шайбу после остановки ее или в процессе ведения и обводки, или броском в одно касание. При передачах пользуются обманными движениями.

Передавать шайбу можно на игрока, на свободное место, пользуясь передачей о борт, и с оставлением ее на месте.

Шайбу следует передавать с таким расчетом, чтобы партнеру было удобно принять ее, т. е., как правило, посылают шайбу на клюшку. Передача шайбы на клюшку позволяет принимающему игроку не делать лишних движений и быстро продолжать комбинацию.

Передача на игрока наиболее проста, шайбу передают партнеру, стоящему на месте.

Передача на свободное место осуществляется так: игрок, владеющий шайбой, бросает ее в точку, где нет в момент передачи ни противника, ни своего игрока (рис. 50), рассчитывая на то, что партнер, которому послана шайба, появится у этой точки раньше противника и овладеет шайбой. В таких передачах учитывают скорость и направление движения партнера, расположение и действия противника. В хоккее такой передачей пользуются наиболее часто, так как она способствует быстрой и результативной игре, усложняя противнику выбор места и отбирание шайбы.

Какие требования к игрокам предъявляются при передаче на свободное место? Игрок, получивший шайбу, должен неожиданно для противника «открыться» на свободное место и занять такую позицию, которая была бы удобна для выполнения тактического замысла. Игрок с шайбой своевременно реагирует на это начальное «открытие» партнера, с необходимой силой передает шайбу по ходу бега партнера и сам, в свою очередь, выбирает место. Очень важно передать шайбу неожиданно для противника и своевременно для партнера, тогда партнер примет шайбу свободно, так как противник не успеет во время атаковать его.

Решать тактические задачи можно и с помощью броска шайбы о борт. Такие передачи иногда дают совершенно неожиданный результат.

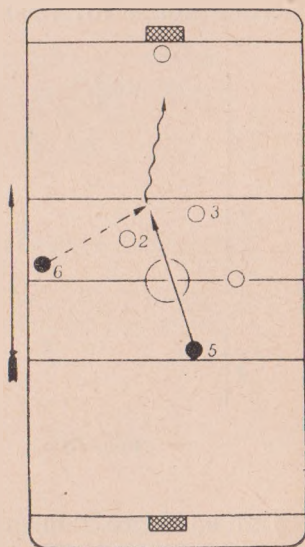


Рис. 50



Передачей шайбы о борт особенно часто пользуются в следующих случаях:

1. Броском о борт посылают шайбу на клюшку партнера, как бы «закрытого» противником (рис. 51).

2. Если надо обвести противника броском о борт, посылают шайбу самому себе.

В обоих случаях учитывают угол отражения шайбы, равный углу, под которым шайба ударилась о борт. Поэтому передача шайбы партнеру о борт, тем более о два борта, отличается некоторой сложностью выполнения, так как следует учитывать угол отскокивания шайбы. Отражение шайбы от двух бортов чаще используют для передачи шайбы за ворота. В передачах о борт пользуются не только плоской частью бортов, но и закруглениями в углах поля, особенно когда надо направить шайбу по боковому борту партнеру или передать ее за ворота.

3. Целесообразно применить бросок шайбы о борт, послав ее самому себе для того, чтобы обвести в единоборстве противника, особенно когда тот применяет приемы игры туловищем.

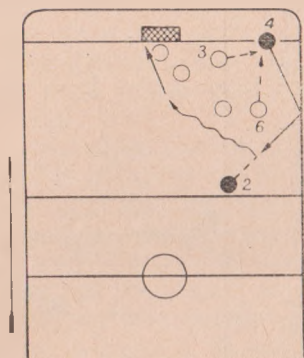


Рис. 51

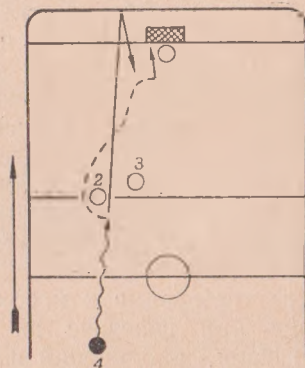


Рис. 52

Вот наиболее типичные примеры такой игры.

Игрок, владеющий шайбой, оказался в таком положении, в котором невозможно или нецелесообразно применить обводку, не отделяя шайбы от крючка, или воспользоваться передачей, тогда он в тот момент, когда его атакует противник, бросает шайбу о борт, обегает противника (чаще во внутрь поля) и за его спиной принимает шайбу. Обычно такой бросок шайбы о борт самому себе застает обороняющегося врасплох.

На рис. 52 игрок двигается к воротам с большой скоростью. Не добегая до противника, из средней зоны он неожиданно и сильно бросает шайбу в лицевой борт, обегает игроков противника, пре-

граждающих путь туловищем, или перепрыгивает через их опущенные клюшки, раньше противника принимает шайбу и атакует ворота.

Передачу шайбы о лицевой борт используют и для последующего броска по воротам (рис. 53). Такие передачи могут приблизить шайбу к воротам. Они позволяют также выбрать лучшее место, с которого откроется большая площадь ворот. Эти передачи неожиданны для вратаря, и он не всегда успевает занять правильную позицию в воротах.

Применяют передачу шайбы и с оставлением ее на месте. Игрок пользуется такой передачей, когда его атакуют, а партнер находится в непосредственной близости. Хоккеист оставляет шайбу на месте и продолжает движение. Оставленную шайбу подхватывает партнер. Такая передача должна быть неожиданной для противника. Если оставленная игроком шайба будет неожиданно и быстро принята партнером, то защитник 2 (рис. 54), естественно, будет атаковать игрока 4, оставившего шайбу, а игрок 5 может свободно продвинуться с шайбой к воротам противника. Этот прием следует

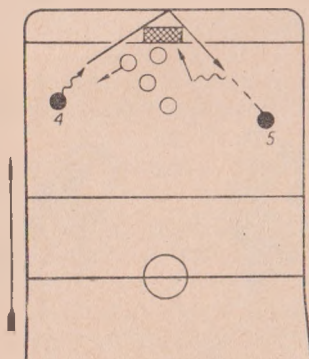


Рис. 53

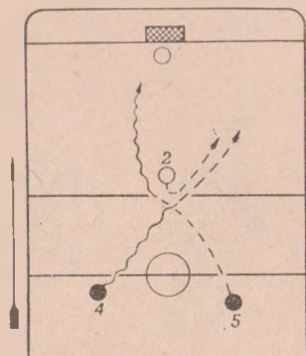


Рис. 54

выполнять быстро, чтобы пауза между оставлением шайбы игроком и дальнейшим ведением (броском) ее партнером была как можно меньше. Такой передачей целесообразно пользоваться в зоне нападения для непосредственной угрозы воротам. Оставлять шайбу можно при скрещивающемся или встречном движении игроков или при движении в одном направлении.

Хоккеист должен уметь пользоваться в совершенстве всеми видами передач. Наиболее сложными по выполнению, но одновременно и дающими лучший результат в развитии атаки являются диагональные и особенно продольные передачи. Сложность таких передач перед поперечными очевидна. При поперечной передаче, когда сбоку

игрока, владеющего шайбой, катится партнер, необходимо учитывать скорость его бега. Хоккеисту, владеющему шайбой, определить это нетрудно, так как он катится с партнером в одном направлении и обычно с равной скоростью; для передачи не надо обзирать большой участок поля, так как партнер катится сбоку, обычно рядом с игроком.

При выполнении диагональных и продольных передач надо считать не только скорость бега партнера, но и его направление, чтобы с нужной силой послать шайбу. Передавать шайбу следует



Рис. 55

на свободное место, учитывая при этом, что игрок скользит поперек поля или по диагонали. Шайбу надо послать на крючок клюшки по ходу движения хоккеиста (рис. 55).

Диагональная и продольная передачи не только сложны по выполнению, они также требуют более сложной остановки шайбы. Это объясняется тем, что во время приема шайбы игрок обычно катится поперек поля или по диагонали и, находясь боком к противнику, вынужден обзирать большой участок поля (включая действия партнера, отдавшего шайбу, и действия ближайшего к нему противника). Но такая передача быстро приближает шайбу к воро-

там противника и намного усложняет отбирание ее противником и организацию им обороны.

Если поперечная передача ведется на виду у обороняющихся игроков, т. е. перед ними, то при диагональной и продольной передачах игрок, получающий шайбу, подчас оказывается за спиной обороняющихся хоккеистов, которые не могут уловить подготовительных действий игрока. Это дезорганизует противника, так как большую часть внимания он обращает на игрока, владеющего шайбой. Продольной или диагональной передачами можно одновременно обыграть несколько игроков противника (рис. 56), значительно усложнив им организацию обороны. Диагональную и продольную передачи применяют при таком расположении, когда один или несколько игроков выдвинуты вперед по отношению к игроку, который владеет шайбой.

Эти передачи требуют особенно высокого скоростного маневра, большой согласованности в действиях игроков, умения нападающих играть перемещением, так как они обязаны открываться в поперечно-диагональном направлении поля.

Передача должна быть не только точной (т. е. шайба должна быть направлена с нужной силой на крючок клюшки партнера), но и своевременной. Своевременность выполнения передачи очень важна. Так, если игрок, владеющий шайбой, видит открытого партнера и не сразу передаст ему шайбу, то в дальнейшем такой партнер, двигаясь, может сам оказаться в невыгодной позиции для развития атаки или получения шайбы, так как рядом с ним может оказаться противник. Запаздывание с передачей шайбы обычно позволяет противнику легче оценить предварительное развитие атаки и выбрать удобную оборонительную позицию.

Однако и преждевременная передача также может не иметь успеха. Представим себе двух нападающих,двигающихся с большой скоростью к воротам противника (рис. 57). Один защитник — 2 — пытается отобрать у них шайбу. Он откатывается спиной вперед к своим воротам и старается клюшкой, не раскрывая своих намерений, выбить шайбу. Игрок 4, владеющий шайбой, не вступает в единоборство с защитником 2, а передает шайбу партнеру 5, который находится в менее выгодных условиях, нежели игрок 4, так

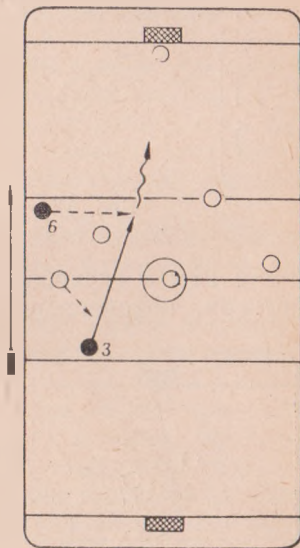


Рис. 56

как он должен, останавливая шайбу на большой скорости, быстро принять решение на виду и в непосредственной близости от защитника. Было бы правильнее игроку 4 заставить защитника 2 всту-

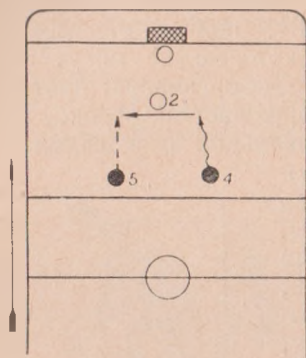


Рис. 57

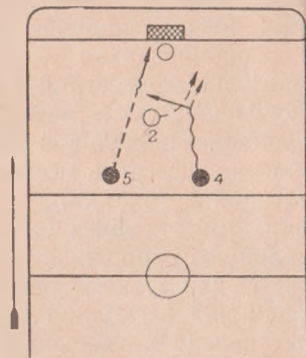


Рис. 58

пить с ним в единоборство, после чего отдать шайбу открытому партнеру, находящемуся перед воротами. Для этого он должен, например, помедлив с передачей, продвинуться несколько влево (рис. 58) и показать противнику, что он сам непосредственно будет угрожать воротам. Защитник 2 вынужден будет вступить в борьбу, пойдет на игрока 4 и, чтобы отобрать шайбу, может быть, применит игру туловищем. В этот момент и следует передать шайбу партнеру 5.

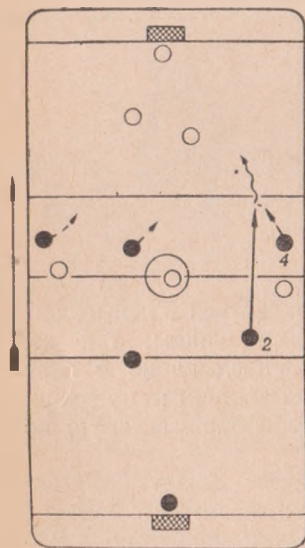


Рис. 59

Если же игрок, владеющий шайбой, видит открытого партнера, который для развития атаки находится на более выгодной позиции, то должна последовать передача. На рис. 59 показан случай развития атаки в средней зоне, когда шайба правильно передается выдвинутому вперед хоккеисту. Если бы такой передачи не было, то игрок 4 вынужден был бы или занять стартовую позицию перед синей линией, или, замедлив бег, двигаться поперек поля. В обоих случаях действия такого хоккеиста были бы не только усложнены, но и менее

опасны для ворот противника, так как благоприятный момент для атаки был бы упущен,

## ВЕДЕНИЕ И ОБВОДКА

Хоккеист должен уметь наряду с передачей шайбы пользоваться ведением и обводкой.

Ведение применяется для продвижения игрока с шайбой к воротам противника; для отвлечения противника, который «закрыл» партнера; для организации атаки из глубины поля с предварительным отходом игрока с шайбой к своим воротам, последующим целесообразным построением и организованным движением на ворота противника; для выигрыша во времени (этот тактический прием сохранения шайбы применяется тогда, когда команде невыгодно атаковать противника, например при меньшем количестве игроков в своей команде); для взятия ворот. Ведением шайбы пользуются на всем поле.

Обводку игроки используют для того, чтобы пройти с шайбой без резких отклонений от цели мимо атакующего противника. Обводить следует только в тех случаях, когда обводка выгоднее других тактических средств.

При обводке игрок должен надежно владеть шайбой, быстро реагировать на действия противника, который намеревается отобрать шайбу.

Если противник попытается клюшкой выбить шайбу, то следует впереди шайбы выставить крючок своей клюшки, и удар придется по клюшке, шайба сохранится (рис. 60).

Приемом обводки надо уметь пользоваться на больших скоростях, изменяя при этом направление бега на коньках, применяя обманные движения, мягко посылая шайбу между ног или под клюшку противника, «закрывая» шайбу ногой, клюшкой, туловищем. Наиболее ценится в игре обводка, устремленная на ворота. Если игрок с шайбой, атакованный двумя защитниками, станет уклоняться от борьбы (пойдет в обход), то он, как правило, самостоятельно не забросит шайбы в ворота. Всякое отклонение игрока с шайбой в сторону от ворот уменьшает возможность попадания в них, а приближение к борту ограничивает действия игрока, так как он вынужден вступить в единоборство с защитником в менее выгодных условиях.

При выполнении обводки игрок вступает в единоборство. Противник, отбирая шайбу, использует приемы игры туловищем, поэтому игрок должен быть очень устойчив на коньках, во-время и умело принимать меры противодействия. В случае выигрыша шайбы в единоборстве важно уметь сохранить ее. Для этого надо, в первую очередь, обладать хорошей скоростью, особенно первоначальной, позволяющей быстро оторваться от противника.

Обводку следует применять, когда партнеры «закрыты» и нельзя воспользоваться передачей. Тактически зрелые хоккеисты чаще

применяют обводку на половине поля противника и особенно перед воротами, когда после успешной обводки можно сразу бросить шайбу в ворота.

Некоторые, особенно начинающие, хоккеисты неправильно пользуются обводкой, начиная ее от своих ворот, так как в силу некоторой свободы действий это им легко удастся. Когда же они приходят в зону нападения и встречают организованную оборону, они, как правило, пытаются передать шайбу. К чему приводит излишнее увлечение обводкой на своей половине поля, и особенно у ворот?



Рис. 60

Во-первых, в случае потери шайбы возникает немедленная угроза своим воротам. Быстро организовать оборону при этом не всегда возможно, так как партнеры игрока, владевшего шайбой, выбирали место, чтобы получить передачу, и не готовились к защите своих ворот.

Во-вторых, игрок, начинающий обводку от своих ворот, приходит в зону нападения вместе со многими игроками противника и усложняет этим атаку ворот.

Обведенный на своей половине поля игрок чаще всего оказывается обыгранным временно: чувство ответственности, спортивный задор, как правило, заставят его постараться исправить ошибку. Он обязательно начнет преследовать игрока с шайбой. Игрок с шайбой, встречая на пути другие препятствия, будет двигаться по различным дугам. Игрок без шайбы, двигаясь быстро по прямой, сможет или догнать игрока с шайбой и принять участие в отборе ее, или принять участие в защите своих ворот. Только правильное пользование обводкой в сочетании с передачей и другими приемами игры может дать положительный результат.

### ОТБИРАНИЕ ШАЙБЫ

Отбирание шайбы — тактический прием, имеющий для игры большое значение. Обычно при всех равных условиях выигрывает команда, которая дольше владеет шайбой.

Хоккеисты, владеющие шайбой, сохраняют инициативу за своей командой и навязывают свою тактику противнику. Потеря инициативы в игре — это временное подчинение воле противника и нарушение собственного тактического плана. Чтобы сохранить инициативу в игре, надо как можно дольше владеть шайбой.

Шайбу можно отобрать клюшкой без единоборства — или предварительно подняв клюшку противника, или с помощью игры туловищем. Уметь отбирать шайбу должны все игроки команды, и особенно защитники.

Одной только клюшкой шайбу отбирают тогда, когда защищающийся занимает более выгодную позицию в сравнении с противником или, находясь в отдалении от него, имеет единственную возможность достать шайбу клюшкой, когда рука с клюшкой вытянута, или когда противник сделал ошибку, которой и воспользуется игрок. Таким способом отбирания шайбы (не раскрывающим общих намерений) с сохранением позиции перед воротами пользуются и тогда, когда защищающийся игрок в своей зоне остается один против двух или трех противников. В этом случае выгодно отбирать шайбу с далекой позиции, не вступая в борьбу и тем самым не упуская из виду других игроков противника. При этом защищающийся игрок не вступает в непосредственное единоборство, а старается ударом клюшки выбить шайбу и овладеть ею или ложным движением (кивком головы, наклоном туловища) создать видимость атаки и заставить противника опрометчиво ответить на такие действия. Кроме этого, защищающийся игрок такими действиями может выиграть время, и на помощь подоспеют партнеры. Если противник с шайбой угрожает воротам, защищающийся немедленно вступает с ним в непосредственную борьбу за шайбу.

Находясь на более близком расстоянии от противника, шайбу можно отобрать, предварительно подняв его клюшку. Этот прием



выполняют очень быстро: клюшку поднимают вверх ближе к крючку и отбирают шайбу. Можно отобрать шайбу и так: крючок клюшки подводят под клюшку противника ближе к шайбе и резко поворачивают свою клюшку вокруг продольной оси, с опорой на кончик крючка; клюшка противника от этого движения поднимается, и тот теряет контроль над шайбой.

Не всегда представляется возможность отобрать шайбу только клюшкой, особенно у противника, который быстрее бежит на коньках или умело пользуется обводкой с различными обманными дви-



Рис. 61

жениями. Надежнее всего отбирать шайбу, используя приемы игры туловищем. Для этого обороняющийся игрок, сближаясь с противником, преграждает ему путь, подставляя грудь, спину, заднюю часть бедра, не поднимая ноги от льда, так, чтобы прием не наполнил подножку, и старается задержать противника (рис. 61). Для выполнения приема, когда обороняющийся может туловищем остановить игрока с шайбой или толкнуть его, важно принять устойчивое положение.

Приемы игры туловищем должны лишать противника целеустремленности движения, надежного контроля за шайбой, привести его

к некоторой потере ориентировки на поле и позволить легче отобрать шайбу. Игрок как бы отделяет противника от шайбы. В дальнейшем, смотря по обстоятельствам, он может либо попытаться сам завладеть шайбой, либо предоставить эту возможность партнеру.

Чаще всего приемы игры туловищем применяют против игроков, угрожающих воротам, и особенно против хоккеистов, применяющих обводку.

Каковы должны быть позиция и действия игрока, отбирающего шайбу?



Рис. 62

Если противник, владеющий шайбой, движется прямо на игрока, то игрок встречает его, катясь спиной к своим воротам. Когда противник приблизится, следует уловить момент и быстро атаковать его.

Защищающийся добивается непосредственного сближения с противником и равенства в скорости, что и создает наиболее благоприятную атаку.

Если противник движется сбоку или в обход, правильнее встречать его, «подстраиваясь» в направлении его движения. При равен-

стве скоростей, одинаковом направлении и непосредственной близости к противнику отобрать шайбу будет легче. При этом в случае неудачной атаки представляется возможность повторить ее.

Вот несколько примеров игры туловищем и блокировки:

1. Остановка противника грудью.



Рис. 63

Обычно обороняющийся хоккеист для выполнения этого приема катится спиной к своим воротам. Сблизившись с противником (и счет меньшей скорости бега, чем у противника), он становится на пути его бега. Не следует обороняющемуся рано раскрывать своих намерений — показывать готовность остановки противника туловищем или желание выбить у него шайбу клюшкой. Обороняющемуся надо вначале, находясь в двух-трех метрах от противника, постараться выбить у него шайбу клюшкой. Такой неожиданный резкий удар клюшкой, если и не достигнет цели, например удар будет панесен мимо и шайба останется у противника, все же заставит противника основное внимание уделить самому процессу ведения шайбы так, чтобы сохранить ее. В этом случае по ходу бега о

не сможет достаточно хорошо ориентироваться. В этот момент (когда противник находится перед обороняющимся) обороняющемуся следует быстро затормозить свой бег, принять устойчивую позицию, для чего ноги расставить широко, туловище послать навстречу противнику. Противника останавливают открытой грудью; клюшку в этот момент лучше держать одной, сильной, рукой, крючком она находится на льду (рис. 62).

Как только противник будет остановлен, — а он в этот момент обычно теряет шайбу из-под контроля, — обороняющийся хоккеист немедленно воспользуется этим и овладеет шайбой или такую возможность предоставляет партнеру. Можно во время остановки противника грудью дополнительно встречным движением плеча лишить противника и устойчивости. Такой толчок правильнее выполнять, когда противник скользит на одном коньке. При этом толкать надо в сторону той ноги, на которой скользит противник. Это не позволит ему легко устоять, так как сложно будет найти себе точки опоры другим коньком.

## 2. Толчок противника плечом.

Толчок плечом может применяться в двух случаях:

1) Применение приема при беге хоккеиста спиной к своим воротам. Подготовительные действия обороняющегося хоккеиста те же, что описаны при остановке противника грудью. Сблизившись с противником, когда тот находится перед ним, следует быстро и неожиданно принять устойчивую позицию. Для этого бег затормаживается, конек одной ноги (разноименной плечу, которым будет наноситься толчок) отставляется несколько назад-в сторону, поперек направления движения так, чтобы иметь хорошую опору. Хоккеист поворачивается боком к противнику и подставляет плечо так, чтобы остановить его бег. Рука в этот момент прижата к туловищу; клюшку лучше держать одной рукой, и крючком она находится на льду. Для того чтобы лишить противника устойчивости, можно после остановки его, когда, естественно, обороняющийся при столкновении несколько отведет туловище, следует сделать плечом дополнительное встречное движение в сторону противника. Противник в момент дополнительного толчка лишится устойчивости и потеряет контроль над шайбой. Обороняющийся воспользуется этим и овладеет шайбой.

2) Применение приема при беге обороняющегося хоккеиста в одном с противником направлении. К противнику, владеющему шайбой, обороняющийся хоккеист «подстраивается», т. е. догоняет его и бежит рядом с ним в одном направлении. Находясь от него примерно на расстоянии двух-трех метров, можно постараться сначала клюшкой выбить шайбу. Если же удар клюшкой не даст нужных результатов, то необходимо приблизиться к противнику и плечом толкнуть его так, чтобы он лишился устойчивости и поте-

рял контроль над шайбой. Толчок наносится в плечо противника, нельзя толкать его в спину.

Противник легко лишится устойчивости, если толчок будет выполнен в тот момент, когда противник скользит на дальнем от хоккеиста коньке. Тогда другой конек не сможет найти нужной опоры. Выполнив толчок, обороняющийся хоккеист старается быстро овладеть шайбой. Этот прием с «подстраиванием» к противнику надежен при отборе шайбы. Противнику сложно обвести хоккеиста, так как последний, находясь продолжительное время рядом с противником, имеет возможность несколько раз выбить шайбу клюшкой, а также наносить толчки плечом (рис. 63).

### 3. Толчок противника задней частью бедра.

Не всегда удается остановить противника грудью или толкнуть его плечом. Пользуясь обманными движениями, катясь на большой скорости, противник может часто избежать прямого столкновения и оказаться сбоку у хоккеиста. В этом случае очень удобно применить толчок задней частью бедра.

Для выполнения этого приема следует катиться спиной к своим воротам. Когда противник окажется сбоку обороняющегося хоккеиста, последний затормаживает свой бег и, находясь в устойчивой позиции, когда ноги расставлены и туловище наклонено вперед, резко выставляет в сторону противника заднюю часть бедра.

В момент нанесения толчка хоккеист не имеет права поднимать коньки от льда и этот прием не должен напоминать подножку. Можно для лучшей устойчивости держать клюшку двумя руками и несколько опираться на нее.

От неожиданного и сильного толчка противник или затормозит свой бег, или потеряет шайбу, или лишится устойчивости и упадет на лед. Этим должен быстро воспользоваться обороняющийся и овладеть шайбой.

Во всех приемах игры туловищем обороняющийся основное внимание как при сближении, так и при остановке и толчке противника сосредоточивает на беге противника. Он не должен поддаваться на его обманные движения, терпеливо выжидая момент для выполнения приема. Делая попытку выбить шайбу клюшкой, удар наносится неожиданно и резко. Клюшку лучше держать одной рукой, не следует сильно затормаживать бег, наклонять туловище, чтобы не раскрывать своих основных намерений и не позволить противнику пробежать мимо себя.

Выполняя приемы, обороняющийся видит шайбу вначале как бы «вторым» зрением; главное здесь остановить противника и лишить его устойчивости, ориентировки. Далее, решив первую задачу, хоккеист быстро находит шайбу, овладевает ею или такую возможность предоставляет партнеру.

### 4. Блокировка противника.

Блокировать можно противника, не владеющего шайбой, на своей половине поля и когда шайбой владеет команда противника. Принципиальная разница между приемами игрой туловищем и блокировкой состоит в том, что при блокировке исключаются активные действия против противника в виде толчков. Обороняющийся имеет право стоять на пути движения противника (естественно, перемещаясь для выбора нужной позиции). Он как бы «маячит» перед ним, не применяя толчков, а только своим поведением затрудняет действия противника. При этом нельзя противника цеплять клюшкой или, если он будет обегать обороняющегося, расставлять руки и сдерживать ими его. Только в тот момент, когда противник получит шайбу, против него могут применяться активные толчки туловищем.

### БРОСОК ПО ВОРОТАМ

Завершающим элементом в игре является бросок по воротам. Все остальные тактические средства как бы создают условия для броска по воротам. Бросают шайбу обычно с 20—15 м и ближе. Но если ворота защищает надежно играющий вратарь или если игрок с шайбой отклонился в сторону от ворот, то надо бросать шайбу с более близкого расстояния, так как площадь возможного попадания в ворота уменьшается.

Бросок шайбы должен быть точным, сильным и по возможности неожиданным. Игрокам необходимо уметь бросать шайбу по воротам из различных положений, причем так, чтобы подготовка к броску была не очень заметной. После броска по воротам игрок продолжает двигаться к воротам, чтобы успеть еще раз бросить (ударить) шайбу, если она отскочит от вратаря, или постараться овладеть ею, если она пролетит мимо ворот или будет отбита вратарем.

Различными видами бросков шайбы по воротам должны уметь пользоваться как защитники, так и особенно нападающие.

### РАЗНОСТОРОННОСТЬ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТА

Защитник, выполняя свою основную обязанность (оборона ворот), иногда превращается в нападающего. Он двигается за нападением, «открывается», чтобы получить передачу, участвует в так называемом «запирании» команды противника в его зоне и, если представится возможность, самостоятельно атакует ворота.

Нападающие также участвуют в защите своих ворот. В отдельных случаях нападающему поручают «опекать» одного из противников.

Следовательно, каждый игрок как бы выполняет несколько ролей в команде. Такие тактические разносторонние действия игрока, согласованные с партнерами и направленные в плане общих коллективных усилий к достижению победы, обогащают тактику

игры, увеличивают силу команды, создают определенную тактическую систему.

Тактически разносторонние действия игроков, которые в настоящее время наметились в хоккее, объясняются своеобразием игры, небольшой ледяной площадкой, на которой ведется соревнование, высокими скоростями и повышением мастерства хоккеистов. В хоккее нет резких разграничений в участках — зонах деятельности игроков, что и вызывает совмещение ролей в игре.

Разносторонние тактические действия хоккеистов способствуют более полному использованию их личных возможностей в связи с тем, что они выполняют большую по объему и разнохарактерную работу. Игрок, действующий на большом участке поля, точно выполняющий и свои основные и дополнительные обязанности, принесет только пользу команде. Но это не значит, что разносторонняя игра хоккеиста, т. е. игра его на других, смежных, местах в команде, должна идти за счет его основной специализации, т. е. выполнения его основной роли. Если, например, один из защитников часто атакует ворота противника, не успевает возвращаться и защищать свои ворота, то этим недостатком игры защитника в обороне обязательно воспользуется противник и команда будет терпеть поражение.

Иначе говоря, разносторонние действия повышают требования к игроку; он может разрешить себе выполнять дополнительные обязанности только в случае, если точно и полно выполняет свои основные обязанности.

Для разносторонней игры от хоккеиста требуются высокая техника, искусная тактика, отличная физическая подготовка и особенно большая скорость и выносливость. При такой игре нужна большая творческая инициатива в действиях и хорошая ориентировка.

Например, защитник должен уметь неожиданно «открываться» и, получив шайбу, точно ее передать. Он обязан уметь не только хорошо отбирать шайбу, но и понимать игру нападающих, действуя с ними согласованно, в отдельные моменты игры выполняя роль нападающего.

Нападающие же, когда этого требует игра, должны быть надежными защитниками.

Разумеется, вначале игрока надо обучить его основным обязанностям и лишь по мере усвоения им своей основной роли развивать в его действиях тактическую разносторонность.

### СИСТЕМА ДВУХ ЗАЩИТНИКОВ

Схема расположения игроков по системе двух защитников такова: вратарь, два защитника и три нападающих (рис. 64).

Разберем обязанности игроков и требования, которые предъявляются к ним в игре по системе двух защитников.

**Вратарь.** Вратарь обязан защищать свои ворота и должен руководить действиями игроков в зоне защиты.

Вратарь выбирает место на линии ворот и следит за всем ходом игры. В игре он должен уметь быстро занимать основную стойку (см. описание на стр. 282), причем в таком месте ворот, чтобы наилучшим образом отразить атаку противника.

Место вратаря в воротах определяется положением противника, владеющего шайбой, и расположением своих и чужих игроков перед воротами (и за ними). Вратарь по действиям противника с шайбой старается предугадать направление броска, при этом он не должен поддаваться на обманные движения и заблаговременно раскрывать своих намерений.

Игроки, хорошо владеющие всеми видами бросков, могут придать полету шайбы большую точность и силу. По ходу игры вратарю не всегда представляется возможность увидеть первоначальный полет шайбы. А вратарю очень важно уловить подготовительные действия противника и мгновение, когда шайба отделяется от крючка. Практика показывает, что даже очень быстрые вратари не всегда успевают во-время реагировать на шайбу, брошенную в ворота с дистанции 6—8 м. Из этого можно сделать вывод, что даже при всех благоприятных условиях у вратаря может не хватить быстроты реакции, чтобы во-время отбить или поймать сильно и точно брошенную шайбу.

Поэтому, когда противник бросает шайбу с малых дистанций, вратарю надо уметь использовать свое туловище. Вратарь в спортивном снаряжении обычно закрывает почти одну треть ворот. Если мысленно принять линию ворот за основание треугольника, вершиной которого является местонахождение противника с шайбой, а сторонами — воображаемые линии, соединяющие вершину с основанием, и в этот треугольник «вписать» вратаря так, чтобы он касался боковых сторон треугольника, то ворота окажутся полностью закрытыми вратарем.

Этот расчет можно применить на практике для защиты ворот от противника, угрожающего с близкого расстояния, когда вратарь не сможет быстро поймать или отбивать шайбу. Однако это вовсе не значит, что вратарю следует так далеко уходить от ворот.

Из-за быстрой смены положений в игре вратарь не всегда успеет во-время выйти из ворот на нужную дистанцию, чтобы исключить

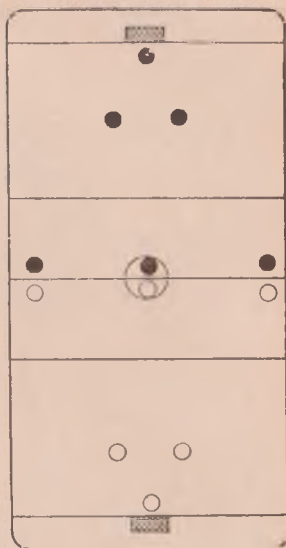


Рис. 64



возможность попадания в них. Кроме того, противник, вместо того, чтобы бросить шайбу, может попытаться обвести вратаря. Поэтому выходить из ворот надо расчетливо, преследуя основную цель — уменьшить площадь попадания в них. Следует успеть выбрать позицию до того, как противник бросит шайбу, так как в движении точно реагировать на брошенную шайбу сложно.

На большое расстояние вратарь покидает ворота только в тех случаях, когда совершенно уверен в том, что выполнит свои намерения. После того как вратарь отбил шайбу, он быстро возвращается в ворота.

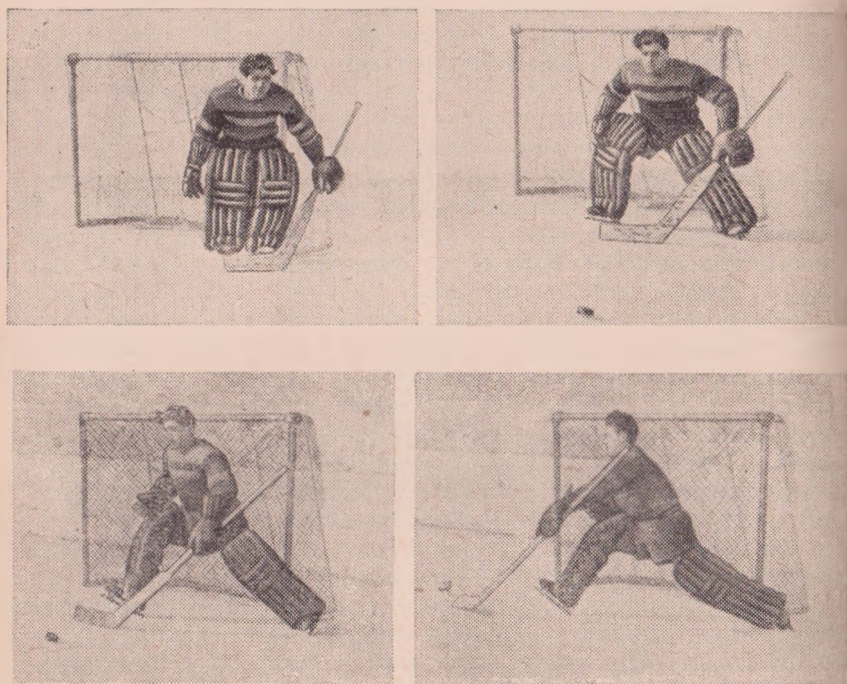


Рис. 65

Если противник бросает шайбу сбоку, то можно или несколько выдвинуться из ворот (0,5—1 м) или плотно закрыть ближний угол ворот ногами и телом. Шайбу, направленную в дальний угол, вратарь ловит, отбивает рукой, ногой или клюшкой, быстро смещаясь в сторону полета шайбы (рис. 65).

Если игра происходит за воротами, вратарь поворачивается лицом к шайбе и закрывает ближний от шайбы угол ворот (рис. 66). Он должен клюшкой мешать действиям противника

за воротами (насколько достает клюшка), но ни в коем случае не покидать ворот, если не уверен, что овладеет шайбой.

Если шайба летит в лицевой борт мимо ворот, вратарь быстро смещается в сторону отраженной шайбы и закрывает ближний угол ворот.

Бросать шайбу клюшкой и рукой своему партнеру следует точно и неожиданно для противника, например можно бросить шайбу клюшкой своему игроку, находящемуся в средней зоне.

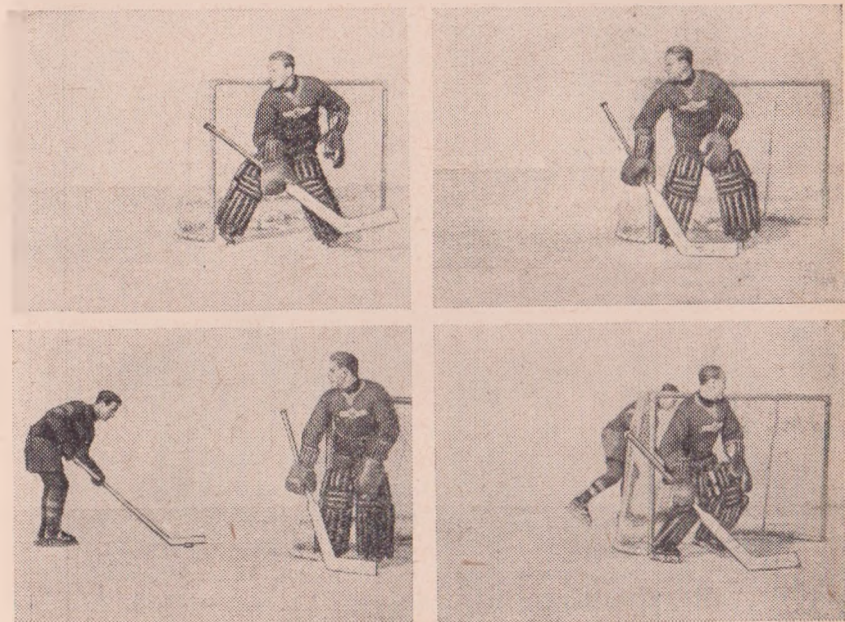


Рис. 66

Когда противник выходит один на ворота или выполняет штрафной бросок, вратарь должен, сохраняя основную стойку, несколько выйти из ворот вперед. Но выбирать позицию нужно так, чтобы действия вратаря были неожиданными для противника. Ведь противнику, выполняющему бросок, может никто не мешать, и в процессе ведения шайбы он сумеет хорошо сориентироваться и оценить поведение вратаря. Неожиданная для противника, правильно выбранная позиция может внести некоторую растерянность в действия игрока с шайбой, чем и должен воспользоваться вратарь (рис. 67). Главное — не реагировать на обманные движения противника, уловить направление атаки, быстро выбрать исходную позицию и по движениям игрока с шайбой постараться предугадать его замысел. Принятое решение выполняется немедленно и смело.

Вратарю не следует занимать исходного положения на коленях или лежа — это облегчит действия противника.

Вратарь должен быть смелым и решительным, расчетливым, гибким, ловким, уметь быстро реагировать на шайбу, хорошо выполнять технические приемы, быстро ориентироваться, играть в полном взаимодействии с защитниками и уметь руководить обороной.



Рис. 67

**Защитники.** Основная задача защитников — обезопасить в игре свои ворота от атак противника. Большую часть игры они проводят в своей зоне. В обороне они располагаются так, чтобы помешать противнику с шайбой двигаться прямо на ворота. Для этого защитник 2, атакующий противника (т. е. пытающийся отобрать шайбу), располагается впереди другого защитника — 3, который страхует его (рис. 68).

Если противник один движется по центру к воротам, то диагональное расположение защитников исключается. Главное в этом случае — согласованно преградить путь противнику с шайбой.

Умело играющий защитник или отберет шайбу, или оттеснит противника в угол поля, где в более выгодных для себя условиях атакует его. Защитник, играющий в средней зоне, несколько отдален от противника, но зато ему удобно следить за направлением

атаки и действиями игроков. Он располагается на пути вероятного движения противника с шайбой.

В своей зоне защитникам необходимо плотно «держать» игроков противника, находящихся перед воротами, следить за шайбой и действиями всех хоккеистов, находящихся в зоне. В тех случаях, когда противник с шайбой угрожает воротам, важно во-время успеть вступить в единоборство и помешать произвести бросок.

Если защитник не успеет помешать броску или если противник бросит шайбу издалека, то защитник может закрыть часть ворот туловищем, но так, чтобы не помешать вратарю.

Чтобы плотно держать противника, «открывающегося» в опасной зоне перед воротами и рассчитывающего получить передачу, защитник, преследуя его, использует и приемы блокировки. В этом случае он должен тотчас же атаковать противника, если тому будет передана шайба, так как малейшее промедление позволит принимающему немедленно забросить шайбу в ворота.

В игре должно быть полное взаимодействие между защитниками и нападающими. Например, в углах поля у себя в зоне чаще атакует противника нападающий, защитник же в данном случае должен выбрать наиболее выгодное место перед воротами.

Одного игрока, прорвавшегося к воротам противника, целесообразно атаковать в зоне защиты.

Нескольких игроков противника,двигающихся к воротам, следует атаковать перед линией зоны защиты. Замедлив движение противника с шайбой или нарушив прямолинейность его бега, можно рассчитывать, что другие его игроки окажутся в положении «вне игры». Используя правило «вне игры», создают противнику дополнительные трудности в переходе этой зоны.

Защитники должны участвовать в атаке чужих ворот, действуя особенно активно, когда команда имеет численное преимущество. На рис. 69 показан случай так называемого «запирания» команды противника при его численном превосходстве. Овладев шайбой, все игроки команды передвигаются в зону нападения и принимают участие в атаке ворот, стараясь не выпустить шайбы из этой зоны.

Защитники помогают нападению различными передачами. Они должны умело и надежно отбирать шайбу и затем быстро, точно и неожиданно для противника передавать ее партнеру. Задача защитника состоит в том, чтобы отобрать шайбу и немедленно отдать ее партнеру, находящемуся в более выгодном положении.

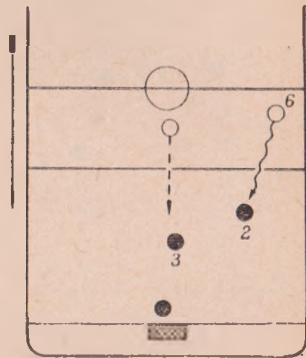


Рис. 68

Защитник обязан выполнять указания вратаря. В случае если вратарь выходит из ворот, его место быстро занимает ближайший защитник.

Требования, предъявляемые к защитнику: физическая сила, достаточная для выполнения приемов игры туловищем, быстрота и ловкость, правильный выбор места и умелое отбирание шайбы, решительность и смелость, хладнокровие и быстрота в ориентировке, умелое пользование техническими приемами, быстрый бег на коньках и быстрое передвижение спиной вперед.

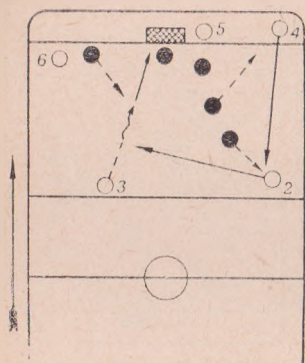


Рис. 69

**Крайние нападающие.** Крайние нападающие — это основные атакующие игроки. Кроме того, они обязательно участвуют в защите своих ворот.

Развивая атаку от своих ворот, хоккеисты действуют в среднем темпе. В средней зоне используется вся ширина поля. По мере приближения к воротам противника нападающие сближаются для атаки ворот. Ворота обычно атакуют двое нападающих. Темп атаки ускоряется

по мере перехода в зону нападения, где все должно быть подчинено взятию ворот: быстрое продвижение игрока с шайбой к воротам, освобождение остальных игроков от опеки противника, надежная обводка или передача шайбы партнеру, находящемуся в более выгодном положении, и, наконец, неожиданный бросок по воротам. Игра на этом этапе идет в предельном темпе. Наиболее результативна передача и бросок по воротам в одно касание.

Если нападающие потеряли шайбу, они сразу же должны атаковать противника, чтобы отобрать шайбу; если этот момент упущен, они отходят назад для организации обороны.

При этом, если противник двигается с шайбой по краю, то нападающие защищающейся команды располагаются диагонально у своей синей линии (рис. 70).

Если противник стремится вести игру по центру поля, то нападение защищающейся команды располагается треугольником, вершина которого обращена в сторону противника (рис. 71). Такие расположения позволяют страховать атакующего партнера.

В случаях, когда все нападающие подвижны и активны, можно атаковать противника и в его зоне защиты.

Защитные обязанности крайнего нападающего в основном заключаются в игре против нападающего противника, находящегося ближе к нему, с одновременной помощью партнерам в защите своих ворот. Чаще всего борьба за шайбу между крайними нападающими обеих команд (правым и левым) происходит в средней зоне.

Та команда, чей крайний нападающий овладел шайбой, сможет развить атаку. Нападающим необходимо участвовать в обороне, чтобы обезопасить свои ворота и начать организацию атаки из глубины. Вследствие этого крайним нападающим приходится играть на большой площади поля и быть в непрерывном движении.

Крайние нападающие должны уметь согласованно играть с партнерами, и особенно с центральным нападающим, всегда искать

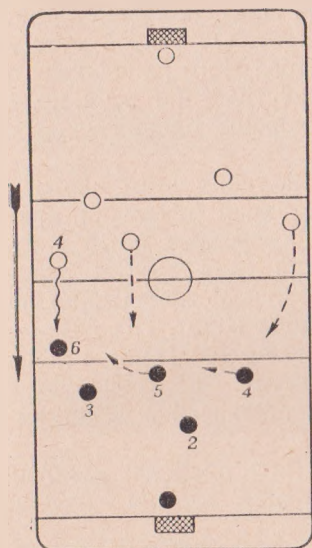


Рис. 70

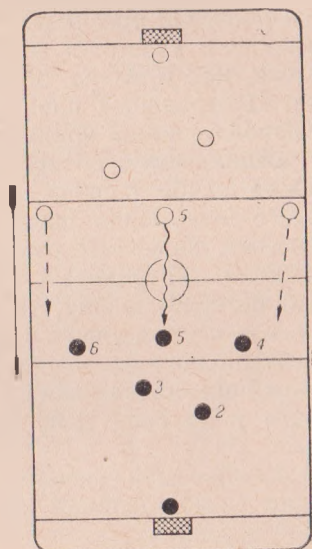


Рис. 71

свободное место, т. е. стараться «открыться», чтобы получить шайбу, хорошо играть у борта и уметь выходить победителями в единоборстве с противником.

Нападающие играют и за воротами. Позиция игрока за воротами неактивна, так как он самостоятельно не может угрожать воротам. Но она очень удобна для передачи шайбы партнеру, находящемуся перед воротами. К нападающему, находящемуся за воротами, вратарь и защитник противника вынуждены повернуться лицом, а последний и атаковать его, т. е. защитник на какое-то время должен покинуть зону перед воротами. Это создает некоторую свободу действий атакующим игрокам, находящимся перед воротами. Отобрать шайбу у игрока за воротами трудно, так как на пути движения стоят ворота. Игрок с шайбой за воротами в данном случае дает возможность своим игрокам занять удобную для атаки позицию за спиной противника в непосредственной близости от его ворот.

Требования, предъявляемые к крайним нападающим: быстрота бега, и особенно — резкий старт, умелое пользование различными передачами, неожиданные, точные и сильные броски по воротам, быстрая целеустремленная обводка с различными обманными движениями, непрерывность в выборе места, сыгранность с партнерами, тактическая изобретательность в развитии атаки и настойчивость в достижении результата.

**Центральный нападающий.** Этот игрок занимает центральное место на поле. Он организует атаку на своей половине поля, поддерживает ее и участвует во взятии ворот. Он обязан участвовать в защите и, как правило, опекать центрального нападающего противника. Центральный нападающий действует на всем поле. Это игрок, наиболее тонко понимающий и хорошо оценивающий обстановку, возникающую во время игры.

Отобрав шайбу у своих ворот или получив ее от партнера, он чаще всего немедленно передает ее по ходу движения крайнему нападающему, далее «открывается» на свободное место и атакует ворота. Если центральный нападающий (или другой игрок его команды) потеряет шайбу, то ему необходимо немедленно вернуться назад и участвовать в защите своих ворот. Игровые обязанности центрального нападающего во многом совпадают с обязанностями крайних нападающих. Но он несет еще большую ответственность и за свои действия и за тактические действия всей команды.

Центральным нападающим должен быть наиболее выносливый, тактически разносторонний игрок, умеющий хорошо организовать нападение и защиту.

Требования, предъявляемые к центральному нападающему, в основном такие же, как и к крайним нападающим, но более повышенные в смысле навыка коллективной игры и умения отобрать шайбу. Дополнительные требования: разнообразие в действиях, умение выполнять технические приемы (ведение, броски, передачи, обводку с обеих сторон), тактическая разносторонность, т. е. умение играть на любом участке поля, успешно действуя в атаке и обороне, инициативность в организации и развитии атаки, большая подвижность. Все это предъявляет повышенные требования и к физической подготовленности центрального нападающего.

Большинство наших команд играет по системе двух защитников. Рост мастерства наших хоккеистов позволяет в настоящее время значительно дополнить эту систему, тактически разнообразить ее. Творческие возможности наших хоккеистов, особенно в лучших командах, достаточно высоки и разнообразны. Система двух защитников является отправной для дальнейшего совершенствования тактики игры. При этой системе остро встает вопрос о гибком и разнообразном применении тактических вариантов и комбинаций, заранее разработанных, разученных и освоенных.

## ТАКТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ С БЛУЖДАЮЩИМ ЗАЩИТНИКОМ

В основе этого тактического варианта лежат изменения в характере игры одного из защитников. Такие изменения связаны с увеличением площади действия этого защитника, с большей активизацией его игры в связи с увеличением объема работы на поле. Естественно, что игра так называемого блуждающего защитника несколько изменяет и действия другого защитника и нападающих. При этом тактическом варианте блуждающий защитник действует всегда впереди другого, заднего, защитника.

Блуждающим защитником должен быть тактически разносторонний игрок, обладающий хорошей скоростью, выносливостью и маневренностью, высокой техникой владения шайбой, тонко понимающий коллективную игру и умеющий особенно изобретательно пользоваться передачей. Он должен быстро и правильно оценивать обстановку игры, уметь терпеливо и настойчиво выполнять то задание, которое ему дается. Это творчески, тактически разносторонний игрок, сочетающий в себе качества защитника и нападающего. Блуждающий защитник прежде всего должен выполнять свои основные защитные обязанности, когда же нападающие своей команды двигаются от ворот, он находится несколько сзади них и поддерживает атаку (рис. 72). Он как бы является связующим звеном между нападением и защитой. Больше того, блуждающий защитник всегда должен быть готов принять шайбу от партнеров с тем, чтобы самому участвовать в игре нападения и непосредственно атаковать ворота (рис. 73а,б).

Особенности и преимущества данного тактического варианта следующие.

Действуя на середине поля и активно поддерживая движение нападающих, блуждающий защитник создает возможность всем трем нападающим атаковать ворота противника; эту атаку в глубине поддерживает четвертый игрок. В случае неудавшейся атаки можно сразу же начать борьбу за шайбу. Более продолжительная борьба за шайбу в зоне нападения в известной мере способствует сохранению территориального преимущества.

Когда в зоне нападения постоянно атакуют четыре игрока, создаются большие возможности для «открывания» игроков с тем, чтобы они могли получить шайбу и выполнить различные тактические комбинации. При наличии четырех атакующих игроков атака будет более мощной и продолжительной. Хорошие условия при этом тактическом варианте создаются и для игры за воротами.

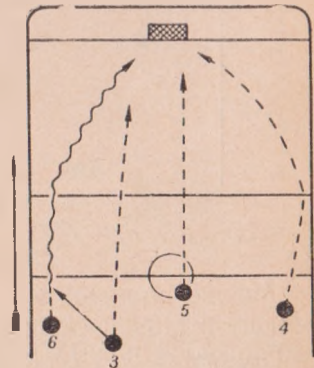


Рис. 72



Кроме этого, можно смело вводить в игру взаимозаменяемость блуждающего защитника любым игроком нападения.

В случае неудачной атаки и нецелесообразности борьбы за шайбу в зоне нападения все игроки должны организованно отойти назад и организовать оборону в средней зоне, как при системе двух защитников.

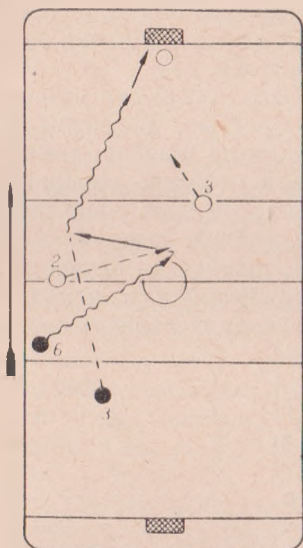


Рис. 73а

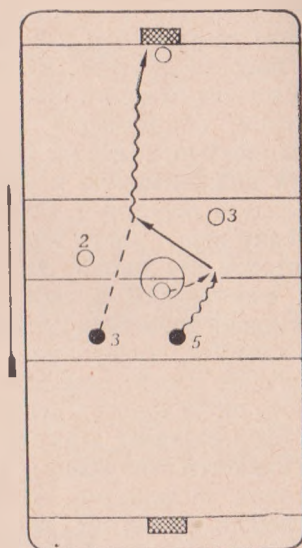


Рис. 73б

Можно применить и другой тактический прием. Противник обычно набирает скорость от своих ворот (если его не атакуют на его половине поля) и на пути движения наиболее выгодно выстраивается, т. е. организуется для перехода в зону нападения. Такое передвижение от своих ворот часто позволяет атакующей команде, двигаясь на большой скорости, легко обыграть защищающихся игроков в средней зоне и успешно атаковать ворота.

Нападающие и блуждающий защитник обороняющейся команды отходят назад, не нарушая стройного движения противника с шайбой по свободному полю, но зато сохраняют крепкую цепь обороны в средней зоне защиты. При таком отходе игроков обороняющейся команды инициатива в действиях и выборе тактических средств принадлежит некоторое время целиком команде, владеющей шайбой.

Поэтому, чтобы нарушить такое спокойное движение противника, предпринимают следующее (рис. 74): назад отходят не четыре, а три игрока, четвертый, как правило, нападающий 6, несколько задержи-

вется в зоне нападения, «подстраивается» к движущемуся от ворот противнику 4 и по ходу атакует игрока, владеющего шайбой. Такое отбирание шайбы при атаке противника от чужих ворот в какой-то мере ограничит тактическое разнообразие атакующей команды и может исключить возникновение атаки.

Блуждающий защитник, помогая нападающим, передвигаясь за ними и передавая шайбу, одновременно использует любую возможность для самостоятельной атаки ворот. Очень важно, чтобы его атака была неожиданна, иначе противник заранее примет меры к тому, чтобы помешать блуждающему защитнику свободно двигаться с шайбой и произвести бросок. Такому защитнику можно поручить в состязании нейтрализовать нападающего противника: лишить его свободы действия, создать обстановку, которая была бы наименее благоприятной для проявления индивидуальных способностей этого хоккеиста. Блуждающему защитнику предварительно дают специальное задание на игру. Это специальное задание должно в основном отражать поведение и действия блуждающего защитника в различных зонах поля, в наиболее характерных игровых эпизодах, чтобы нейтрализовать игрока противника. При этом учитывают манеру игры противника, его особенности и реальные возможности блуждающего защитника. Если игра по специальному заданию приведет к нейтрализации наиболее сильного игрока в команде противника, то это благоприятно отразится на всей игре своей команды и в соревнованиях может принести успех.

В связи с изменением обязанностей блуждающего защитника несколько меняется и роль второго защитника. Он всегда играет ближе к вратарю с постоянной позицией перед воротами и при непосредственной угрозе ворот принимает активное участие в их защите. Для него очень большое значение имеет выбор места перед воротами. Определяя направление атаки, он должен успевать вступать в борьбу во всех случаях, когда ворота находятся в непосредственной опасности. Помощь нападению он осуществляет, преимущественно передавая шайбу.

На «запирание» команды противника в зоне нападения этот защитник смело идет чаще при численном превосходстве в игроках. В остальных случаях, двигаясь в некотором отдалении от партнеров,



Рис. 74

он приходит в зону нападения последним. Если команда потеряла шайбу в зоне нападения, этот защитник первым отступает к своим воротам.

На роль такого заднего защитника подбирают игрока, наилучшим образом умеющего выполнять защитные обязанности. Он должен уметь лучше всех в команде отбирать шайбу.

Правильный выбор места, надежное отбирание шайбы, смелое и уверенное выполнение приемов игры туловищем, улавливание направления атаки противника и быстрота ориентировки, быстрота и надежность в выполнении технических приемов, особенно бросков и остановок шайбы, точный расчет в своих действиях — все это способствует надежной игре заднего защитника.

### ТАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ ВЗАИМОЗАМЕЯМОСТИ ЗАЩИТНИКА С НАПАДАЮЩИМ

Предварительным этапом к переходу на тактический вариант с блуждающим защитником может служить более простой способ взаимозаменяемости защитника нападающим по ходу игры.

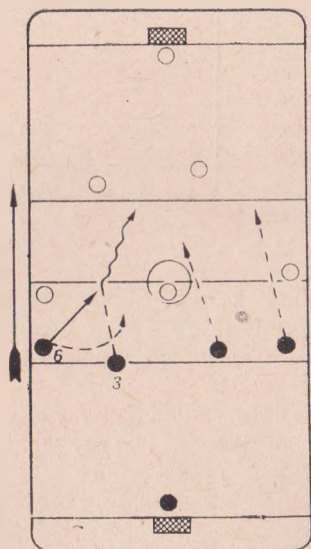


Рис. 75а

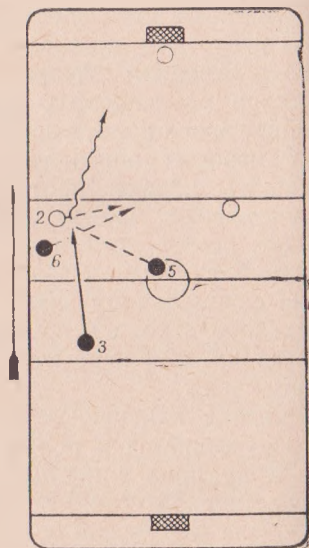


Рис. 75б

Этот прием заключается в следующем (рис. 75а): защитник 3 на своей половине поля, отобрав шайбу или получив ее от партнера 6, быстро и неожиданно движется с ней на ворота. Он превращается как бы в нападающего, а его место в защите занимает нападающий 6.

Такая взаимозаменяемость игроков может быть, например, между защитником и крайним (или центральным) нападающим. В этом случае нападающий должен уметь надежно выполнять в игре и защитные обязанности, а защитник — неожиданно и умело атаковать. Тот и другой действуют абсолютно согласованно, периодически, так, чтобы их действия были неожиданны для противника.

### ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТЬ НАПАДАЮЩИХ

Иногда можно наблюдать, например, что против крайнего нападающего играют левый нападающий и левый защитник противника и полностью нейтрализуют его игру. Бывает и так, что центральный нападающий одной команды лишается своей организующей роли и связан в действиях только потому, что центральный нападающий противника успешно выполняет игровое задание, мешая этому нападающему полностью проявить себя в игре. При этом может быть, что замена игроков, которую практиковали во время игры, не дала желаемого результата.

В данных примерах крайний и центральный нападающие в какой-то мере облегчают действия противника еще и тем, что играют только на своих местах (например, крайний нападающий действует лишь вдоль одного бокового борта, а центральный нападающий — только по середине ширины поля). К тому же движение нападающих по продольной оси поля обычно облегчает действия обороняющихся хоккеистов.

В таком случае команде, у которой противник нейтрализовал действия центрального или крайнего нападающего, следует применить тактический прием взаимозаменяемости нападающих. Он может быть двух видов:

а) на определенный промежуток времени центральный нападающий меняется местом с крайним нападающим или меняются местами крайние нападающие;

б) взаимозаменяемость нападающих осуществляется по ходу игры. На рис. 75б шайба находится у защитника 3. Левый нападающий 6, двигаясь в центр, уводит за собой защитника противника 2, центральный нападающий 5 быстро двигается влево, получает шайбу и атакует ворота.

Прием взаимозаменяемости нападающих, конечно, может быть применен только в том случае, если хоккеисты научатся играть не только на своем месте в команде, но и на местах своих партнеров, с успехом выполняя их основные игровые обязанности.

### ТАКТИЧЕСКИЙ ВАРИАНТ ПОДВИЖНОЙ ОБОРОНЫ

Этот тактический вариант характеризуется одновременным движением всех игроков команды (кроме вратаря) от своих ворот к воротам противника и обратно. Достигается это тем, что оба защитника

при атаке, сохраняя определенную дистанцию, постоянно двигаются за нападающим. При переходе команды к обороне защитники и нападающие стараются согласованно отобрать шайбу, одновременно откатываясь назад для организации обороны на своей половине поля. Общая схема движения игроков защиты и нападения показана на рис. 76.

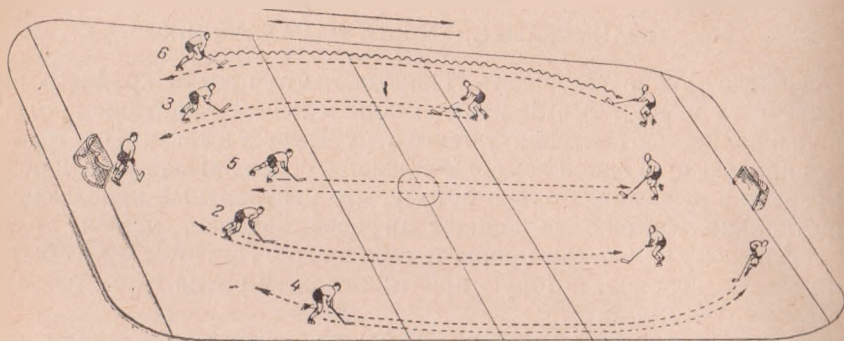


Рис. 76

При такой игре высокие требования предъявляются ко всем игрокам команды, обязанным действовать тактически разносторонне, особенно же усложняется тактика игры защиты. Организуя и развивая атаку, все игроки устремляются к воротам противника, где нападающих поддерживают защитники. Игроки находятся друг от друга на дистанции непосредственной передачи шайбы, т. е. игрок, владеющий шайбой, имеет возможность послать ее любому своему игроку, так как каждый его партнер старается «открыться», получить шайбу, поддержать атаку, а если представится возможность, — непосредственно атаковать ворота.

Для игры по тактическому варианту подвижной обороны характерно большое и непрерывное маневрирование игроков. Совершенно ясно, что такую тактику игры можно применять при высокой технике владения шайбой, разносторонней физической подготовленности игроков, наличии творческой инициативы у всех хоккеистов. Большая подвижность игроков, их активность, игра на всем поле потребуют особенно согласованных действий. Такая активность игроков при атаке будет проявляться главным образом в «открытии», при этом нападающие используют в большой мере смену местами. Защитники, двигаясь за нападающими, будут вместе с ними создавать численное превосходство на участке, где разыгрывается шайба. Все это следует выполнять с большой скоростью в направлении атаки ворот противника. При обороне команда также использует всех игроков, стараясь помешать противнику свободно развивать атаку.

Разберем действия игроков в атаке и обороне.

**В атаке.** Защитники активно участвуют в организации, развитии и завершении атаки. Если защитники овладели шайбой в зоне защиты, а кто-либо из партнеров нападающих находится впереди и свободен, — они немедленно передают ему шайбу. Может случиться, что нападающие, участвовавшие в обороне своих ворот, не успели «открыться» в момент, когда защитник овладел шайбой. Тогда защитник, если ему не угрожает опасность, должен сам вести шайбу, но при первой же возможности передать ее нападающим и следовать за ними. Он не только поддерживает атаку в глубину, но и сам принимает участие в розыгрыше шайбы. Иногда защитник может участвовать в нападении; тогда его место занимает один из нападающих. Когда за спиной нападающих следуют защитники и игроки этой команды на большой скорости врываются в зону нападения, создается сильная атака. На участке, где разыгрывается шайба, создается численное преимущество в игроках за счет присоединения активно действующих защитников; кроме того, если нападающие потеряли шайбу, защитники следуют неотступно за ними; один из них, ближайший к шайбе, сразу вступает в борьбу, стараясь снова овладеть шайбой и продолжить атаку. Защитники двигаются диагонально; если, например, атака развивается с правого фланга, то правый защитник находится ближе к нападающим, левый же — несколько сзади, этим обеспечивается страховка.

В зоне нападения защитники выбирают место, с которого можно было бы наилучшим образом способствовать розыгрышу шайбы и успешно выполнить бросок по воротам. Но защитник должен помнить, что партнеры могут сделать ошибки и шайбой овладеет противник. Тогда надо сразу переключиться на выполнение своих основных оборонительных обязанностей.

**В обороне.** Оборонительные действия игроков теперь начинаются далеко от своих ворот. Если команда потеряла шайбу в зоне нападения, то игроки не откатываются к себе в зону, а продолжают борьбу за шайбу, учитывая развитие атаки противника. В этом случае один из нападающих, ближайший к противнику, владеющему шайбой, должен немедленно включиться в борьбу за шайбу; другие нападающие обязаны «закрыть» игроков противника, которые могут получить шайбу.

Защитники же выбирают такую позицию, с которой можно успеть перехватить шайбу или включиться в борьбу, если ближайший к ним противник овладел шайбой. Такой защитник занимает позицию, удобную для страховки партнеров, особенно — другого защитника. Если он видит, что за его спиной в средней зоне нападающий противник «открывается» с намерением получить шайбу, он обязан откатиться назад и «закрыть» такого игрока.

Когда же противнику удастся развить атаку и он в своей зоне обыгрывает нападающих, сохраняет шайбу и переводит игру в сред-

нюю зону, то защитники отступают. Катясь спиной вперед, они, как правило, не атакуют игрока с шайбой, а предоставляют это своим партнерам-нападающим. Главное для защитников — выбрать правильную позицию и помешать противнику прорваться к воротам. Для этого они очень внимательно следят за действиями ближайших к ним нападающих противника, стараясь перехватить шайбу, посланную им, или успеть вступить в борьбу за эту шайбу, не дав свободно развивать атаку.

При благоприятном для противника развитии атаки следующим рубежом обороны является линия зоны защиты. Нападающие располагаются в средней зоне, несколько впереди линии зоны защиты; защитники — на рубеже зоны. Задача заключается в том, чтобы не пропустить противника с шайбой к себе в зону или перед зоной защиты нарушить организованную атаку, ослабить ее, или, усложнив действия игрока с шайбой, воспользоваться его замешательством, чтобы его партнеры попали в положение вне игры. Действия защитника здесь должны быть особенно четкими и решительными.

Оборона сильна и надежна, если она имеет несколько рядов. Принцип страховки как раз и основан на расположении обороняющихся в глубину так, чтобы игроки своевременно успевали вступать в борьбу за шайбу. Практика показывает, что хоккеист, владеющий шайбой идвигающийся с большой скоростью, может сравнительно легко обыграть одного обороняющегося, так как: во-первых, атакующий бежит лицом вперед и значит гораздо быстрее, чем обороняющийся, который движется спиной вперед; во-вторых, инициатива в действиях, тактический замысел находятся у атакующего игрока. Атакующий хоккеист, кроме того, может успешно применять обманные движения, усложняющие отбирание шайбы. Все это ставит его в более выгодные условия, особенно когда атака ведется по флангу, где обороняющиеся не всегда имеют возможность применять игру туловищем, так как толчок в сторону борта запрещен правилами.

В этом случае защищающихся выручает такая оборона, при которой за спиной нападающих располагаются защитники. Вот здесь-то и благоприятно сказываются совместные согласованные действия защитника и нападающего. Защитник, видя, что на его фланге идет атака и что его партнер-нападающий обыгран противником, немедленно вступает в борьбу. В этот момент играют и туловищем, потому что противник, после того как обвел нападающего, может несколько замедлить бег, хотя бы частично потерять контроль над шайбой, не сумев хорошо оценить обстановку. Толчок туловищем защитник должен выполнять достаточно быстро. Всякое промедление будет пагубным, так как противник переориентируется и обыграет защитника. Нельзя допускать, чтобы противник по одному, с паузами, обыгрывал сначала нападающего, потом защитника.

Таким же образом действует один из защитников, когда противник ведет атаку по центру поля. Если же атака ведется по другому, противоположному от защитника, флангу, то защитник несколько откатывается к своим воротам, чтобы страховать партнеров.

Если нападающий или тем более защитник обыграны, то им следует быстро откатиться назад и принять активное участие в дальнейшей обороне ворот. Хорошие игроки умеют, после того как их обыграли, не только «закрыть» ближайшего противника, которому может быть передана шайба, но и быстро занять такую позицию, которая как раз отвечает требованиям обороны в несколько рядов.

Когда противнику все же удастся успешно развить атаку и оказаться в зоне обороняющихся хоккеистов, то защитники обеспечивают уже непосредственную оборону ворот. Наиболее опасным противником в зоне защиты является игрок, находящийся в непосредственной близости от ворот. Поэтому один защитник или оба в зависимости от количества игроков противника строго охраняют зону перед воротами. Они должны не только следить за тем, как и где разыгрывается шайба, но особенно внимательно наблюдать за перемещением опекаемых ими игроков. Очень важно в этом случае уметь не только вступить в борьбу, если шайба у противника, находящегося перед воротами, но и не позволить ему дотронуться до шайбы, ибо высокое техническое мастерство нападающих позволяет им без промедления (в одно касание) выполнить бросок или удар. В этом случае защитник обязан применять блокировку, что усложнит противнику выбор удобной позиции и взятие ворот.

Перед воротами может действовать и один защитник, если, например, в этой зоне находится один противник. Другой защитник в этом случае помогает своим нападающим в борьбе за шайбу, но не уходит далеко от ворот, помня, что его первейшая обязанность — защита ворот.

В своих действиях защитники строго и четко выполняют указания вратаря, никоим образом не мешая ему обозревать поле и следить за игрой.

При игре по тактическому варианту подвижной обороны к хоккеистам предъявляются высокие требования. Разносторонние тактические действия требуют от игроков большой скоростной выносливости, высокой техники владения шайбой, творческой инициативы, отличной сыгранности игроков команды.

Несмотря на то, что действия защитников и нападающих в современном хоккее с шайбой развиваются в направлении тактической разносторонности (как это видно из тактического варианта подвижной обороны), т. е. объем деятельности игроков увеличивается, и обязанности усложняются и в обороне, и в атаке, все же основным критерием, определяющим квалификацию игрока, является для



защитника умение надежно защищать ворота, а для нападающего — атаковать. На базе специализации должна развиваться тактическая разносторонность хоккеистов.

Нельзя допускать, чтобы, например, защитник увлекался игрой на половине поля противника и, может быть, добивался в отдельные моменты успеха, но не поспевал в оборону или ненадежно выполнял свои основные оборонительные обязанности. Этим серьезным недостатком защитника всегда легко может воспользоваться противник. Ненадежные действия такого защитника в обороне не только могут отрицательно сказаться на результате данного состязания, но и быть причиной беспокойства всех игроков команды. Нападающие, например, обязаны будут в этом случае больше, нежели того требует игра, участвовать в обороне, ослабляя этим силу атаки.

В хоккее строго и четко разграничены обязанности игроков. Разделение состава команды на игроков защиты и нападения, а внутри линий — на правого, левого защитников и нападающих, центрального нападающего позволяет вести игру коллективно, организованно, разумно используя в состязаниях индивидуальные способности хоккеистов.

Поэтому тренеры команд, игроки которых начинают выполнять более сложные роли, должны особенное внимание обращать на то, чтобы хоккеисты строго выполняли свои основные обязанности.

Характер организации и развития атаки зависит не только от уровня мастерства игроков, владеющих шайбой, но и от действий противника, т. е. от той обстановки, которая возникает на поле. Если, например, противник, потерявший в зоне нападения шайбу, сразу отказывается от дальнейшей борьбы и откатывается назад на свою половину поля, то атакующая команда может использовать ряд тактических принципов в развитии атаки.

Например, набирая скорость от своих ворот, нападающие могут построиться следующим образом: два игрока катятся по одному краю рядом и передают друг другу шайбу, третий нападающий двигается по противоположному краю. Он несколько отстает от партнеров. Это делается потому, что двое нападающих могут

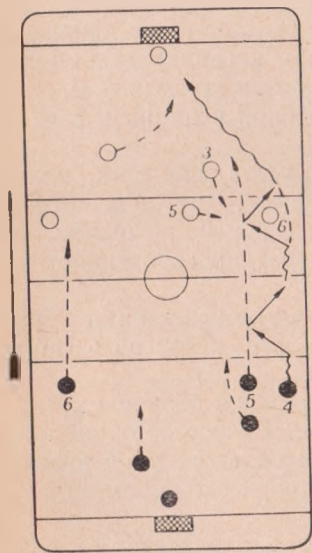


Рис. 77

потерять шайбу и их третий партнер должен будет успеть вернуться назад на помощь своим защитникам. Игроки стараются, используя большую набранную ими скорость, прорваться в зону и атаковать.

ворота противника. При этом для обыгрывания противника (рис. 77), который располагается у своей синей линии, два игрока используют быстрые короткие передачи или сильно бросают шайбу на другой фланг (рис. 78), если партнер 6 свободен. При этом два игрока, катясь на большой скорости, при встрече с противником могут обыграть его (передавая шайбу друг другу, посылая ее иногда под палку клюшки противника, между его ног) или ворваться в зону, сильно бросив

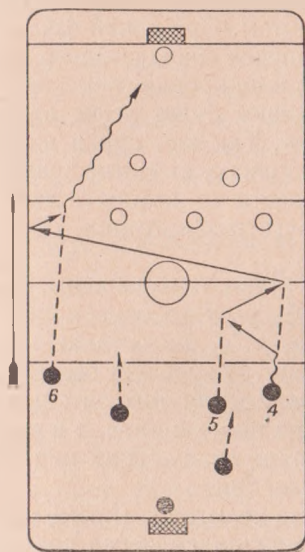


Рис. 78

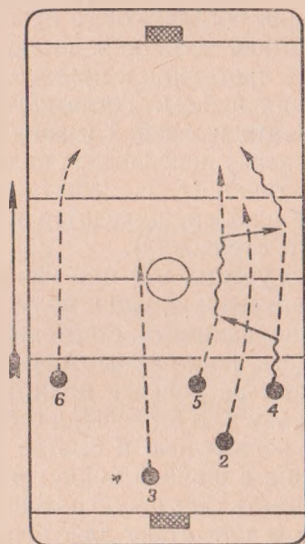


Рис. 79

предварительно шайбу в лицевой борт. Последний прием может быть применен особенно успешно, если за спиной нападающих противника плотно стоят защитники, которые не могут успеть подойти к шайбе, отскочившей от борта раньше. Такой бросок может быть выполнен и с расчетом на отскок шайбы от борта из-за ворот для того, чтобы ею овладел партнер,двигающийся по противоположной стороне поля.

Такую скоростную атаку нападающих поддерживают защитники (рис. 79), особенно тот из них (защитник 2), на фланге которого двигаются два игрока. При такой атаке игроки действуют, придерживаясь своих мест.

Практикуется развитие атаки со сменой мест и передачей шайбы впереди катящемуся хоккеисту. Обычно нападающие, катясь от своих ворот, начинают двигаться не вдоль поля, а несколько по диагонали, передавая друг другу шайбу по ходу бега. Такое движение игроков со сменой мест и передачей шайбы должно дезориенти-

ровать обороняющихся хоккеистов, не знающих, где и как они будут атакованы противником. Приближаясь к центру поля, один из нападающих, выдвинутый вперед, оказывается в рядах обороняющихся хоккеистов. Он должен, двигаясь обычно по диагонали или поперек поля, выбрать место за спиной нападающих этой команды. Оказавшись свободным, он должен получить шайбу и сразу войти в зону нападения. Его движение немедленно поддерживают партнеры. Далее или следует непосредственная атака ворот или разыгрывается шайба для последующего броска по воротам. При такой форме развития атаки действия выдвинутого вперед нападающего может заметить противник и принять меры для блокировки, перехвата или отбирания шайбы. Тогда двум нападающим будет легче в другом месте войти с шайбой в зону нападения. Так же, как и в первом случае, атаку нападающих поддерживают расположенные диагонально защитники (т. е. защитник, по близости от которого движется игрок с шайбой, находится впереди другого защитника, обеспечивающего страховку).

Надо учесть, что при такой форме атаки нападающим, выдвинутым вперед и ждущим получения шайбы у линии зоны нападения, лучше не занимать стартовой позиции, т. е. не останавливаться и не ждать, когда их партнер войдет в зону. Им следует непрерывно перемещаться поперек поля, выбирая место для того, чтобы получить шайбу или отвлечь на себя внимания противников, а в нужный момент решительно и быстро поддерживать атаку своих партнеров, когда они с шайбой войдут в зону нападения.

Занимать стартовую позицию в хоккее невыгодно (кроме случаев в обороне или атаке для игроков, находящихся перед воротами), потому что игрок, занявший стартовую позицию, лишается на какое-то время маневренности, так как набрать скорость с места значительно труднее, чем в движении. Обычно игрок, занимающий стартовую позицию, опаздывает поддержать своих партнеров при разыгрывании шайбы или атаке ворот.

Кроме того, игрок, занявший стартовую позицию, мало привлекает внимание противников, и они могут вести более четко и продуманно борьбу за шайбу. Стартовая позиция игрока в средней зоне ослабляет общую атаку команды.

Но противник может при потере шайбы в зоне нападения не откатываться назад, а сразу начать вести борьбу за шайбу. Тогда очень важно использовать момент, когда кто-либо из игроков овладел шайбой, и немедленно передать ее своему партнеру, выдвинутому вперед, особенно тому, который находится в средней зоне.

Обычно обороняющийся игрок, отобрав шайбу, не должен пытаться обвести преследующего его противника. Надо учитывать следующее важное обстоятельство: игроки атакующей команды до момента потери шайбы «открывались», они могли находиться за воротами, перед ними, в углах зоны, их действия были направлены на

атаку. Игроки, потерявшие шайбу, не смогут сразу занять правильную оборонительную позицию, часть из них вообще не успеет принять участие в обороне, если переход от обороны к атаке будет вестись быстро, с передачей шайбы вперед выдвинутому игроку, с энергичной поддержкой этого хоккеиста своими партнерами. В этом случае атакующая команда может развивать сильную скоростную атаку, используя численное превосходство благодаря тому, что часть игроков противника не сможет своевременно перейти к защите своих ворот.

Совершенно ясно, что такая форма атаки требует от игроков большого мастерства, высокой скоростной выносливости, умения четко отбирать шайбу и быстро развивать атаку. При этом, освобождаясь от опеки противника, игрок должен уметь использовать продольные и диагональные передачи.

#### ТАКТИЧЕСКИЙ ПРИЕМ С ОСТАВЛЕНИЕМ НАПАДАЮЩЕГО В СРЕДНЕЙ ЗОНЕ

Этот тактический вариант применяет обороняющаяся команда против другой команды, идущей на так называемое «запирание», при котором все игроки этой команды находятся в зоне нападения (рис. 80). После того как противник с шайбой пришел в зону обороняющейся команды и его защитники увлеклись атакой ворот, нападающий 4 защищающейся команды, выбрав позицию для получения шайбы, выходит в среднюю зону. Такой игрок старается расположиться в некотором отдалении от защитников противника. Шайбу, отобранную у противника 6, медленно посылают этому игроку, который самостоятельно атакует ворота. Действия этого нападающего поддерживают и другие игроки. Очень важно в данной комбинации отобранную в зоне защиты шайбу передать быстро и точно по ходу движения нападающего в среднюю зону. Если это делается медленно, то защитники противника успевают откатиться и «закрыть» такого игрока.

Если защитники атакующей команды заметят подготовительные действия нападающего в средней зоне, то один из них вынужден будет несколько отойти назад; атака, организованная этой командой, будет нарушена.

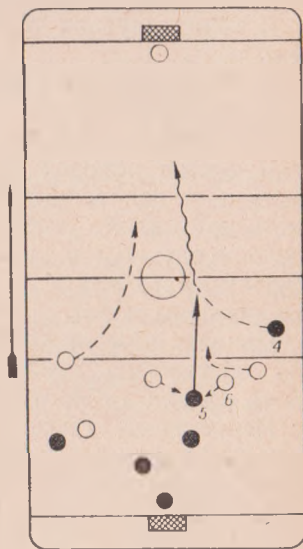


Рис. 80

Команда, оставляющая своего игрока в средней зоне, должна знать, что противник, находящийся в их зоне вместе со своими защитниками, имеет численное преимущество. Поэтому важно, чтобы защищающиеся игроки не позволили атакующей команде использовать это преимущество. Это достигается правильным выбором позиции обороняющимися хоккеистами, и особенно игроком, находящимся в средней зоне, который должен быть готов атаковать ближайшего от него защитника противника, если ему будет послана шайба.

Поэтому такой игрок должен не только правильно выбрать позицию, позволяющую свободно получить шайбу от партнеров и двигаться на ворота противника, но и уметь принять участие в обороне, лишив свободы действия ближайшего защитника противника.

Лучше всего оставлять в средней зоне быстро бегающего игрока, умело владеющего приемом обводки.

#### ТАКТИКА ИГРЫ ПРИ НЕРАВНОЧИСЛЕННОМ СОСТАВЕ КОМАНД

В хоккее с шайбой бывают такие случаи, когда команды временно остаются на поле в неравночисленных составах. Это происходит тогда, когда кто-либо из игроков за неправильные действия удален с поля на две-пять минут.

В таких случаях тактика игры обеих команд, естественно, меняется.

**Игра команды с меньшим количеством игроков.** Чтобы успешно действовать при меньшем количестве игроков (четыре полевых игрока против пяти), необходимо заранее хорошо подготовиться.

В состав четырех полевых игроков обычно входят два нападающих и два защитника. Защитники должны играть спокойно, уметь действовать особенно решительно, искусно отбирать шайбу, смело играть туловищем и блокировать противника. Они должны уметь предугадывать развитие атаки и выбирать нужную позицию для обороны ворот.

Нападающим также необходимо быстро ориентироваться в сложной обстановке, обладать высокой скоростной выносливостью, уметь хорошо отбирать шайбу.

Непременное требование к такому составу команды — полное взаимопонимание, сыгранность и высокие волевые качества.

За последние годы в тактику игры команд с меньшим количеством игроков внесен целый ряд изменений. На заре освоения хоккея с шайбой (1947 г.) команда, остававшаяся на поле в меньшем количественном составе, организовывала оборону в своей зоне защиты. Два защитника занимали позиции перед воротами, чтобы закрыть их от бросков и, отобрав у противника шайбу, помешать ему прорваться к воротам. Два нападающих размещались перед синей линией и преследовали противника, когда тот прорывался в их зону, или мешали свободно разыгрывать шайбу.

В то время такая тактика приносила успех, ибо часто другая команда, действовавшая в полном составе, играла разрозненно и не могла создать сильную атаку всей пятеркой. Уровень технической и тактической подготовки был еще невысок.

По мере повышения мастерства хоккеистов, улучшения скоростной выносливости защитники, находясь перед воротами, и оторванные от них нападающие уже не могли успешно противостоять полному составу атакующей команды. Защитники подтянулись к своим нападающим, и рубежом обороны стала синяя линия зоны защиты: нападающие располагались впереди синей линии, а защитники — за ней, предварительно откатываясь спиной вперед от центральной линии поля по направлению к своим воротам.

Это более надежная форма обороны, при которой противнику труднее пройти в зону, так как за спиной первого ряда нападающих находится второй — защитники. Задержав хоккеиста, владеющего шайбой, игроки могут рассчитывать на то, что создается положение вне игры, так как разогнавшиеся партнеры задержанного игрока могут пройти в зону раньше, нежели туда придет шайба.

Если же противник все-таки прорвется в зону, то защитники теперь не только охраняют пространство перед воротами, но и несут персональную ответственность за противника, находящегося перед воротами. Отобрав шайбу, они немедленно отдают ее своим нападающим.

Такая тактика позиционной обороны применяется сейчас большинством команд. Она надежнее предыдущей, но уступает маневренной, активной обороне.

Для обороняющейся команды очень важно уметь разрушать или хотя бы усложнять атаку, предпринятую противником. Атака часто начинается на половине поля атакующих. Здесь игроки, владеющие шайбой, определенным образом выстраиваются и начинают двигаться к воротам. Когда обороняющиеся выстраиваются вдоль своей синей линии и действуют, как было описано выше, то атакующие, откатившись, могут свободно развивать атаку. Иными словами, инициатива в данном случае полностью принадлежит атакующим. Такая негибкая и несколько схематичная оборона значительно уступает другой, более подвижной, правда, более сложной, но и более надежной.

Представим себе, что команда противника, играющего в полном составе, овладела шайбой у своих ворот и развивает атаку. Обороняющиеся не занимают позиции у своей синей линии, а, находясь на половине поля противника, начинают откатываться к своим воротам. Правильнее это делать, катаясь спиной вперед, чтобы хорошо видеть и оценивать действия противников. Но откатываются не все игроки, а только трое. Один нападающий, наиболее быстрый и расчетливый в отбирании шайбы, несколько отстает от партнеров, подстраивается к противнику, владеющему шайбой, мешая ему вести

или передавать шайбу. Его задача состоит не только в том, чтобы отобрать шайбу (это весьма сложно, так как противников больше), но и в том, чтобы помешать игрокам противника действовать свободно. Такой расчетливый тактически зрелый и быстрый игрок может весьма ощутительно помешать противнику преодолеть расстояние, выполнить технический прием и осуществить тактическую комбинацию.

Три обороняющихся игрока, откатываясь к воротам, внимательно следят за действиями противников, особенно за теми, которые выдвигаются вперед, чтобы получить шайбу. Когда противнику удастся пересечь центральную линию поля, то к трем обороняющимся присоединяется и четвертый, действовавший впереди. Синяя линия зоны защиты используется обороняющимся как главный рубеж обороны.

Такая оборона, безусловно, совершеннее предыдущих, но требует от хоккеистов не только высокого технического мастерства и скоростной выносливости, об этом и говорить нечего, но, главным образом, — большого тактического мышления, настоящей творческой инициативы.

Еще более усложняются действия команды, когда с поля удаляют двух игроков (рис. 81). Тогда очень трудно помешать противнику войти в зону, свободно разыгрывать шайбу и не дать произвести бросок по воротам. В этом случае особенно

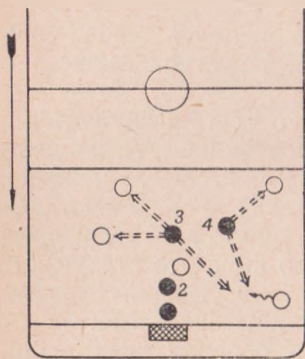


Рис. 81

строго должен действовать защитник 2, охраняющий подступы к воротам: он обязан надежно и смело блокировать противника, находящегося перед воротами, останавливать телом или клюшкой шайбу, летящую в ворота. Два других игрока — 3 и 4, — действующих против четырех противников, должны очень расчетливо бороться за шайбу. Им не следует удаляться от ворот или оказываться за воротами. В решительный момент, когда противник непосредственно посылает шайбу в ворота, защищающиеся должны уметь помешать ему сделать это.

Как действовать, если команда с меньшим числом игроков овладела шайбой? Решать этот вопрос следует в зависимости от игры противника, уровня технического мастерства той и другой команды, степени физической подготовленности и морально-волевой устойчивости. Так, например, если быстро бегающий на коньках и надежно владеющий шайбой игрок отобрал шайбу, а противник атакует нерешительно, то игрок может применить ведение и обводку, чтобы сохранить шайбу за своей командой. Делать это должен нападающий. Если же отобрал шайбу защитник, то он немедленно пере-

дает ее нападающему, если же защитник все-таки действует сам, то его место в обороне занимает нападающий.

Но хотя и очень важно сохранить шайбу за своей командой, злоупотреблять этим нельзя. Когда противник решительно начинает бороться за шайбу и имеет реальную возможность отобрать ее, то следует, не рискуя, выбросить шайбу из зоны к противоположным воротам. Ведь главное — выиграть время, дожидаться, когда на поле вернется удаленный партнер и силы уравниваются.

При высоком мастерстве обороняющихся игроков, в том случае когда противник увлечся атакой, можно действовать тактически более зрело. Игрок, владеющий шайбой, сохраняет ее, для чего убеждает от противника, или, пользуясь обводкой, передает шайбу своему нападающему, открывшемуся в средней зоне, и тот затем атакует ворота.

**Игра команды, имеющей численное превосходство.** Учитывая то, что команда, имеющая численное превосходство в игроках, может добиться результата, на поле должны быть наиболее сильные, сыгранные хоккеисты, умеющие успешно атаковать ворота. Такой состав игроков должен играть в быстром темпе, чтобы измотать меньшие силы противника и забросить шайбу в ворота.

Обычно лучшие наши команды, используя свое численное превосходство, организуют быстрое продвижение от своих ворот и широко маневрируют всеми пятью игроками; движение нападающих всегда поддерживают защитники. При этом крайним нападающим в средней зоне важно действовать у самых бортов поля, что позволит «растянуть» обороняющихся хоккеистов, легче разыграть шайбу и прорваться в зону нападения. На большой скорости игроки продвигаются в зону нападения, пытаясь с хода атаковать ворота. Если такая скоростная атака не удалась, то команда с помощью различных передач старается вывести своего игрока для решающего броска по воротам. Часто таким свободным от опеки игроком оказывается защитник, которому и посылается шайба. Игроки, передающие шайбу, тоже открываются и выбирают удобное место.

Очень важно при численном превосходстве в игроках действовать коллективно, что намного усложнит противнику отбирание шайбы и организацию обороны.

Так с помощью быстрых неожиданных передач и скоростного маневра создается быстрый темп, изматываются силы обороняющейся команды. Один из атакующих обычно выбирает место перед воротами, чтобы, получив шайбу, направить ее в сетку или добить, если она отскочит от вратаря, или подхватить, когда она ударится о лицевой борт.

Шайба разыгрывается в конечном счете для завершающего броска по воротам. Но бросать шайбу следует осмысленно, а не наугад. Если игрок, находящийся от ворот примерно в 15 м, ненадежно владеет шайбой или неуверенно выполняет бросок, например



с правой стороны, то попытка взять ворота в таких случаях вряд ли увенчается успехом. Шайба достанется противнику, и для возобновления атаки потребуются время и большие усилия всех игроков команды.

Если шайба не достигла цели и ею овладели обороняющиеся, необходимо сразу в этой же зоне начать борьбу за нее. Для этого один, а иногда и два хоккеиста, ближайших к противнику, владеющему шайбой, атакуют его. Другие игроки стремятся не дать противнику послать шайбу своему партнеру или выбросить ее из зоны. Чтобы задержать шайбу в зоне, защитники должны выбирать такую позицию, с которой можно клюшкой, рукой или туловищем остановить шайбу. Особенно внимательным должен быть тот защитник, на стороне которого ведется борьба за шайбу. Обороняющиеся могут попытаться послать шайбу к другим воротам броском о борт, и защитник должен успеть перехватить ее. Отобрав шайбу, команда возобновляет атаку.

В хоккее с шайбой случаи игры с неравночисленными составами довольно часты. Поэтому им нужно уделять достаточно времени и внимания на тренировках. Теоретическая подготовка должна быть дополнена практическим «проигрыванием» отдельных тактических положений.

В игре на двое ворот надо тренировать неравночисленные команды. Причем необходимо, чтобы как следует сыгрались различные составы, так как в играх может быть удален то один игрок, то другой или же кто-либо из хоккеистов не сможет выступить в состязании по другим причинам.

В такие моменты, когда команды играют в неравночисленных составах, время приобретает исключительное значение для обеих команд. Команда, имеющая численное превосходство, старается добиться результата. Команда с меньшим числом игроков организует активную оборону (с самостоятельными выходами отдельных нападающих к чужим воротам), стараясь не пропустить шайбы в ворота, дожидаясь возвращения в строй удаленных игроков.

### ВБРАСЫВАНИЕ ШАЙБЫ

После различных нарушений игры, вызвавших остановку ее, происходит вбрасывание шайбы из различных точек поля. Кроме этого, в начале каждого периода и после взятия ворот шайбу вводят в игру с центра поля. Вводить шайбу в игру, т. е. начинать прерванную свистком судьи игру, приходится в каждом состязании много раз.

Поэтому следует очень хорошо, тщательно разучить отдельные тактические положения при вбрасывании шайбы.

Выиграть шайбу при вбрасывании — это значит овладеть инициативой для дальнейших действий. Доверять борьбу за шайбу

при вбрасывании следует быстрому, хорошо владеющему клюшкой игроку нападения. Расположение игроков и их обязанности в различных местах поля при вбрасывании шайбы различны.

**В зоне нападения** для атакующей команды главным будет широкое расположение игроков; после вбрасывания «открытие» игроков с движением на ворота, выход одного игрока за ворота, быстрая передача шайбы с использованием свободных защитников, бросок шайбы по воротам.

**Перед линией зоны нападения** атакующие игроки располагаются широко. Следует неожиданный бросок шайбы в дальний боковой борт игроку или самостоятельный переход линии нападения и быстрое движение всех нападающих на ворота. Атаку поддерживают защитники. До момента вбрасывания шайбы нападающие могут не стоять на месте (кроме игрока, который борется за шайбу), а перемещаться поперек поля для того, чтобы с хода развить атаку на ворота противника.

**Перед линией зоны защиты** игроки защищающейся команды выбирают такое место, чтобы помешать противнику пройти в зону и к воротам. Они находятся на дистанции, позволяющей им своевременно атаковать противника, владеющего шайбой или имеющего возможность получить ее, для чего применяют блокировку.

**В зоне защиты** игроки защищающейся команды «разбирают» атакующих игроков (т. е. каждый обороняющийся внимательно следит за действиями атакующего игрока). При этом два защитника располагаются перед воротами и следят за теми игроками, которые наиболее опасны и могут непосредственно атаковать ворота. Нападающие обороняющейся команды после вбрасывания стараются отобрать шайбу или помешать игрокам противника свободно передавать ее друг другу. Для этого, кроме отбора шайбы клюшкой, необходимо применять игру туловищем и блокировку против игроков противника.

**С центра поля** игроки обеих команд выбирают удобное место, чтобы получить шайбу. При этом они обязательно присматривают за действиями противника. Нападающие должны быть готовы не только к тому, чтобы получить шайбу и быстро двинуться на ворота противника, но и к тому, чтобы отобрать шайбу у противника, если при вбрасывании он овладел ею.

### ШТРАФНОЙ БРОСОК

Чтобы успешно выполнить штрафной бросок, желательно знать отдельные недостатки вратаря. Предположим, что вратарь слабо ловит скользящую шайбу или плохо играет руками, клюшкой или покидает ворота и т. п. Этими недостатками и надо воспользоваться. Главное для бросающего — выполнить бросок точно и неожиданно. Бросок шайбы с обманым движением, если оно дезориентирует вратаря, способствует взятию ворот. Доверять выполнение приема

надо хладнокровному результативному хоккеисту, умеющему точно и неожиданно бросать шайбу, обладающему высокой техникой ведения, умело применяющему обманные движения.

### ЗАМЕНА ИГРОКОВ

По правилам можно в любое время игры и по любому поводу заменять игроков. Это позволяет вести игру в очень быстром темпе.

Замена игроков — это тактический прием, который способствует усилению команды, сохранению инициативы темпа, территориального преимущества перед противником.

Тренер может в процессе игры использовать слабости противника путем своевременной замены своих игроков.

Хоккеистов заменяют для того, чтобы сохранить или ускорить темп игры, перестроиться и играть в ином тактическом плане. Замена не должна быть самоцелью, это тактическое средство, позволяющее наилучшим образом использовать силы и особенности игроков в ходе состязания. Заменяют игроков вследствие наказания за грубое поведение и в том случае, когда игрок получит повреждение или если он плохо играет.

Различные замены зависят от состава команды, физического состояния игроков, тактического плана игры, а также и от противника.

Замены могут быть следующие:

**Заменяют всех пятерых игроков сразу** (если другая пятерка играет вполне надежно). Такую замену практикуют при активно действующих защитниках, например по тактическому варианту подвижной обороны.

**Заменяют четырех игроков**, оставляя пятого, наиболее надежного, обычно заднего защитника. Это наиболее целесообразная форма замены при тактическом варианте с блуждающим защитником, позволяющая наиболее подвижным игрокам отдохнуть, в то время как на поле для прикрытия ворот остается один наиболее надежный защитник.

**Заменяют трех нападающих чаще всего** в команде, играющей по системе двух защитников, так как в этом варианте большая часть нагрузки ложится на нападающих.

Возможна замена тремя-двумя пятерками и одной тройкой нападающих, когда в команде достаточно квалифицированных игроков.

Другие формы замены (по одному или по два игрока) менее эффективны, кроме случаев вынужденной замены. Например, если игрок не выполняет задания, или получил повреждение, или удален за недисциплинированное поведение.

Важно, чтобы каждый состав игроков имел свой тактический план, отличный от плана другой пятерки (тройки и т. п.). Например, пятерку игроков, действующих коллективно, но в среднем темпе,

меняет состав игроков активных, быстрых, умело применяющих обводку; или нападающие одного состава играют более или менее твердо, придерживаясь своих мест, а нападающие другого состава систематически пользуются сменой мест, играя со значительными перемещениями по полю. У игроков каждого состава вследствие индивидуальных способностей различных игроков могут быть свои особенности и даже некоторые тактические противоположности. Например, один состав команды, потеряв шайбу в зоне нападения, отходит назад, другой — атакует противника в этой же зоне. Такие составы заставят противника чаще перестраиваться, что отрицательно отразится на качестве его игры.

Формы замены не должны быть постоянными. Даже в процессе состязания они могут видоизменяться в зависимости от хода или результата игры, действий своей и чужой команды.

Физическая подготовленность игроков будет определять в основном, как часто нужно производить замену.

Обычно игроков меняют через каждые 3—4 мин.



Система двух защитников с ее различными тактическими вариантами получила в нашем хоккее широкое признание и применение.

Развитие современной тактики хоккея немыслимо без совершенствования технического мастерства (разнообразия, точности и необходимости выполнения приемов), сочетания техники с большими скоростями и маневренностью игроков на поле.

Повышение техники хоккеиста, его физической, моральной и волевой подготовленности позволит игрокам выполнять более сложные по замыслу и объему тактические задания, сделает игру тактически более разнообразной и творческой.

Все большее значение приобретает в хоккее сохранение шайбы и своей командой. Это, естественно, требует от хоккеистов высокого технического и тактического мастерства и отличной физической подготовленности.

В связи с повышением мастерства хоккеистов и развитием тактической разносторонности игроков (когда уменьшается резкая разграниченность ролей в команде) развитию атаки из глубины, от своих ворот, придается все большее и большее значение. Развить сильную атаку возможно при активном участии защитников.

При позиционной игре защитников, играющих только перед воротами или только в своей зоне, основная организующая роль при возникновении атаки, безусловно, принадлежит нападающим. Защитникам при такой игре ставится задача только обеспечить безопасность своих ворот, и поэтому они не думают о том, чтобы помочь организовать атаку.

Из-за такой тактики защитников и невысокого их мастерства переход от обороны к атаке совершается довольно продолжительно. Часто защитник, отобрав шайбу, не старается самостоятельно развить атаку или поддержать действия своих нападающих, если даже он находится в выгодном положении. Он предпочитает отдать шайбу своему нападающему, а сам занимает позицию перед своими воротами. Таким образом, благоприятный момент для возникновения и развития атаки упускается.

Игра с активно действующими защитниками (например, при тактических вариантах с блуждающим защитником или подвижной обороной) позволяет, быстро используя сложившуюся ситуацию у своих ворот, переходить от обороны к атаке. Например, защитник, отобравший шайбу, может сразу устремиться к воротам противника, так как он знает, что его место в обороне займет нападающий.

В данном случае мастерство защитника и четкое взаимодействие его с нападающими позволяет ему быть надежным в обороне и выполнять роль атакующего игрока.

Тактика лучших советских команд совершенно правильно строится на больших скоростях и маневре игроков. Эту подвижность игрокам необходимо сочетать с очень активными действиями особенно при атаке ворот. Повышение мастерства и творческой инициативы позволяет игроку выполнять более сложные роли, действуя тактически разносторонне.

Тактические варианты игры наших команд (особенно вариант подвижной обороны) раскрывают большие возможности для более полного использования мастерства наших хоккеистов и применения неожиданных тактических комбинаций. Рост технического мастерства игроков, улучшение их физической подготовки позволяют быстро совершенствовать тактику хоккея. Надо только в применении различных тактических вариантов избегать стандарта, дать возможность полностью развиваться творческой мысли игроков.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

### ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

Хоккеисту очень важно хорошо кататься на коньках. Надо уметь бегать по прямой и непринужденно выполнять различные повороты, торможения, освоить бег спиной вперед. Спортсмен, овладевший техникой бега, может в дальнейшем быстро осваивать и совершенствовать технические приемы с шайбой и тактику игры.

Для этого с первых занятий следует вводить упражнения, способствующие совершенствованию техники бега на коньках: различные игровые упражнения в виде эстафет, салочек, бега с преодолением препятствий (например, бега между стоек с преодолением невысокого бортика).

Прививая на занятиях правильный навык по технике бега, следует занимающимся рекомендовать больше самостоятельно кататься на коньках.

Одновременно с освоением техники бега с первого же занятия начинают обучение техническим приемам игры с шайбой. Занимающимся важно с первого занятия правильно держать клюшку. После того как преподаватель показал и рассказал, как надо правильно держать клюшку, занимающиеся, стоя на месте, пробуют держать клюшку в различных положениях: крючок клюшки слева, справа, впереди игрока, в ногах и т. д. Далее все это продлевается в движении.

Особенное внимание с первого дня уделяют положению крючка, нижняя плоскость которого должна прилегать ко льду.

Вначале игроки испытывают некоторое неудобство в беге на коньках, так как руки, держащие клюшку, выключены из привычного ритма движения. Поэтому занимающимся рекомендуют держать клюшку легко, непринужденно, чтобы она вместе с туловищем способствовала свободному, несколько покачивающемуся движению игрока на коньках.

При обучении необходимо учитывать индивидуальные особенности игроков; надо подобрать игроку удобную клюшку по длине и по углу крючка.

Обучать технике хоккея начинают с ведения шайбы легкими ударами крючка справа, слева. Вначале показывают прием в целом и объясняют его в общих чертах, затем дают возможность занимающимся попробовать выполнить ведение. После подробного объяснения приема преподаватель выполняет его несколько раз, после чего занимающиеся приступают к обучению ведению шайбы. Во время занятий преподаватель уточняет характер движения, рассказывает об отдельных деталях, показывает их, например, как во время ведения шайбы изменяется положение руки, держащей клюшку за палку, и т. д. В качестве наиболее простого упражнения, помогающего быстро освоить прием, можно использовать толчки шайбы вправо, влево, крючком клюшки, стоя на месте. В этом упражнении одни занимающиеся вначале будут поднимать конец крючка и шайба будет проскальзывать под ним; другие будут толкать чересчур поспешно и сильно и из-за этого опоздают перенести крючок через шайбу и ударить по ней с другой стороны, т. е. они будут нарушать ритм движений. По мере того как занимающиеся будут осваивать этот прием, их начинают обучать ведению шайбы в движении — сначала по прямой, затем по кругу.

При этом главное внимание обращают на технику выполнения приема. Если какая-то часть приема не получается, необходимо изучать ее изолированно, в менее сложных условиях. Если прием усвоен, его начинают усложнять: игрок ведет шайбу в различных направлениях, с остановками, ускорениями, обводкой стоек и т. д.

Одновременно занимающихся обучают броскам шайбы и остановкам ее. Полезнее всего начинать обучение с броска слева и остановки скользящей шайбы крючком.

Наилучший метод обучения — индивидуальный, при котором занимающийся изучает эти приемы самостоятельно, например бросает шайбу о борт с места и затем отскокившую шайбу останавливает.

Во время обучения броску главное внимание уделяют технике выполнения: месту и степени соприкосновения шайбы с крючком, активной работе туловища и рук, создающих маховое движение, энергичной работе кистями в заключение броска. При остановках особое внимание обращают на то, чтобы заблаговременно занять наиболее удобную стойку и смягчить силу удара о крючок.

Очень внимательно надо следить за тем, как занимающиеся наполняют бросок и остановку шайбы. Здесь так же, как и в обучении другим техническим приемам, разбирают отдельно те детали движения, которые не получаются. Например, игрок в конце броска не держит клюшку крепко кистями, не может уловить переход от свободного держания клюшки в начале движения к крепкому в тот момент, когда шайба сходит с крючка. Поэтому правильный бросок у него не получается. В этом случае игроку предлагают проделать без шайбы движения заключительной части броска, добиваясь крепкого держания клюшки. Затем хоккеист проделывает заключительную часть броска с шайбой, которая находится впереди него. По мере освоения этого движения занимающийся начинает выполнять бросок в целом.

У начинающих хоккеистов бросок может не получаться, если, например, крючок клюшки нижней плоскостью не будет прилегать ко льду, особенно той частью, которая соприкасается с шайбой, поэтому шайба может проскользнуть под крючком; или не получается одновременного движения клюшки на себя и в сторону цели, поэтому шайбе не придается вращательного движения, что усложнит отделение ее от льда и повлияет на точность выполнения приема.

Наблюдаются ошибки и при изучении остановки шайбы. Например, если игрок, останавливая шайбу клюшкой, не будет всей нижней плоскостью крючка касаться льда, шайба может проскользнуть под крючком; или неумение своевременно, в момент соприкосновения шайбы с крючком, отвести клюшку (или свободно держать клюшку, если бросок не сильный) и этим смягчить удар шайбы о крючок приведет к тому, что шайба будет отскакивать от крючка.

Умение определить недостатки в выполнении приема и найти нужные для исправления этих недостатков упражнения, поможет хоккеистам совместно с тренером быстро исправить ошибку и освоить прием. Индивидуальный подход к занимающимся помогает быстрее уловить основные недостатки в деталях броска и остановках шайбы.

По мере освоения броски выполняют в парах, группах, шайбу бросают и останавливают не только с места, но и в движении, начинают изучать, помимо бросков слева и справа, и остальные технические приемы.

В обучении используют элементы соревнования — проводят эстафеты, а также игровые упражнения. Такие соревнования повышают у занимающихся интерес, оживляют занятия и помогают быстрее и лучше освоить приемы игры. Например, эстафета с ведением шайбы по кругу и с последующим броском в ворота (или в цель), или упражнение, в котором 3—4 игрока передают шайбу друг другу, обыгрывая водящего, вызывают интерес, повышают ответственность за свои действия и одновременно помогают приобрести игровые навыки.

Затем занятия носят уже тренировочный характер.

Тренировка занимает важное место в учебно-тренировочной работе хоккейной команды. Она способствует постоянному всестороннему совершенствованию хоккеиста с помощью различных средств: физических и игровых упражнений, специальных упражнений по технике и тактике, двусторонних игр, соревнований. Практические занятия дополняются теоретическими.

Тренировка непосредственно продолжает процесс обучения хоккеиста, хотя с началом тренировки игрока продолжают обучать всему разнообразию не освоенных полностью приемов хоккея.

Чтобы повышать уровень игры, хоккеисту необходимо регулярно и настойчиво тренироваться. Это позволяет правильно и быстро выправлять недостатки и добиваться совершенства в выполнении технических приемов.

Совершенствование техники выполнения приемов ведется вначале изолированно от игры, а затем в игровых упражнениях, двусторонних играх и самих соревнованиях. На занятиях большое внимание уделяют совершенствованию бросков шайбы, добиваясь точности, неожиданности, силы, выполняя из различных игровых положений.

В ведении шайбы добиваются надежного контроля за ней в сочетании с хорошей ориентировкой на поле и быстрым бегом на коньках.

Останавливать шайбу необходимо с минимальной затратой времени и внимания, причем следует учитывать свои дальнейшие действия.

Броски, ведение и остановку шайбы совершенствуют в сочетании с обманными движениями туловищем и клюшкой.

До начала практических занятий занимающихся следует ознакомить с основными правилами игры: числом игроков и распределением ролей в команде, целью игры, значением зон, в каких случаях судья останавливает игру, и т. п. Далее во время обучения все правила усваиваются на практике, одновременно с игрой.



Показ приемов и расположение обучающихся для выполнения упражнений зависят от характера изучаемого технического приема, количества занимающихся, величины ледяной площадки, числа имеющихся шайб и тренировочного оборудования.

Например, чтобы провести упражнение в бросках шайбы в парах, пары занимающихся располагаются по ширине площадки на таком расстоянии одна от другой, чтобы шайба не попала в соседней. Если же пары расставить по длине площадки, то игроку, не остановившему шайбы, придется бегать за ней к лицевому борту, и он сможет меньшее число раз повторить данный прием. Разучивать остановку летящей шайбы правильнее у борта, а не на середине поля, это позволит игроку быстрее овладеть шайбой, если он не смог остановить ее.

Совершенствуя технический прием, игрок одновременно решает в какой-то мере и тактическую задачу, так как техника и тактика органически связаны между собой содержанием игры. Этому способствуют и многие тренировочные упражнения, которые, правда в разной степени, являются одновременно упражнениями и для совершенствования техники и тактики хоккея.

### Примерные упражнения для обучения технике хоккея

1. Группа занимающихся бежит на маленькой площадке в разных направлениях лицом (спиной) вперед. Занимающимся дается задание — не дотрагиваться до партнеров. Во время упражнения можно давать сигнал, по которому занимающиеся должны ускорять бег.

2. Салочки. На ограниченной площадке один или два занимающихся водят, стараясь осалить кого-либо. Осаленный игрок становится водящим. Можно давать задания: бегать всем только спиной вперед, салить только локтем и т. д.

3. Бег лицом (спиной) вперед, змейкой между бегущими, в среднем темпе. Группа движется в колонне по одному, дистанция между занимающимися — 2—3 м. Левосторонний на предельной скорости обегает занимающихся змейкой и занимает место направляющего. Упражнение выполняется поточно. Можно бежать навстречу бегущим в колонне.

4. Группа занимающихся катится в колонне по одному по центру поля. Преподаватель, катясь впереди колонны лицом к ней, поднимая левую или правую руку, дает сигнал для ускорения бега в направлении поднятой руки. Это же упражнение можно выполнять, катясь спиной вперед; преподаватель подает сигнал, катясь замыкающим колонны.

5. Занимающиеся катятся в колонне по одному. Замыкающий колонну ускоряет бег и далее становится впереди направляющего. Упражнение выполняется поточно.

6. Самостоятельное ведение шайбы по прямой, то же, с ведением шайбы по кругу в правую (левую) сторону.

7. То же упражнение, с броском шайбы о борт.

8. Ведение шайбы по кругу радиусом 3—6 м.

9. Ведение шайбы по «восьмерке».

10. Обводка стоек, поставленных на различном расстоянии друг от друга, змейкой, петлей, с последующим броском о борт и т. д. Можно ставить стойки в разном направлении, а также по кругу и по восьмерке.

11. Ведение шайбы по прямой в пределах средней зоны. Можно усложнить упражнение: в одну сторону — ускорение, в другую — произвольное ведение.

12. То же упражнение, но на пути 2—3 стойки, которые обводят.

13. То же, на пути 2—3 стойки и один бортик. Нужно обвести стойки и затем перебросить шайбу через бортик. Бортик можно поставить в стороне от стоек и под разными углами к движению игрока.

14. Ведение шайбы (обводка стоек) с обманными движениями.

15. Ведение шайбы коньком, клюшкой. Игрок ведет шайбу, ударяя по ней то коньком, то клюшкой.

16. В углу поля отделяют низкими бортами квадрат со сторонами 12—15 м. Игроки рассчитываются на первые и вторые номера. По сигналу первые номера, имеющие по шайбе, ускоряют бег в пределах квадрата, обводя партнеров; вторые номера, медленно двигаясь, только симулируют отбирание, т. е. только пытаются отобрать шайбу. По следующему сигналу первые и вторые номера меняются ролями. Игрок без шайбы своим поведением (выбором места на пути движения игрока с шайбой, движением клюшки, туловища, якобы направленных на отбирание шайбы) усложняет действия игрока с шайбой, но все же позволяет ему выполнить обводку. При выполнении этого упражнения следует вести шайбу в различных направлениях, применяя обманные движения. Упражнение усложняется и упрощается изменением размеров квадрата, количества играющих и времени действия игроков с шайбой. Можно практиковать такую же скоростную обводку с тремя группами, когда одна выполняет упражнение, а две группы симулируют отбор шайбы с последующей сменой ролей.

17. Два игрока на ограниченной площадке (квадрат со стороной 12 м) в движении передают друг другу шайбу в одно (два) касание. Упражнение проходит в быстром темпе в различных направлениях. Через 15, 30, 45 сек. одного игрока сменяют. Отдыхающий игрок через такое же время сменяет следующего игрока. Важно в этом упражнении сохранить быстрый темп и согласованные действия игроков.

18. Ведение шайбы по кругу. Один игрок стоит в центре круга. По кругу радиусом 3—5 м в правую (левую) сторону двигается другой игрок. Игроки передают шайбу друг другу: игроку, двигаю-

щемуся вперед на свободное место по ходу его бега, а стоящему в центре круга—на крючок клюшки, которую игрок ставит в разные места на льду. В этом упражнении могут быть различные задания: двигаться с ускорениями, передавать шайбу в одно-два касания, используя остановку и передачу шайбы коньком.

19. Различные способы обводки бортика с вырезами (см. рис. на стр. 384).

20. Бег в парах. Один занимающийся бежит спиной (лицом) вперед, по ходу бега выполняя различные повороты, за ним неоступно должен бежать партнер, вести шайбу и одновременно следить за действиями бегущего впереди.

21. Броски шайбы о борт различными приемами. Шайбу, отскочившую от борта: а) остановить и снова бросить; б) останавливать и бросать поочередно то с одной, то с другой стороны; в) бросать без остановки в одно касание; г) бросать поочередно броском слева, броском справа, ударом, подкидкой; д) останавливать шайбу то клюшкой, то коньком; е) бросать шайбу клюшкой или поочередно ударять ее коньком; ж) после остановки бросок с поворотом

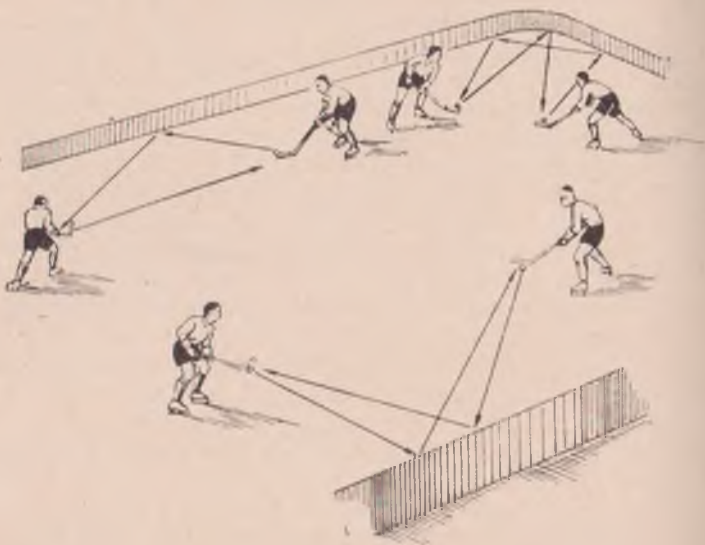


Рис. 82

на 360°; з) останавливать и бросать шайбу на различную высоту; и) остановить и бросить шайбу в цель; к) остановить шайбу палкой и бросить; л) пропустить шайбу между ног, повернуться кругом и вести ее к противоположному боковому борту, бросить шайбу об этот борт, опять пропустить между ног, повернуться и т. д.; м) парное упражнение: шайбу передают игроку, стоящему ближе к

борт, игрок без остановки бросает ее в борт так, чтобы она отскочила к партнеру; н) шайбу передают броском о борт партнеру (рис. 82).

22. Броски шайбы в парах с остановкой клюшкой (коньком). Это упражнение выполняют различными бросками: на игрока и применительно к его движению, с остановкой клюшкой или коньком и без остановки, т. е. в одно касание.

23. Броски шайбы в парах через бортик различной высоты.

24. Броски шайбы поочередно о боковой и лицевой борты. Игрок находится против угла поля, на расстоянии 6—8 м от обоих бортов, и непрерывно бросает шайбу поочередно в боковой и лицевой борт с остановкой, без остановки; с уменьшением расстояния до бортов упражнение усложняется.

25. Броски шайбы в треугольнике, квадрате по определенному заданию. Три игрока образуют треугольник, четверо — квадрат. Это упражнение можно усложнить, передавая не одну, а сразу две шайбы. В данном случае игрок с шайбой должен очень быстро передать ее партнеру без шайбы, но так, чтобы к принимающему шайбу игроку не пришли сразу обе шайбы.



Рис. 83

26. Совершенствование в скорости и передачах шайбы. Вокруг тренера на расстоянии 10—15 м располагаются два-четыре игрока. Тренер посылает шайбу по своему усмотрению одному из игроков, но не на него, а в сторону с таким расчетом, чтобы заставить его приложить шайбу с максимальным рывком. Игрок останавливает шайбу и возвращает ее тренеру. Остановку и бросок можно выполнять и одно-два-три касания. Тренер в момент приема шайбы игроком может перемещаться в сторону. Игрок, не теряя из виду переместившегося тренера, точно бросает ему шайбу.

27. Два игрока располагаются от партнера в 10—30 м (рис. 84). Один из них—5—ведет шайбу, как это показано на рисунке, и, не до бегая до партнера 4 двух-трех метров, передает (оставляет) ее. Партнер, получивший шайбу, ведет ее навстречу другому, свободному, игроку и также передает (оставляет) и т. д. Упражнение выполняется с предельной скоростью.

28. Броски в парах. Игроки бросают шайбу друг другу в сторону так, чтобы принимающий шайбу игрок, прежде чем остановить ее, сделал бы предварительное ускорение.

29. Остановка шайбы на лету. Игроки бросают шайбу в ворота. Один игрок становится в ворота и останавливает шайбу клюшкой (рукой).

30. Броски шайбы в цель с различных дистанций с места, в движении.

31. Упражнения в бросках по воротам: а) броски с места; б) самостоятельная обводка стоек с последующим броском шайбы; в) передача в парах с последующим броском шайбы; г) самостоятельная обводка бортика с вырезами с последующим броском шайбы; д) броски с предварительной передачей шайбы в парах между стоек (рис. 84); е) штрафной бросок; ж) игрок стоит в 8—10 м

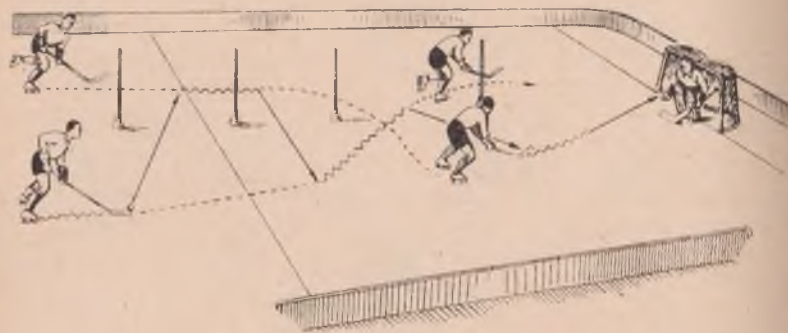


Рис. 84

перед воротами, два партнера располагаются с двумя-четырьмя шайбами в углах поля и поочередно посылают шайбу игроку перед воротами, который без промедления бросает ее в ворота; з) то же упражнение, только один (передающий) игрок стоит за воротами, немного в стороне, а другой — в углу поля; шайбу передают один и другой партнер то бросающему игроку так, что тот должен двигаться на нее для выполнения броска, то прямо на него, то несколько назад для броска шайбы с поворотом; и) один игрок бросает шайбу о лицевой борт, чтобы она, отскочив от него, оказалась перед воротами; другой игрок с хода бросает ее в ворота; к) групповое упраж-

нение (рис. 85): перед линией зоны нападения располагается тренер (игрок) с шайбами, в 10—15 м от него выстраиваются занимающиеся, которые поочередно двигаются на тренера, принимают от

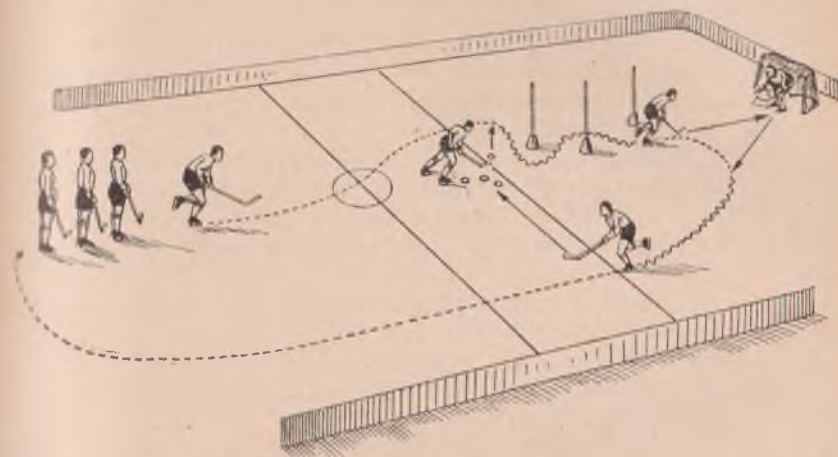


Рис. 85

него шайбу, на максимальной скорости обводят стойки и выполняют бросок по воротам; выполнив бросок, занимающиеся с шайбой возвращаются на исходную позицию по сторонам поля, на пути отдавая шайбу тренеру.

#### ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

Одновременно с изучением техники игры занимающиеся в какой-то мере начинают изучать и тактику. Знакомство с расположением игроков в команде, с их действиями в различных зонах поля, согласно правилам хоккея, — все это первоначальные основы тактики.

Выбрать место, быстро и правильно ориентироваться, уметь найти правильное тактическое решение и быстро выполнить его — вот главное требование, предъявляемое к самостоятельным тактическим действиям игрока.

Все индивидуальные действия в основном сводятся к участию в согласованной игре с партнером, к взаимному пониманию тактического замысла. Именно на таких согласованных действиях игроков и строится тактика команды. Чем больше игроков вовлекается в комбинацию, тем тактика сложнее; нужны еще более согласованные действия игроков, еще более разносторонняя подготовленность их.

Успешным тактическим действиям одного игрока будут способствовать: хорошая физическая подготовленность, умение выполнять технические приемы, быстро оценивать действия противника, привильно и целесообразно строить свою игру, применять броски по воротам, обводку, передачу и т. д.

При выполнении тактической комбинации с партнером от игрока требуются дополнительные навыки — умение улавливать замысел партнера, хорошая ориентировка, т. е. умение видеть большой участок поля, высокая маневренность.

Например, игрок, намеревающийся атаковать ворота противника, без поддержки партнеров ведет шайбу. У зоны защиты его встречают два игрока противника. Нападающий игрок правильно решает в этом случае попытаться обвести противников и бросить шайбу в ворота.

В такой же атаке ворот могут участвовать два игрока. Предоставляются большие возможности для успешной атаки ворот благодаря численному равенству игроков, но такая атака потребует согласованных действий двух хоккеистов. Игрок с шайбой теперь должен видеть действия партнера и определить его намерения. При этом игрок без шайбы может действовать двояко. Во-первых, он может «открыться», чтобы получить шайбу и атаковать ворота, для чего ему необходимо выбрать наиболее выгодное место. Во-вторых, игрок без шайбы может своим поведением отвлекать внимание противника и этим создать игроку с шайбой лучшие условия для обводки противника и атаки ворот.

Игрок с шайбой должен, понимая замысел партнера, действовать так, чтобы наиболее правильно использовать сложившуюся обстановку. Такие действия двух игроков потребуют от них хорошего тактического умения.

Вначале в занятия включают простые упражнения. Броски шайбы друг другу на месте и затем в движении помогут занимающимся освоить передачу шайбы, сообразуясь со скоростью и направлением бега партнера и расстоянием, на которое нужно послать шайбу. Такие передачи требуют броска определенной силы в определенном направлении. Если же эти упражнения выполнять в движении, бросая шайбу между расставленных стоек, то это потребует от игрока с шайбой еще более точной и рассчитанной передачи. При этом игрок без шайбы начнет делать первые шаги в выборе места, т. е. будет «открываться» из-за стоек для получения передачи. Если это упражнение выполняют трое, то «открываются» из-за стоек сразу два игрока.

Игрок с шайбой должен будет посылать шайбу тому, кто раньше оказался на лучшей и свободной позиции. Так будет зарождаться навык в передаче шайбы с лучшим выбором адресата при наличии нескольких открытых партнеров и в быстром «открывании» всех игроков, участвующих в упражнении.

Однако не следует увлекаться действиями против макетов (сток). По мере усвоения простых упражнений надо переходить к действиям, приближающим хоккеистов к условиям игры.

На первых занятиях занимающиеся выполняют наиболее простые игровые упражнения. Например, пять-шесть хоккеистов с одним-двумя водящими играют в квадрате. Шайбу передают свободному партнеру. Выбирая наилучшую позицию и угадывая намерения партнеров, водящий атакует игрока с шайбой, стараясь отобрать шайбу или дотронуться до нее. Выполняя это упражнение, занимающиеся приучаются к борьбе за шайбу. Водящий приобретает навык в выполнении защитных обязанностей. Водящий, дотронувшийся до шайбы, меняется ролью с игроком, совершившим ошибку. Игрока, совершившего ошибку, как бы «наказывают» за неправильные действия. Так занимающимся начинают прививать чувство ответственности за свои действия на поле.

По мере усвоения упражнение можно усложнить, поручив отбирать шайбу двум водящим.

В этом и других игровых упражнениях на первых порах не следует создавать излишних трудностей, которые будут только мешать выполнению упражнений и в какой-то мере снижать интерес к занятиям.

Например, игру в квадрате с одним-двумя водящими надо организовать так, чтобы играющие имели возможность 20—30 сек. передавать шайбу, водить игрока. Следует учитывать, что хоккеисту-новичку передавать шайбу в этом упражнении сложнее, нежели отобрать ее. Важно с первых занятий начать прививать занимающимся интерес к передаче шайбы.

Игровые упражнения и тактические комбинации должны развивать правильную творческую инициативу, тактический кругозор, повышать игровую изобретательность хоккеиста.

Обучение тактике и совершенствование в ней идет параллельно с физической и технической подготовкой и находится в большой зависимости от нее.

Скорость бега по прямой и по виражам, например, определит возможность игрока выполнять комбинации, в которых нужно большое маневрирование.

Непринужденность выполнения разнообразных технических приемов, например бросков справа и слева, будет способствовать успешным действиям игрока с перемещениями и его игре на других местах в ходе состязания.

Тренер предлагает занимающимся тактические комбинации и игровые упражнения в зависимости от их технической и физической подготовленности и от того, как усвоен предыдущий материал.

Повышение скорости, маневренности и развитие выносливости позволяют игроку обогатить свою тактику и выполнять разносторонние тактические задания.

Улучшение техники, освоение всего многообразия приемов будут способствовать выполнению более сложных и результативных комбинаций, разнообразить их выполнение.

При проведении занятий очень важно объяснять игроку не только практические недостатки. Одновременно тренер указывает и на правильные его действия, так как игроку подчас трудно самому разобраться в правильности или ошибочности своих тактических действий.

Свою физическую подготовленность игрок может определить, сравнив свою скорость, маневренность, игру туловищем и т. д. с действиями партнера или противника. Такое сравнение подталкивает занимающегося, над чем ему следует особенно много поработать.

Определить степень своей технической подготовленности также не очень сложно. Например, если во время остановки шайбы игрок уходит от крючка и достается противнику, то ясно, что игрок оставляет навливающую скользкую шайбу ненадежно. Разобравшись и ошибкой занимающийся поймет, что при остановке шайбы он слишком крепко держит клюшку двумя руками и не смягчает удара шайбы о кромку за счет отведения клюшки назад. Если занимающийся к тому же хорошо разбирается теоретически в технике хоккея, то он сможет определить не только то, как усвоен им тот или иной технический прием, но также найти средства и пути для исправления недостатков и совершенствования приема.

Намного сложнее самому определить правильность принятого решения в комбинации, контролировать выполнение определенных задания в ходе соревнования и разобраться в собственных тактических ошибках после игры.

**Пример из действий защитника.** Один защитник остался против двух нападающих противника и атаковал их вдали от ворот. Нападающие обыграли защитника и забросили шайбу в ворота. Виноват ли защитник в данном случае? Возможно, что виноват, если он необдуманно и неправильно решил атаковать противника вдали от своих ворот, позволил обвести себя и это привело к голу. Но, может быть, здесь виновен и другой защитник или кто-либо из нападающих обороняющейся команды, не обеспечивший численное равенство в игроках, защищающих ворота.

Правильнее было бы первому защитнику отступить к своим воротам. При отступлении он имел бы возможность выбрать наиболее целесообразную позицию для отбирания шайбы, или мог рассчитывать на ошибку противника на пути к воротам, или действовать так, чтобы в какой-то мере замедлить продвижение противника и ждать помощи от партнеров. Вратарь в этом случае чувствовал бы себя увереннее.

**Пример из действий нападающих.** Игрок нападающий обводил противника в средней зоне и потерял шайбу. Шайба досталась противнику, который и атаковал ворота. Помогать



Плохой противник привела к тому, что возникла опасность для игрока ворот. Что же заставило игрока с шайбой, не уверенного в партнере, применять обводку в средней зоне? Оказывается, что все партнеры были «закрыты». Это исключало передачу шайбы и вынуждало игрока рискованно воспользоваться обводкой. В этом случае может быть иногда виновен не только игрок, применивший обводку, но и партнеры, не «открывшиеся» для получения передачи. В этом исключившие возможность обыграть противника другим тактическим средством — передачей.

Эти примеры показывают, что самостоятельно быстро и объективно разобраться в правильности своих тактических действий игроку не всегда удастся, особенно во время соревнования. Ведь направленные тактические действия внешне бывают очень эффективны: обводка может быть красивой, но совершенно ненужной, игра в общем — смелой, но несвоевременной. Эти ошибочные действия игрока проходят иногда и бесследно, ибо, во-первых, их может исправить партнер, так что угрозы воротам и не будет, а во-вторых, может ошибиться противник.

Поэтому на занятиях очень важны указания тренера, благожелательным которым занимающиеся легче исправят подмеченные недостатки.

Без такого постоянного наблюдения игрок незаметно для себя может усваивать неправильные тактические навыки.

Например, защитник, отобравший шайбу, двигается с ней на ворота, применяя обводку. Ему никто не делает замечаний. Он продолжает это в одном состязании, в другом — это входит у него в привычку. Ему нравится много играть с шайбой, применяя обводку — наиболее интересный прием хоккея. Эта внешне эффективная игра особенно нравится начинающим хоккеистам; в дальнейшем она становится вредной привычкой.

Менее тем такая тактика ведет к серьезным осложнениям. Ведь далеко не всегда защитник успешно пользуется обводкой, не всегда вовремя поворачивается назад. Этим он ставит под угрозу безопасность своих ворот, ибо он уже не в силах выполнять свои основные стратегические обязанности — защищать подступы к воротам. Одновременно и действия нападающих атакующих игроков ущемляются из-за того, что защитник злоупотребляет индивидуальной игрой.

Поэтому тактическую подготовку нужно вести так, чтобы игрок усваивал правильными навыками игры и точно соблюдал свои основные стратегические обязанности.

Цель индивидуальной тактической подготовки состоит в том, чтобы обнаружить и развить у хоккеиста уже имеющиеся тактические качества, привить новые, применительно к его индивидуальным особенностям, исправить имеющиеся тактические недостатки в игре.

Например, в команду пришел игрок, злоупотребляющий индивидуальными действиями. Его излюбленный тактический прием — обводка — идет в ущерб коллективной игре команды.

Вначале тренер объясняет такому игроку на примерах, в каких случаях следует применять передачу, а в каких — обводку, рассказывает о преимуществах передачи перед обводкой и т. д.

Далее тренер дает ему упражнения, способствующие выполнению точных и неожиданных передач, вначале на месте, затем в движении, сначала в медленном темпе, затем в быстром. Упражнения усложняются выполнением передач шайбы в два или одно касание.

Игрок должен непрерывно находиться в движении и выбирать место, т. е. «открываться». Затем переходят к групповым упражнениям, ставя непременное условие — действовать коллективно. Приобретенные навыки закрепляются в игре на двое ворот.

Одновременно совершенствуют и обводку. Тренер следит за тем, чтобы развить у игрока хорошую маневренность, скорость, разучить и совершенствовать другие приемы обводки в сочетании с обманными движениями клюшкой и туловищем.

Так учат хоккеиста играть тактически правильно, с использованием имеющихся качеств и навыков, исправляя недостатки в ходе обучения и тренировки.

Различные упражнения должны повышать тактические знания игрока, воспитывать у него изобретательность, развивать творческую инициативу.

Например, тренировка трех игроков в квадрате против одного водящего с игрой в одно (два) касание развивает у водящего образительность, умение улавливать намерения игрока с шайбой, предугадывать последующие действия игроков, правильно выбирать позицию, отнимать шайбу.

Три других игрока в этом упражнении совершенствуют точность и неожиданность передач, учатся выбирать место, т. е. «открываться», чтобы получить передачу, учатся угадывать замыслы партнеров и ориентироваться.

Игровыми упражнениями нужно воспитывать у хоккеиста творческую инициативу, самостоятельность, сообразительность, умение мгновенно оценивать меняющуюся обстановку игры, понимать свои тактические задачи в различных тактических комбинациях и самой игре.

### Примерные упражнения для обучения тактике игры

1. Ведение с передачей шайбы в парах (тройках), движение по прямой.
2. Передача шайбы в парах (тройках) в одно касание, движение по прямой.
3. То же упражнение, но по виражам в правую (левую) сторону.

4. Два игрока с центра поля ведут шайбу на ворота, передавая друг другу. Они стараются обводкой или передачей обыграть движущего их защитника и забросить шайбу в ворота, защищаемые вратарем. Это упражнение можно выполнять поточно с интервалом в 10 сек.

6. То же упражнение, но три игрока ведут шайбу против двух защитников.



Рис. 86

6. Два игрока, двигаясь в одном направлении, передают друг другу шайбу. При этом один игрок движется впереди другого в 6—8 м от него. Игрок, катящийся впереди, ставит клюшку то с левой, то с правой стороны. Партнер, катящийся сзади, должен посылать шайбу игроку на крючок клюшки. Можно дать задание — передавать шайбу в 1—2 касания.



Рис. 87

7. Ведение в парах с передачей шайбы по диагонали с переменной скоростью (рис. 86). Расстояние между занимающимися — 4—6 м. В этом упражнении важно, чтобы игрок, передавший шайбу, быстро отступил за спиной принимающего шайбу партнера.

8. Ведение в парах с передачей шайбы игроку на выход вперед с переменной мест. Расстояние между занимающимися — 2—3 м (рис. 87).

9. Один игрок двигается по диагонали и оставляет шайбу на месте. Другой игрок, двигаясь сбоку на партнера, овладевает шайбой и продолжает бежать, повторяя упражнение. В этом упражнении пауза между оставлением шайбы одним игроком и ведением ее другим должна быть как можно меньше. Игрок с шайбой должен быть всегда несколько впереди партнера. Этого можно достигнуть, если игрок, ведущий шайбу, будет бежать быстрее партнера, оставившего ее.

10. Четыре игрока разбиваются на пары и располагаются так, чтобы образовать квадрат со стороной 10—15 м (рис. 88). Игроки



Рис. 88 °

с шайбой двигается на своего партнера; тот, двигаясь навстречу ему, получает передачу и продолжает вести шайбу, после чего броском передает ее по диагонали или по прямой игроку другой пары; те проделывают то же самое упражнение. Игроки во время встречного движения становятся на исходные позиции своих партнеров.

11. Игрок ведет шайбу, партнер неотступно двигается за ним. Игрок неожиданно оставляет шайбу на месте и отбегает в сторону. Шайбу немедленно подхватывает партнер и с ускорением на 5—7 м продолжает движение. Упражнение выполняют по прямой и в виражах. В этом упражнении следует добиваться, чтобы игроки оставляли шайбу неожиданно и вели ее, применяя обманные движения.

12. Два занимающихся передают друг другу шайбу. После того как игрок отдал шайбу, он должен сделать ускорение на 5—7 м. Ускорение следует выполнять в различных направлениях — вперед и в стороны, назад.

13. Два занимающихся передают друг другу шайбу в одно-два касания. При этом один из них стоит около расставленных в ряд стоек для обводки и показывает крючок то из-за одной, то из-за другой стойки; партнер должен передать шайбу на крючок.

14. В 3—4 м от синей линии поля по ее длине в средней зоне поставлены в шахматном порядке три-четыре стойки. Один занимающийся, двигаясь от борта в центр поля и получая шайбу от своего партнера, должен сразу на предельной скорости войти в зону на-

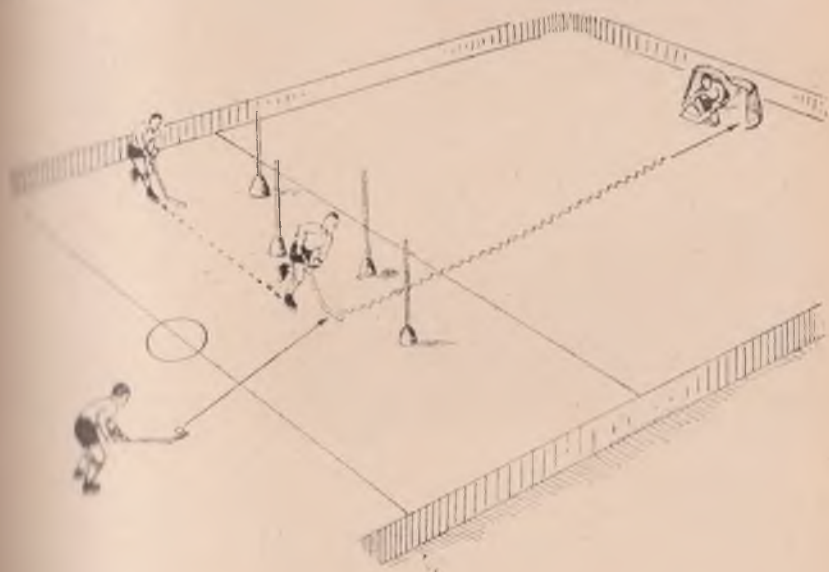


Рис. 89а

падения и затем забросить шайбу в ворота. Получать шайбу можно, «открываясь» в одном случае из-за стоек (рис. 89 а), во втором — перед стойками (рис. 89 б).

15. Четыре игрока в прямоугольнике играют против двух водящих. На линии зоны нападения ставят низкие бортики, закрывая зону и образуя прямоугольник. Четыре игрока передают друг другу шайбу в пределах прямоугольника. Двое водящих стараются отобрать ее. Игрок, отобравший шайбу, меняется ролью с тем, который потерял ее или плохо передал. Если шайба вышла за пределы прямоугольника, то виновный также становится водящим. Это упражнение можно упростить или усложнить, изменив размеры площадки (уменьшение площадки упрощает роль водящих и усложняет передачу шайбы). Можно передавать шайбу заданным способом — только броском справа, остановка шайбы коньком, передача в одно-два-три касания с применением обводки. При выпол-

нении упражнения следует требовать непрерывного «открывания» игроков для получения шайбы.

16. То же упражнение, но в квадрате (прямоугольнике) играют трое против двух водящих.

Это упражнение можно выполнять и так. Играют две команды по два или по три игрока в каждой. К ним присоединяют одного игрока, которого условно называют «нейтральным». Он играет в команде, которая в данный момент владеет шайбой. Таким обра-

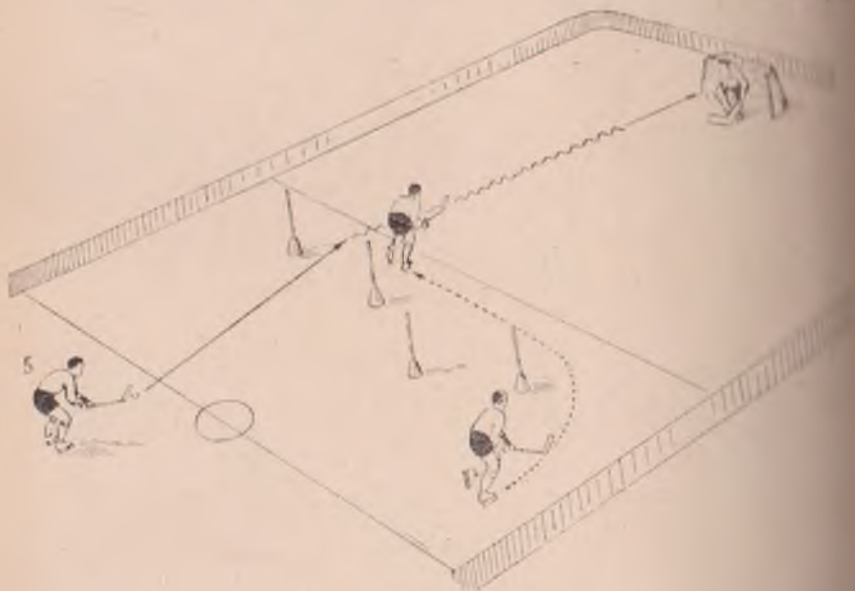


Рис. 896

зом, одна из команд всегда будет иметь численное преимущество. На роль нейтрального хоккеиста назначают комбинационного игрока.

Игроков можно разбивать на пары так, чтобы игрок одной команды отвечал за действия игрока другой команды. В этом упражнении особенно хорошо прививается умение выбирать место, «закрывать», когда шайбой владеет игрок своей команды, и «защитивать» подопечного игрока, когда шайбой владеет другая команда.

17. В квадрате играют трое против одного водящего, в углу касание. Из низких бортиков в углу поля отделяют квадрат со стороной 10—12 м. Три игрока передают шайбу друг другу в одно касание. Водящий старается клюшкой дотронуться до шайбы, если это ему удалось, он меняется ролью с игроком, допустившим ошибку. Можно на роль водящего назначать через каждые 60—90 сек. (или после 3—5 отбираний шайбы) поочередно других игроков, лучше

иго защитников, а тройки комплектовать из постоянного состава игроков нападения.

18. Две команды по четыре-пять человек в каждой на уменьшенной площадке с воротами играют по хоккейным правилам, но без зон. Это позволяет часто атаковать ворота. Игра на малой площадке способствует взаимозаменяемости игроков и развитию тактической разносторонности хоккеистов. Такая игра полезна для совершенствования маневренности, игры туловищем, тренировки ловкости. Можно играть с определенными ограничениями, например только в два-три касания.

19. Игра «партия на партию» с атакой одних ворот. В каждой команде по два игрока. Играют на одной половине поля, ворота защищает вратарь. В команде, владеющей шайбой, играет третий, нейтральный, хоккеист. Эта команда — нападающая, она старается забросить шайбу в ворота. Другая команда — обороняющаяся — стремится отобрать шайбу. Как только шайба отобрана, команда, потерявшая ее, начинает обороняться. Ведется счет забитых шайб.

Игра проводится по хоккейным правилам, но без соблюдения правила «вне игры» и при следующих условиях: если защищающий игрок отобрал шайбу в зоне перед воротами, то он не имеет права сразу атаковать ворота; все игроки его команды должны уйти из этой условной зоны и только после этого начать атаку; вратарь, отобрав шайбу, посылает ее поочередно игрокам то одной, то другой команды.

В этом упражнении игрокам нападающей команды все время предоставляется возможность атаковать ворота, умело используя своего игрока. Кроме того, хоккеисты должны играть то в роли нападающих, то защитников, приобретая тактическую разносторонность. Это упражнение способствует взаимодействию игроков, частая смена игровых положений приучает хоккеистов к ориентировке и заставляет правильно реагировать на быстро изменяющуюся обстановку.

Можно поставить в каждую команду по три человека или дать задание — игроку одной команды отвечать за действия игрока другой команды.

Можно уничтожить условную зону перед воротами и соблюдать правило «вне игры». Тогда команда, отобравшая шайбу, должна будет в полном составе уйти в среднюю зону, чтобы начать атаку ворот.

20. Та же игра, но в обороняющейся команде играет постоянный защитник, находящийся перед воротами. Создается численное равенство команд. Так же, как и вратарь, этот защитник, отобрав шайбу у одной команды, посылает ее игрокам другой.

Если команда играет по тактическому варианту с блуждающим защитником, то в этом упражнении роль нейтрального игрока

следует поручить блуждающему защитнику, а роль постоянного защитника — другому, заднему, защитнику.

Игра на двое ворот — наилучшая форма командной тактической тренировки. При обучении хоккею двустороннюю игру можно начать уже на третьем-четвертом занятии, исключив илибольшинство сложных элементов правил, например правило «вне игры». Тренер организует занятия так, чтобы игра велась в среднем темпе и этим способствовала пониманию занимающимися существа хоккея. Периоды сокращаются. По ходу игры и во время остановок тренер делает необходимые указания, уточняет правила. Постепенно в игру входят недостающие правила и по мере освоения их играют по основным правилам хоккея. Важно определить, на каком месте будет играть в команде тот или иной хоккеист применительно к его индивидуальным особенностям. Это следует делать, сообразуясь с желаниями занимающихся.

В двусторонней игре осваиваются те тактические комбинации, которые предварительно изолированно разучивались в различных упражнениях. Тактику двусторонней игры разучивают и тренируют не сразу двумя командами, потому что тренер не сможет заметить существенных ошибок каждого игрока, если его внимание будет рассеиваться сразу на две команды.

Правильнее основное внимание в двусторонней игре уделять сначала одной команде или нескольким ее игрокам, например двум защитникам, или двум крайним нападающим, или всем нападающим. По тактическому варианту игры с блуждающим защитником тренер может уделить, например, основное внимание взаимодействию центрального нападающего с блуждающим защитником.

Такая тактическая тренировка, на которой главное внимание тренер уделяет какому-либо одному звену или одной команде, может продолжаться всю игру или один-два периода, что зависит от задач и характера тренировки.

Перед игрой на двое ворот игрокам одной команды дают задания, о которых не знают игроки другой команды. Тренер внимательно следит за действиями игроков, получивших специальные задания. По ходу игры он делает замечания, указывает на ошибки и на положительные стороны. Если несколько хоккеистов делает одну и ту же типичную ошибку или кто-либо совершает грубый тактический промах, то игру следует остановить. Тренер коротко объясняет почему остановлена игра, разбирает ошибку и говорит, как надо было бы правильно действовать игрокам. Такие же указания по ходу игры делаются и другим игрокам, не получившим специального задания, если их действия грубо ошибочны, а недостатки характерны для многих занимающихся.

По хоккейным правилам за неправильные действия игрока можно удалить с поля. Удаляют с поля в основном за грубую игру. Удаления преследуют воспитательную цель: каждый удаленный



Игрок должен осознать свою вину и понять, что он нанес ущерб своей команде.

Удаления за невыполнение игроком задания, за грубую тактическую ошибку можно практиковать и в двусторонней игре на тактической тренировке.

Тренер знает, например, что у защитников первого состава есть недостаток: отобрав шайбу на своей половине поля, они пытаются нести ее к своим воротам, медля с передачей, не создавая благоприятных условий своим нападающим для атаки ворот.

Исправляют этот тактический недостаток следующим образом.

Сначала тренер разъясняет ошибку и разбирает наиболее характерные игровые положения, указывает, как надо было бы правильно действовать. В начале занятия в игровых упражнениях защитников заставляют отбирать шайбу и немедленно передавать ее свободному партнеру. Эти же требования предъявляются к защитнику, участвующему в двусторонней игре.

Во время игры на двое ворот тренер находится неподалеку от защитников, следит за их действиями и делает им замечания. В ходе игры защитник может повторить ошибку, но уже не по своей вине, в том случае, например, что нападающие не будут быстро «открываться» к защитнику, отобравший шайбу, не сможет быстро послать ее партнеру. В этом случае тренер делает указания и нападающим, чтобы они быстрее находили «свободное место» для получения шайбы.

Тренер может остановить игру и для того, чтобы указать на любую другую характерную ошибку. За грубые и часто повторяющиеся тактические ошибки защитник или другой игрок удаляются из игры на 30—60 сек. Важно, чтобы игрок понял воспитательное значение этих средств и воспринимал бы их без обид, относился самонадеянно к своим действиям.

Другой пример из игры нападающих: крайний нападающий выскочил в зоне нападения двигаться не по центру ворот, а уклоняться, выносить и угол поля, снижая этим эффективность атаки.

Начавшие тренер разъясняет существо ошибки, далее дает задание — двигаться на ворота, а не в обход защитников противника; делает указания по ходу игры; останавливает игру для объяснения грубой ошибки; при частом повторении наказывает игрока, удаляя его из игры на 30—60 сек.

Постоянное наблюдение, напоминание помогают исправлять тактические недостатки.

Иногда часто бывает, что команды остаются в неравном численном составе. Тогда тактика команд в связи с удалением игрока меняется. Она становится наступательной при численном преимуществе и игровых и активно оборонительной при меньшем числе игроков. В последнем случае огромное значение приобретает моральная воля и физическая подготовленность игроков.

Поэтому в игре на двое ворот тренер иногда умышленно создает численное неравенство в командах, например шесть играют против четырех (пяти). Если главное внимание уделено команде, имеющей численное преимущество, то тренер ставит перед игроками задачу перейти на половину поля противника, ускорить темп, активизировать игру защитников и беспрерывно атаковать ворота.

Если внимание тренера сосредоточено на команде, оставшейся в меньшем составе, то к игрокам предъявляются требования: действительно участвовать в защите ворот всем игрокам, стремиться как можно дольше сохранить у себя шайбу, постараться быстро и неожиданно перейти от защиты к нападению, но не всей командой.

Такая игра дополнительно будет способствовать развитию выносливости, упорства, повышению воли к победе и еще больше дисциплинировать игроков.

Очень полезная форма тактической тренировки — товарищеское соревнование.

Тактические задачи, разрешаемые в этом соревновании, обычно наилучшим образом подготавливают игроков и команду к предстоящей календарной встрече.

Такие тактические задания составляют с учетом слабых и сильных сторон будущего противника.

### Переход команды на игру по другому тактическому варианту

В хоккее наиболее распространена система двух защитников. По мере технического и тактического роста игроков команды начинают применять различные тактические варианты. Новый вариант, как правило, изменяет обязанности некоторых игроков в команде, повышает требования к ним, вызывает необходимость переквалифицировать некоторых игроков или найти новых на те роли в команде, которые серьезно видоизменились.

Подбор игроков или переквалификация их и будет началом перехода на новый вариант. На теоретических занятиях хоккеистов надо разъяснить существо игры по новому тактическому варианту, преимущества его перед ранее применявшимся, детально объяснить обязанности каждого игрока и их основные взаимодействия с партнерами.

Для игроков, намеченных на новые роли в команде, в занятиях вначале включают упражнения, способствующие развитию определенных качеств и навыков; вводят также учебные тактические комбинации, отвечающие требованиям нового варианта.

Далее проводят учебные игры по новому тактическому варианту. В процессе этих игр хоккеист приобретает необходимые технические и тактические навыки для игры в защите и нападении.

В товарищеских состязаниях проверяют, насколько игроки и команда в целом подготовлены к игре по новому тактическому варианту.

### Примерный переход к тактическому варианту с блуждающим защитником

Игра по тактическому варианту с блуждающим защитником в сравнении с игрой по системе двух защитников во многом изменяет взаимности и характер игры одного защитника; несколько по-иному играет и другой защитник. Такие изменения отражаются и на взаимодействии защитников с нападающими.

Прежде всего изменяется игра одного так называемого блуждающего защитника, очень подвижного игрока, который должен одинаково хорошо играть и в нападении, и в защите.

Такого хоккеиста или нескольких игроков, которых тренер назначает на роль блуждающего защитника, приучают смело играть в атаку, расчетливо вступать в единоборство, надежно отбирать шайбу, выбирать место в обороне, обучают страховке и взаимодействию с игроками защиты и нападения, продолжают совершенствовать у них качества нападающего. Если у игрока недостает оборонительных качеств, то в игровых упражнениях он чаще участвует в роли водящего, в игре на двое ворот выполняет роль блуждающего защитника.

Подготовку к игре по новому тактическому варианту лучше всего начать во второй половине предсезонной тренировки.

Обычно тактическая перестройка команды производится в предтренировочный этап подготовки, хотя не исключена такая перестройка и в период самих соревнований. В различных игровых упражнениях блуждающий защитник развивает скорость, выносливость, маневренность, смелость, учится рассчитывать свои действия, передвигаться спиной вперед и пользоваться различными передачами. Тренер добивается от блуждающего защитника сыгранности с другими игроками, показывает и объясняет ему на поле (изолированно от игры) наиболее характерные случаи взаимодействия его с другими игроками в различных зонах поля. Учебная игра на двое ворот проводится по варианту с блуждающим защитником. Главное внимание тренер сосредоточивает на правильности действий блуждающего защитника. На первых занятиях не следует очень часто останавливать игру, даже если блуждающий защитник действует несколько ошибочно, это будет мешать освоению новой роли. Нужно предъявлять к нему требования в меру его возможностей, учитывая, что идет серьезная перестройка игры. Указания надо делать по ходу игры или в перерыве, но в случае грубых ошибок следует останавливать игру. По мере того как игрок будет осваивать новые тактические положения, требования повышаются.

Одновременно на новый тактический вариант перестраиваются и другие игроки команды.

Крайнейшее совершенствование тактики идет как на занятиях команды, так и в товарищеских и календарных встречах.

Для лучшего взаимодействия блуждающего защитника с товарищескими состязаниями (двусторонней) в нападение на один-два периода или на всю игру вывить навыки обороняющегося игрока, ему поручают задание защитника.

Одновременно с практическими занятиями идет подготовка хоккеистов, и особенно тех, которые намечены для блуждающего защитника.

### КРУГЛОГОДИЧНАЯ ТРЕНИРОВКА ХОККЕИСТА

Задача круглогодичной тренировки состоит в улучшении физического развития и всей команды в целом на основе комплексной физической, технической, тактической, моральной подготовки. Всю годовую учебно-тренировочную работу команды условно разделяют на три периода: подготовительный, основной и переходный.

Подготовительный период (для средней полосы) длится с 10 апреля по 10 ноября; основной период — с 10 ноября по 10 марта; переходный — с 10 марта по 10 апреля.

#### Подготовительный период

Для достижения высоких результатов хоккеист должен быть физически развит. Задачу всестороннего физического развития во многом решает хорошо поставленная учебно-тренировочная работа подготовительного периода.

В задачи подготовительного периода входят: физическая подготовка хоккеиста; развитие необходимых качеств; техническая, тактическая, волевая подготовка, подготовка и сдача нормативов.

С этой целью используются спортивные игры, гимнастические упражнения, специальные упражнения с шайбой, игровые упражнения, строевые и общеподготовительные упражнения. Кроме того, в этот период хоккеисты сдаются на значок ГТО и приобретают необходимые знания.

В средней полосе Союза зима длится около четырех месяцев. Вполне естественно, что в две трети года хоккеист должен подготовить свой организм к зимним соревнованиям. Это как мы уже говорили, пужна для разностороннего физического развития хоккеиста, для приобретения различных качеств, необходимых в игре, и для устранения недостатков от зимы. Не всегда на льду представляется возможность приобрести эти качества и навыки в полной мере. Один хоккеист не может достичь разностороннего физического развития, которое необходимо для достижения высоких спортивных результатов.

Летом полезно играть в футбол, баскетбол, ручной мяч, заниматься легкой атлетикой, борьбой и гимнастикой. Занятия проводятся три-четыре раза в неделю. Ответственный период — предсезонная подготовка хоккеистов длится за 1,5—2 месяца до выхода на лед.

#### Предсезонная подготовка хоккеиста

Основной задачей предсезонной подготовки заключается в том, чтобы наилучшим образом подготовить хоккеиста к выходу на лед.

В этот период применяются упражнения с шайбой по технике катания, вольфа, бег, прыжки, специальные гимнастические упражнения, строевые упражнения, спортивные игры и игровые упражнения, строевые упражнения, общеподготовительные упражнения.

Предсезонная подготовка характеризуется специально подготовительными занятиями. В это время исправляются недостатки техники катания и совершенствуются навыки, необходимые для игры. Занятия проводятся 3—4 раза в неделю на искусственной или бетонной площадке, в спортивном зале; при этом необходима и необходимая обстановка: ворота, бортики, лед, различные мишени. В занятия входят упражнения, направленные на развитие ловкости, скорости, координации движений и др. Гимнастические упражнения укрепляют мышцы, плечи, ноги. Для укрепления пальцев выполняются упражнения с резиновым эспандером или теннисным мячом (сжимать и разжимать). Эти упражнения можно включать в комплекс гимнастики.

В этот период проводят кроссы, способствующие развитию скорости. Дистанцию 800—1000 м, усложненную препятствиями, увеличивают до 3—4 км, причем спокойный период чередуется с ускорениями.

В этот период можно смело и правильно применять приемы игры, так как приобретены игровые тактические навыки, в частности борьбу за мяч, футбол на маленькой площадке, в котором играть мячом только понизу, а также другие упражнения, направленные к правильным толчкам туловищем и катанию. В футболе, баскетболе, а также в игровых упражнениях применяются приемы игры туловищем по правилам.

В этот период зависит от умения быстро бегать на коньках, прыжков, но и по круглым виражам в обе стороны. Наиболее полезными упражнениями являются: тройные прыжки в стороны, отталкиваясь ногой, противоположной прыжку; те же прыжки в сторону с продвижением вперед и с ускорениями по кругам радиусом 2—4 м.

в одну и другую стороны; ускорения в разных направлениях от 5 до 30 м с места и в движении; многократные повторения движений, напоминающих скольжения по льду, и другие упражнения. В последнем упражнении добиваются хорошего толчка одной ногой и широкого маха вперед-в сторону другой, свободной, ногой.

Необходимо совершенствовать технику бросков шайбы, ее ведения, остановок в сочетании с обманными движениями туловищем и клюшкой. Многим хоккеистам трудно дается один из наиболее сложных технических приемов — бросок справа. Для совершенствования этого броска, как и других самых разнообразных бросков, полезно выполнять на земле следующие упражнения: броски шайбы о щит или стену, броски шайбы партнеру через борт, броски в заданном направлении, броски шайбы по воротам или подвешенной цели. Эти броски следует выполнять с различного расстояния, постепенно увеличивая трудность выполнения.

Занимаясь ведением шайбы на земле, необходимо добиться надежного контроля над ней с тем, чтобы одновременно с ведением шайбы следить за обстановкой на поле. Наиболее полезны следующие упражнения: разнообразная обводка стоек, ведение шайбы с ударами о борт, ведение шайбы к воротам с последующим броском. Для совершенствования ведения проводят различные игровые упражнения, включающие борьбу за шайбу, обводку и обманные движения.

В игровых упражнениях и игре на двое ворот дают специальные задания отдельным игрокам или группе, вводят ограничения, например игрок должен передавать шайбу без промедления в одно касание своим партнерам.

Время предсезонной подготовки можно использовать для начальной специализации игроков на других ролях в команде.

Все упражнения и приемы изучают в известной последовательности, руководствуясь методическими правилами: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Особое внимание уделяют правильности выполнения движения, приема.

Во время игры хоккеистам необходима большая скорость передвижения, особенно первоначальная в сочетании с выносливостью. Кроме этого, особенность игры заключается и в том, что у занимающихся игроков большое физическое и нервное напряжение в течение 3—5 мин. (в среднем) чередуется с отдыхом. При этом после нескольких минут отдыха игрок должен снова быстро вступить в игру. Поэтому еще до выхода на лед игроку необходимо приучиться к тому, чтобы скоростную и довольно продолжительную работу чередовать с паузами активного отдыха.

На земле тренировка с обычной шайбой несколько затруднена. Поэтому рекомендуется использовать облегченную шайбу или шайбу-кольцо (см. рис. 97 на стр. 385), а в игровых упражнениях — хоккейный мяч. Можно пользоваться и обычной шайбой, края которой надо подрезать так, чтобы она по форме напоминала диск.

Разучивать и тренировать простые тактические комбинации следует вначале на земле. Во всех играх с шайбой, включая игру на дворе ворот, надо избегать скученности, внимательно следить за правильным техническим выполнением приемов.

Наряду с занятиями на земле хоккеисты изучают правила; если команда играет не первый сезон, то разбирают систему игры и тактические варианты, применявшиеся в прошлом году. Для сравнения полезно проанализировать игру других команд. Желательно определить направление в развитии тактики игры своей команды.

Предсезонная подготовка продолжается вплоть до выхода на лед.

### *Игровые упражнения на земле*

1. Салочки.

2. Бортиками отделяют площадку  $12 \times 12$  м и расставляют на ней 8—10 стоек. Занимающиеся бегают в разных направлениях, стараясь не касаться стоек и друг друга. По сигналу тренера — «закоренение». То же, но бег спиной вперед. То же, но прыжки на одной (левой) ноге в разных направлениях.

3. Чехарда с опорой и без опоры руками. Занимающиеся становятся в исходную позицию спиной, лицом, боком к прыгающему.

4. Эстафеты: простые, встречные, с преодолением препятствий. Дистанция 30—50 м.

5. На расстоянии 10—20 м чертятся две линии. Все занимающиеся на одну из линий кладут 4—8 камешков, а сами располагаются на другой линии (на старте).

По сигналу тренера надо перенести по одному все камешки на противоположную линию.

Можно провести следующую эстафету. Занимающиеся делятся на 2—4 группы. Игроки каждой группы разбиваются на 4—5 этапов и располагаются по кругу (беговой легкоатлетической дорожке).

По сигналу игроки первого этапа берут старт; все остальные движутся по кругу движением шагом. Бегущий с эстафетой передает ее впереди идущему, а сам переходит на ходьбу. Эстафету передают 2—4 раза друг другу, пробегая несколько кругов.

6. Игра с набивным (футбольным) мячом в квадрате  $10 \times 10$  м. Игроки с помощью рук передают друг другу мяч. Двое водящих стараются отобрать его. Игрок, потерявший мяч или нечаянно передавший его, меняется ролью с тем водящим, который дольше выполнял эту обязанность.

7. Две команды по 3—4 человека в каждой передают друг другу набивной (футбольный) мяч в квадрате  $15 \times 15$  м, стараясь попасть в ворота противника. Передавать мяч можно только слабой рукой (левой) и держать его не более 3 сек. То же упражнение, с теннисным мячом.

8. Футбол на поле  $60 \times 30$  м с хоккейными воротами без вратаря и них. Играют две команды по 4—5 человек в каждой, в общих

чертах придерживаясь хоккейных правил: не разрешаются длинные передачи от своих ворот на половину поля противника, можно играть за воротами, разрешена игра туловищем.

9. Игра в ручной мяч на площадке с искусственными препятствиями (можно проводить в сосновом бору). На площадке  $30 \times 20$  м расставляются стойки, бортики и т. д. Занимающиеся делятся на две команды, по 5—6 человек в каждой, и стараются забросить мяч в ворота (цель). Можно играть с заданием: не передавать мяча ногом; не держать мяча более 3 сек. Играть можно футбольным, набивным, теннисным мячами.

10. Упражнения для игры туловищем: а) очерчивают зону шириной 5—8 м; два игрока стараются помешать третьему пробежать через зону. То же упражнение, с двумя игроками, бегущим



Рис. 90

через зону. То же, один игрок старается не пропустить бегущего игрока через зону шириной 3—4 м. То же, с предварительным пробегом игрока змейкой между расставленных стоек (рис. 90 б) уход туловищем: игрок А старается грудью, плечом осалить игрока Б, который избегает этого; площадь действия игроков 9—12 м. То же упражнение, но игроки прыгают на двух, на одной ноге в) салочки грудью, плечом в квадрате  $10 \times 10$  м: играют 5—6 человек; один водящий старается грудью или плечом осалить играющих. Осаленный или вышедший из квадрата водит. Одновременно могут водить двое; г) один игрок ногой или клюшкой ведет хоккейный мяч, другой игрок старается отобрать его. Игрок с мячом старается туловищем не допустить партнера к мячу; д) два игрока в приседе, руки за спиной, стараются толчками плечом вывести друг друга из равновесия; е) два игрока стоят впереди лежащего на земле футбольного мяча и не дают третьему игроку дотронуться до него, преграждая ему путь туловищем; ж) игроки стоят на одной ноге один против другого и стараются толчком плеча вывести друг друга из равновесия; з) в квадрате  $5 \times 5$  м 3—4 игрока передают друг другу набивной мяч. Водящий старается отнять мяч или плечом осалить (толкнуть) игрока, который не успел передать мяч шире

Вратарь. Задача играющих — быстро передавая мяч, сразу принять активную стойку для блокировки водящего игрока туловищем. Водящий игрок по ходу упражнения меняется ролью с провинившегося.

### Тренировка вратаря

Вратарь занимает особое положение в команде. Его игра во многом отличается от игры других игроков по характеру, применению физических средств, тактическому содержанию. Вратарь должен быть смелым, решительным, расчетливым в действиях, быстро реагировать на шайбу, обе руки его должны быть сильными и ловкими. Мало передвигаясь во время игры, он испытывает большое физическое напряжение в состязании.

Поэтому и тренировка вратаря будет несколько иной.

Для разносторонней физической подготовки вратарю, как и другим игрокам, летом необходимо играть в баскетбол, волейбол, заниматься акробатикой, легкой атлетикой, гимнастикой и другими видами спорта. Особенно важна для вратаря предсезонная подготовка. Это время в гимнастические упражнения вводят много упражнений, развивающих большую гибкость, ловкость, координацию движений, укрепляющих силу рук, и особенно кистей. Легкоатлетические упражнения должны способствовать улучшению быстроты реакции, прыгучести, быстрого старта с места. В занятия включают вряду с гимнастическими и легкоатлетическими еще и акробатические упражнения, например: кувырки вперед с места, с разбега; кувырочно кувырков подряд; переворот прогнувшись, толчком одной, двумя ногами, с опорой на руки; стойку на кистях с переходом на ноги и другие упражнения. Выполнять эти упражнения следует в форме для прыжков или на гимнастических матах. Эти упражнения способствуют развитию смелости, гибкости, решительности, ориентированности.

Вратарь должен быть смелым, собранным, спокойным, уметь точно рассчитывать свои действия. Эти качества необходимо развивать в предсезонный период, так как в дальнейшем они будут играть решающую роль.

Вратарь тренируется в спортивном снаряжении с клюшкой; на льду он надевает лыжные ботинки, защищающие стопу от сильных ударов.

Тренируется вратарь с шайбой, хоккейным и теннисным мячами. На льду на лед он на земле разучивает все основные приемы и упражнения.

Важно в этот период научиться выполнять приемы технически правильно, умело выбирать позиции.

Особое внимание уделяют улучшению быстроты реакции, развитием этого качества способствуют упражнения с элементами неопределенности или броски шайбы (мяча) с малых дистанций.



### Примерные упражнения, развивающие быстроту реакции

1. Тренер (или игрок) теннисной ракеткой с различных дистанций сильно бьет теннисным мячом по воротам, вратарь стремится поймать мяч или отбить его.

2. То же, только два игрока, стоя на разных позициях, один перед воротами, другой сбоку, поочередно бьют тремя-четырьмя мячами по воротам.

3. Вратарь стоит в воротах лицом к стене (щиту) на расстоянии 2—3 м от нее. Тренер ударяет теннисным мячом о стену. Вратарь старается поймать отскочивший мяч или отбить его плечом, туловищем, клюшкой.

4. Это же упражнение, но о стену клюшкой бросают шайбу-кольцо.

5. Вратарь стоит в воротах лицом к ним. Тренер бросает мяч (шайбу) в ворота. Одновременно с броском тренер дает сигнал, по которому вратарь быстро поворачивается и старается взять мяч.

6. Вратарь бросает шайбу-кольцо (теннисный мяч) о дерево или круглый борт и ловит ее. Непроизвольные, неожиданные отскоки шайбы заставят вратаря особенно быстро реагировать на них.

7. Вратарь стоит в воротах, перед которыми поставлена ширма шириной 1—1,5 м, высотой 1,5—2 м. Тренер из-за ширмы неожиданно бросает теннисный мяч (шайбу) по воротам.

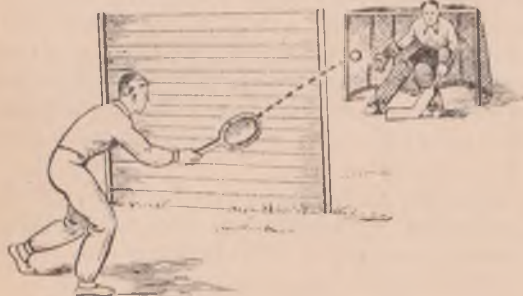


Рис. 91

Вратарь ловит, отбивает мяч (рис. 91). Если поставить перед вратарем 2—3 стойки, то вратарю будет несколько труднее ориентироваться. Кроме того, мяч, ударившись о стойку, может неожиданно отскочить; вратарь должен будет реагировать на это.

Вратарь в игре должен уметь пользоваться клюшкой. Упражнения гимнастического характера с клюшкой, игра в воротах — остановка или отбивание шайбы только клюшкой, выполнение бросков, ведения шайбы — будут способствовать непринужденному владению клюшкой. Очень полезно вратарю участвовать со своей клюшкой в игровых упражнениях и игре на двое ворот в роли полевого игрока. В упражнениях борьбы за шайбу вратаря надо ставить на роль водящего: он будет приобретать и навык в отбирании шайбы.

Вратарь более сильной рукой держит клюшку, а другой, свободной от клюшки, рукой ловит или парирует шайбу, если это удобно сделать именно рукой, а не клюшкой. Кроме этого, «свободная рука» должна быть у вратаря очень подвижной, активной. У большинства вратарей свободная рука несколько уступает другой руке в силе и ловкости движений. Выполняя технические приемы на тренировке только одной, свободной, рукой (например, другая рука за спиной), вратарь сможет исправить этот недостаток.

Вратарь должен уметь в падении отбить шайбу клюшкой или поймать ее. Этот прием начинают разучивать на земле. Хоккейный мяч кладут на землю впереди вратаря на расстоянии 2,5—3 м. По команде тренера или самостоятельно вратарь в прыжке-падении отбивает мяч клюшкой. Затем упражнение усложняют: вратарь отбивает не неподвижно лежащий мяч, а катящийся. Далее это упражнение выполняют с шайбой. И наконец, когда упражнения будут освоены, в них вносят элемент неожиданности — вратарь встает лицом к воротам, по команде шайбу бросают в том или ином направлении. Вратарь поворачивается и старается в падении поймать или отбить шайбу.

В период предсезонной подготовки вратарь осваивает основные тактические положения своей игры: выбор места, выход из ворот, целесообразность применения тех или иных технических приемов. Он должен еще до выхода на лед, на земле, играть, придерживаясь наиболее выгодной для него тактики, применительно к особенностям своей игры на льду. Например, если вратарь недостаточно быстро реагирует на шайбу, то ему в большей мере, чем другим, быстрым, вратарям, нужно играть туловищем. В данном случае, например, при бросках с ближних дистанций ему нужно стараться уменьшить площадь попадания в ворота за счет некоторого выхода из них.

В игре вратарь периодически вступает в непосредственную борьбу за шайбу. Физическое напряжение у него чередуется с паузами активного отдыха. Поэтому и в тренировочных занятиях напряженную работу следует чередовать с активным отдыхом.

### Основной период

В задачи этого периода входят изучение и совершенствование техники и тактики игры, совершенствование физических и морально-волевых качеств. Эти задачи решаются во время практических занятий на льду, теоретических занятий, товарищеских и календарных состязаний.

Основной период начинается с занятий на льду.

Он состоит из предсоревновательного этапа и этапа календарных соревнований. Характер подготовки хоккеиста в разное время основного периода будет разным.

### Предсоревновательный этап

Главная задача предсоревновательного этапа — всесторонне подготовить игроков и команду в целом к участию в соревнованиях. В это время хоккеисты приобретают правильные навыки в естественных условиях игры, повышают технику, тактику, физическую подготовку.

Предсоревновательный этап начинается с первых занятий на льду.

Даже после хорошей подготовки на земле хоккеист, выходя в первый раз на лед, чувствует некоторую неуверенность в движениях. Это объясняется главным образом тем, что хоккеист при беге на коньках выполняет несколько иных движения. Кроме этого, в связи с быстрым скольжением игрока и шайбы некоторые приемы, ранее освоенные на земле, могут сразу не получаться. Быстрота скольжения хоккеиста и шайбы по льду потребует внесения некоторых дополнительных поправок в выполнение технических и тактических приемов. Например, в броске шайба будет отходить от крючка, клюшка как бы не будет поспевать за шайбой. При ведении и остановке возможны случаи проскальзывания шайбы под крючком, если он не плотно прилегает ко льду нижней плоскостью. Проблема шайбы в движении будет несколько иной в связи со скольжением игрока и шайбы на льду.

На первых занятиях на льду повторяются ранее освоенные приемы и движения, при этом во избежание повреждений не следует выполнять приемы на большой скорости и вступать в единоборство.

Хоккеисты проделывают на льду упражнения гимнастического характера, но менее сложные, принимая во внимание, что на льду выполнить их труднее, чем на земле. В комплекс таких упражнений могут войти различные маховые упражнения для рук, ног, приседания, наклоны туловища вниз, в стороны, а также упражнения, выполняемые с клюшкой. Эти упражнения служат не только для разогревания и подготовки организма к большой последующей работе, но и способствуют приобретению игроком устойчивости, ловкости, гибкости.

Большое внимание уделяют правильному бегу на коньках по прямой, поворотам, остановкам, добиваются легкости в движениях.

В дни первых выходов на лед у хоккеистов обычно наблюдается повышенное желание к единоборству, к сильным броскам, к игре партия на партию, к быстрому бегу и обводке. Тренер обязан сдерживать такое желание, так как организм игрока еще недостаточно подготовлен для таких действий на льду. В это время эмоциональное состояние игрока значительно выше подготовленности его организма к напряженным действиям на льду.

Предсоревновательный этап характеризуется большой интенсивностью учебно-тренировочной работы. Тренировки и игры на льду проводятся 3—4 раза в неделю у клубных команд и 4—5 раз у команд, участвующих во всесоюзном розыгрыше. Нагрузка в тренировках постепенно повышается.

В занятия по физической подготовке включают различный бег на коньках, сочетаемый с приемами хоккея. Большое внимание уделяют развитию скорости и выносливости.

Технические приемы совершенствуют в игровых упражнениях, и тактических комбинациях и играх на двое ворот, причем основное внимание уделяется точности и неожиданности выполнения приемов.

Большое место во всей учебно-тренировочной работе отводится тактике хоккея, особенно тактике отдельного игрока в команде, его основной специализации и возможному совмещению ролей, т. е. игре на других местах.

В начале сезона необходимо воспитать у игрока большое чувство ответственности за порученное ему место в команде. Важно, чтобы он уяснил, какие обязанности возлагаются на него в игре. Тренер должен требовать от игрока точного выполнения отдельных тактических задач.

От того, как игрок выполняет задание, зависит качество игры команды. Одновременно совершенствуется тактика отдельных звеньев и команды в целом. В этот период создаются и уточняются тактические варианты команды.

В предсоревновательном этапе тренировки тренер может смело пробовать игроков на новых местах в команде и прививать им равносторонность в действиях. Проводится много игр на двое ворот своими составами и товарищеские встречи. Проверяется подготовленность составов, например игра проводится в высоком темпе или с меньшим количеством игроков в команде.

К первому соревнованию команда должна быть физически, технически и тактически хорошо подготовленной. К этому времени необходимо определить составы команды, тактические варианты игры, ориентировочно наметить порядок и время замены игроков.

### *Примерные упражнения с клюшкой на льду*

1. Рука поднята в сторону и держит клюшку хватом сверху за ручку. Круги клюшкой вперед, назад. То же, другой рукой. Выполняют на месте и в движении.

2. Рука вытянута в сторону и держит клюшку хватом сверху за ручку. Поднимать клюшку вверх и опускать. То же, другой рукой. Выполняют на месте и в движении.

3. Рука поднята вперед и держит клюшку хватом сверху за ручку. Крючок обращен пяткой вниз. Резко поворачивать крючок

в правую и левую стороны. То же, клюшка поднята в сторону. Выполняют на месте и в движении.

4. Руки сверху держат клюшку широко, горизонтально, хватом сверху. Пружинистые наклоны туловища в правую (левую) сторону. Выполняют на месте и в движении.

5. Ноги врозь. Левая (правая) рука держит клюшку хватом сверху за ручку и вытянута в сторону. Движение руки с клюшкой вперед и далее вправо (влево). Возвращение в исходное положение и с поворотом туловища влево — рывок назад.

То же, правой рукой. То же, с пружинистым приседанием. Выполняют на месте.

6. Руки держат клюшку вертикально перед грудью, крючком вниз, хватом сверху, широко, правая рука ближе к ручке, левая — к крючку. Быстро поворачивать клюшку дугою вправо, крючком вверх и обратно вниз. Выполняют на месте и в движении.

7. Руки сверху держат клюшку широко, горизонтально, хватом сверху. Рывки руками назад. Выполняют на месте и в движении.

8. Руки держат клюшку широко, горизонтально перед грудью. Движение рук с поворотом туловища в правую (левую) сторону. То же, с пружинистым приседанием. То же, в движении с наклоном вперед, влево (вправо), одновременно поворачивая туловище в ту же сторону.

9. Основное держание клюшки. Выпад вперед-в сторону, наклоняя туловище и вытягивая руки в стороны выпада, стараться достать клюшкой как можно дальше. То же, клюшку держат одной правой (левой) рукой. Выполняют в движении. То же упреждение, на месте с прыжками в стороны.

10. Ноги врозь, руки держат клюшку широко, горизонтально над головой хватом сверху, с движением руками вниз — прыжок. Поднимая руки, выпрямиться до исходного положения. Выполняют на месте и в движении.

11. Клюшку, опущенную на лед, держат правой (левой) рукой. Переступать через клюшку левой (правой) ногой. То же, переступать ногой, одноименной руке, держащей клюшку. Выполняют в движении.

12. Руки перед грудью держат клюшку горизонтально, широко, хватом сверху. Не отрывая рук, перенести клюшку через голову за спину и обратно в исходное положение. Выполняют на месте и в движении.

13. Руки держат клюшку широко, горизонтально за спиной внизу, хватом сверху. Рывки руками с клюшкой вверх. То же, одновременно с наклоном туловища вперед. Выполняют на месте и в движении.

14. Клюшка горизонтально за спиной в согнутых руках. Прыжок приседания; повороты туловища в правую (левую) сторону. Выполняют

15. Туловище вперед, вперед-в сторону к скользящей (стоящей) бег спиной вперед. Выполняют на месте и в движении.
16. Ноги врозь. Произвольно быстро переключать клюшку одной руки в другую вокруг туловища. Выполняют на месте и в движении.
17. Клюшка держится руками, расставленными широко над головой. Повороты клюшки крючком вперед, назад.
18. Клюшка держится в правой (левой) руке за середину палки. Повороты клюшки крючком вверх, вниз в одну и другую сторону.
19. Клюшку, опущенную на лед в правую (левую) сторону, держат за ручку правой рукой хватом сверху. Бег по кругу в правую сторону, сохраняя первоначальное положение клюшки. То же, бег по кругу влево, клюшку держат левой рукой; то же, бег по кругу спиной вперед, в правую и левую сторону, клюшку держат соответственно правой и левой рукой. То же, клюшку держат двумя руками. Бег по кругу лицом вперед, спиной вперед.

### *Этап календарных соревнований*

Этот период начинается с подготовки к первому календарному соревнованию.

Вся учебно-тренировочная работа строится в плане подготовки к календарным соревнованиям. При этом учитываются сильные и слабые места в команде очередного противника — его тактика, моральные и волевые качества и т. д. В календарных встречах, как и на тренировках, повышается мастерство хоккеистов, развиваются их моральные и волевые качества, совершенствуется игра команды в целом.

В этот период развиваются скорость, выносливость, маневренность бега, улучшается выполнение приемов игры туловищем, совершенствуются быстрота, точность, сила и меткость броска, неожиданность, непринужденность выполнения приемов ведения, остановок, скатывающих движений в различных тактических условиях.

Большое внимание уделяется совершенствованию тактики. Повышаются требования к игроку, к его желанию выбрать место, к точности его передач, к умению действовать согласованно с партнером и правильно выполнять в играх отдельные тактические задания.

Тренировку команды проводят по определенному плану, с учетом особенностей противника. Например, известно, что в команде противника центральный нападающий первого состава не только отличный организатор атаки, но и игрок, мастерски забрасывающий шайбу в ворота. Его игра положительно влияет на игру партнеров. Чтобы выиграть у этой команды, очень важно нейтрализовать этого нападающего, лишив его организующей и самостоятельно-атакующей роли. На одной или двух предшествующих состязанию тренировках тренер дает задание одному игроку, например блуждаю-

щему защитнику: на своей половине поля играть против центрального нападающего своего второго состава и нейтрализовать его действия. Такое персональное задание на данную тренировку в какой-то мере подготовит блуждающего защитника к нейтрализации центрального нападающего противника в предстоящей календарной встрече.

В период соревнований теория дополняет тактическую подготовку. Тренер дает хоккеистам задания на игру, разбирает с командой прошедшие встречи.

Надо наблюдать за физическим состоянием игроков в процессе соревнований и, особенно в конце сезона, следить за дозировкой упражнений в уроках. Перед календарным состязанием и после него обычно дается день активного отдыха, хотя не исключена иногда и легкая тренировка или катание на катке, особенно в первой половине календарных игр.

Как правило, нагрузка в тренировках в конце календаря постепенно снижается. В отдельных случаях некоторым игрокам тренировку можно заменять простым катанием на коньках.

**Примерная тренировочная неделя на льду для команд, участвующих в городских соревнованиях.**

**Вторник.** Тренировка команды, включая в занятия игру на двое ворот, один период.

**Среда.** Свободный от тренировки день.

**Четверг.** Тренировка команды, включая в занятия игру на двое ворот, три периода.

**Пятница.** Тренировка команды. Тренировка вратарей.

**Суббота.** Свободный от тренировки день.

**Воскресенье.** Товарищеская или календарная игра.

**Понедельник.** Свободный от тренировки день, баня, массаж.

Если команда тренируется только три раза в неделю, то исключается тренировка в четверг или пятницу.

Дополнительной тренировкой в свободный день может служить катание на катке.

**Для команд, участвующих во всесоюзном розыгрыше.** **Вторник.** Тренировка команды, включая в занятия игру на двое ворот, два периода.

**Среда.** Легкая индивидуальная тренировка. Тренировка вратарей.

**Четверг.** Тренировка команды, включая в занятия игру на двое ворот, три периода.

**Пятница.** Тренировка команды. Тренировка вратарей.

**Суббота.** Свободный от тренировки день.

**Воскресенье.** Товарищеская или календарная игра.

**Понедельник.** Свободный от тренировки день, баня, массаж.

Если команда вместо пяти раз в неделю может тренироваться только четыре раза, то тренировка в среду заменяется катанием на катке или исключается.

Календарь игр может быть составлен так, что команда будет играть чаще, нежели один раз в неделю. Если игры будут происходить через четыре дня на пятый, то после календарного и свободного дней в последующие два дня устраивают тренировки, которые по характеру могут совпадать с теми, которые даны для четверга и пятницы. Перед календарным соревнованием — свободный от тренировки день.

В календарных играх через три дня на четвертый вместо двух тренировок проводится одна.

Под тренировкой вратарей подразумеваются отдельные специальные занятия.

Специальная подготовка вратарей проходит в общем плане одновременно с тренировкой команды.

В некоторых случаях игра на двое ворот между своими составными может быть заменена товарищеским соревнованием.

**Содержание тренировочных занятий на льду.** Первая часть (подготовка) — 5—10 мин. Построение. Краткое объяснение содержания урока и задач.

Бег на коньках в среднем темпе в различных направлениях 2—3 мин. В очень морозную погоду продолжительность бега увеличивается до 4—5 мин. Можно включить во время бега простые по выполнению упражнения: вращение кистей, вращение рук, наклоны туловища, приседания, способствующие разогреванию хоккеиста.

Вторая часть (подготовительная) — 20—25 мин. Развитие физических качеств и навыков, необходимых хоккеисту.

Комплексе упражнений гимнастического характера с клюшкой и без нее, способствующих развитию ловкости, гибкости, устойчивости, силы. Упражнения выполняют на месте и в движении.

Специальные упражнения, способствующие совершенствованию скорости, маневренности, выносливости: движение на коньках лицом и спиной вперед, упражнения на ускорение в различных направлениях самостоятельно и по сигналу тренера, игровые упражнения, продолжительный скоростной бег и другие упражнения.

Упражнения, воспитывающие быстроту реакции. Бег и его разновидности с изменением направлений в индивидуальных и игровых упражнениях.

Упражнения без шайбы, способствующие применению приемов игры туловищем.

Совершенствование физических качеств и навыков может во второй части урока идти не только изолированно, но и по мере повышения мастерства игроков в сочетании с техническими и тактическими приемами хоккея.

Третья часть (основная) — 70—90 мин. Изучение и совершенствование элементов техники хоккея: бросков шайбы, остановок, ведения и обманных движений. Техника игры вратари.

Упражнения, развивающие точность, неожиданность, силу и меткость броска, непринужденность ведения с хорошей ориентировкой на поле, быстроту действий клюшки с шайбой.

Упражнения с шайбой: самостоятельные, в парах, в группах.

Закрепление навыков правильной игры туловищем в игровых упражнениях с шайбой и игре на двое ворот.

Совершенствование техники в различных тактических упражнениях.

Изучение и совершенствование тактики.

Привитие навыка к самостоятельным и коллективным тактическим действиям. Освоение и тренировка тактических принципов выбора места: «открывание» и «закрывание». Воспитание умения ориентироваться в игровой обстановке.

Разучивание и тренировка различных тактических комбинаций. Разные тактические задания, взятые из самой игры, создание вариантов. Например, игра трех против двух водящих в квадрате; быстрое продвижение двух нападающих на ворота с обыгрыванием защитника при помощи оставления шайбы партнеру и последующим броском шайбы по воротам.

Совершенствование техники и тактики в сочетании со скоростью, маневренностью, выносливостью.

Применение разученных технических и тактических элементов в игре на двое ворот. Обучение и совершенствование тактической разносторонности в действиях хоккеиста. Игра хоккеиста на других местах в команде. Выполнение специальных заданий.

Игра по определенным тактическим вариантам. Игра неравочисленных составов, игра с различной формой замены.

Самостоятельная тренировка хоккеиста.

Четвертая часть (заключительная) — 5 мин. Медленный бег на коньках. Построение. Замечания и объявления.

Продолжительность всей тренировки 2 часа.

Примерно так распределяется время в уроке в предсоревнительном этапе обучения и тренировки.

В период календарных соревнований можно уменьшить вторую часть урока до 10—15 мин. за счет увеличения третьей или за счет второй части урока третьей. Изменения в распределении времени в уроке целиком зависят от цели занятия.

#### *Теоретическая подготовка команды к состязанию*

Всесторонняя подготовка к игре способствует успеху команды. Моральная, волевая, физическая, техническая, тактическая подготовка должна быть подчинена разработанному плану игры. При



что необходимо полностью использовать возможности отдельных игроков и команды в целом, учитывая силы и особенности противника.

Любая команда имеет какие-то свои особенности.

Играть с противником надо по заранее разработанному тактическому плану.

Составить план игры и объяснить его хоккеистам и подготовить команду для игры по этому плану — это наиболее сложная часть тактической подготовки команды.

Каждая из предстоящих и прошедших игр детально обсуждается. Обсуждение проходит в форме заданий на предстоящую игру и разборов прошедшего состязания.

Очень важно, чтобы вся команда в целом и каждый игрок в частности выполнили намеченный план игры. Это способствует и достижению победы, и росту мастерства хоккеистов.

### *Задание на предстоящую игру*

Накануне или в день игры тренер сообщает игрокам следующее:

1. Сведения о противнике: ориентировочный состав; тактика игры и возможные тактические варианты; сильные и слабые места, особенности игры отдельных хоккеистов; последняя игра команды, ее характер и результат; положение команды в календаре; перспективы в случае того или иного исхода встречи; предполагаемое моральное и волевое состояние команды.

2. Задания своей команде и игрокам. Состав команды; форма частоты замены; порядок замены или перестановка игроков в случае удаления кого-либо с поля; основной тактический вариант игры; основной ход игры, который нужно навязать противнику; задания каждому игроку.

3. Объяснение значимости победы для команды, спортивного общества, для общественного мнения; оценка реальных возможностей в календаре в случае победы, поражения, ничьей.

4. Объявления: место и начало игры, сбор команды, спортивная форма и инвентарь.

Игроки должны ясно понять задание и верить в целесообразность и возможность его выполнения. Тренер использует различные педагогические приемы, позволяющие растолковать игроку тактический замысел. Надо добиваться, чтобы игроки были активны на теоретических разборах, чтобы поняли свои задачи и верили в их выполнение.

Дополнительные указания тренер дает во время игры отдыхающим игрокам и в перерыве игры всей команде.

### Разбор прошедшей игры

Разбор делают на следующий день после соревнования или через день перед тренировкой. Тренер подробно анализирует игру во всех трех периодах. Особенно необходимо установить степень выполнения игроками предварительного плана на игру и тех заданий, которые давались до соревнования. Разбирается игра каждого хоккеиста, его положительные действия и его недостатки. Необходимо, чтобы хоккеисты умели глубоко и правильно анализировать свою собственную игру и игру всей команды в целом. Правильный анализ позволит им легче исправлять недостатки, быстрее совершенствовать свое мастерство. Важно, чтобы при разборе была здоровая критика и самокритика. Такие разборы повышают теоретический уровень хоккеистов и помогают исправлять подмеченные недостатки на ближайших тренировках.

\* \*  
\*

По окончании календарных соревнований погода часто еще позволяет тренироваться на льду. Такую возможность необходимо использовать.

Задача заключается в продлении срока совершенствования хоккеиста на льду. Тренировки проходят в этот период с уменьшенной нагрузкой. Содержание занятий попрежнему направлено на приобретение различных качеств и навыков. Занятия должны проводиться в увлекательной, интересной форме. Хорошо ввести в тренировку более трудные упражнения, повышающие эмоциональное состояние занимающихся. Вследствие этого у занимающихся будет хорошее настроение и сохранится интерес к тренировкам.

В этот период проводятся товарищеские встречи и игры на дворовых восточных ворот (своими составами), в которых необходимо: 1) проверить новые варианты составов за счет перестановки игроков; 2) поиграть в составе кандидатов, которыми можно пополнить команду; 3) практиковать игру хоккеистов на других местах, чтобы привить игрокам тактическую разносторонность; 4) наметить другие тактические варианты игры команды.

### Переходный период

Как только погода не позволит тренироваться на льду, регулярные занятия прекращают на 3—4 недели. Задача переходного периода заключается в снижении физической нагрузки и организации активного отдыха. Следует учитывать, что игрок регулярно и интенсивно тренировался. Такой интенсивный режим тренировок и игр на протяжении многих месяцев вызвал определенную привычку

набленность организма к перенесению больших нагрузок. Поэтому прекратить занятия было бы неправильно. Надо заниматься физическими упражнениями в виде утренней гимнастики, совершать прогулки, один-два раза в неделю играть в волейбол или баскетбол.

По окончании хоккейного сезона на собрании команды подводятся итоги розыгрыша первенства, кубка и т. д. Тренер объективно анализирует ход первенства, оценивает игру команды и каждого игрока. Здесь же намечается план для занятий хоккеистов в подготовительном периоде.

## ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

### ХОККЕЙНОЕ ПОЛЕ

Для соревнований и учебно-тренировочной работы необходимо оборудованное хоккейное поле.

Хоккейное поле (см. рис. 1) состоит из бортов, ограничивающих размеры поля, веревочных сеток и ворот. Для вечерних игр необходимо электрическое освещение.

Поле должно быть отчетливо размечено.

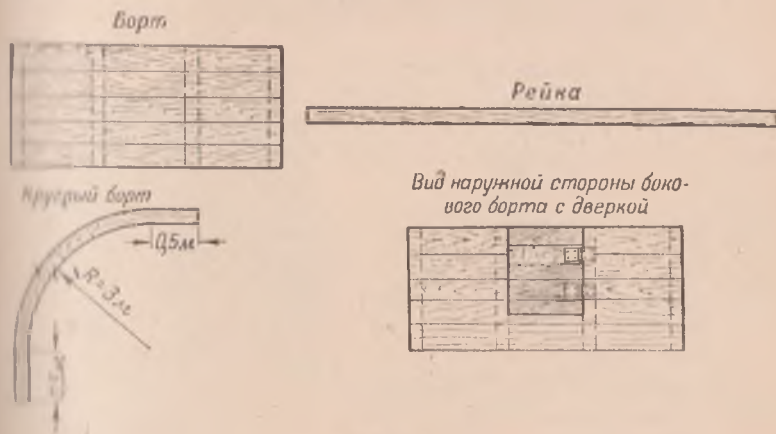


Рис. 92

Борты поля. Борты могут быть замороженными в лед и сборными. Борты, замороживаемые в лед. Все поле огораживается бортами из отдельных щитов (рис. 92). Щиты делают из досок сечением 2—3 см, доски образуют прямоугольник 30 × 10 м. Высота бортов должна быть не выше 1,22 м и не ниже 1 м.

Щиты крепят на столбах, врытых в землю на расстоянии длины щитов, и замораживают. После сборки щитов на них сверху набивают рейку для прочности и гладкости борта.

В двух щитах бокового борта делают две входные дверки с движкой с паружной стороны поля. Борты с внутренней стороны должны быть гладкими, белого цвета.

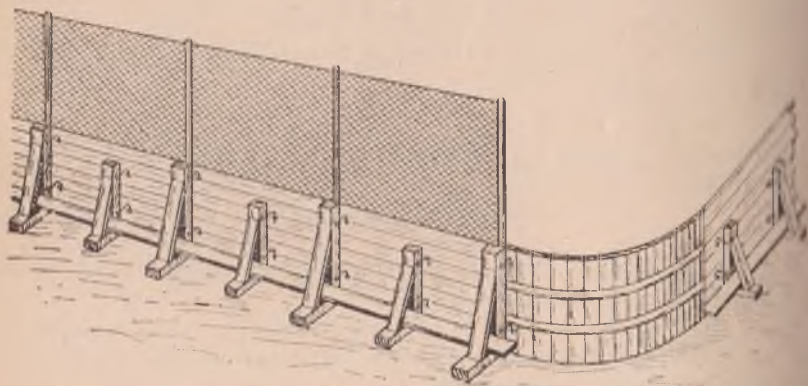


Рис. 93а

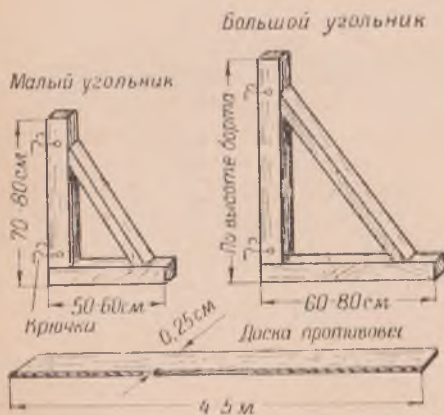


Рис. 93б



Рис. 94

Борты сборной имеют те же размеры, что и вмороженные в лед. Дополнительные детали: угольники для устойчивости и крепления бортов и доски для противовеса (рис. 93а). На угольнике есть крючки, с помощью которых его крепят к бортам. Для крепления на бортах есть петли. Нижняя часть угольника должна

ворота прилегать ко льду и образовать основание, на которое и устанавливается широкая тяжелую доску для противовеса. Угольники имеют двух размеров: малые и большие. Малые крепят посередине каждого борта; большие — в местах соеднения двух бортов (рис. 93б).

**Ворота** (рис. 94) сваривают из пустотелых труб диаметром 5 см. Ворота состоят из основания, боковых стоек, верхней перекладины, соединительных трубок и сетки. Внутренние размеры ворот: высота 170 см, ширина 183 см, глубина не более 100 см. С задней стороны ворот ворота обтягивают густой металлической сеткой. Сетку туго натягивают и плотно пригоняют (приваривают) к трубам так, чтобы шайба ни в коем случае не могла проскочить между сеткой и трубками ворот. Сетка должна быть прочной, чтобы противостоять сильному удару шайбой. Внутри ворот сверху, к задней их части, прикрепляют веревочную сетку, которая «поглощает» ударившуюся шайбу. Стойки ворот, горизонтальная перекладина и рама окрашиваются в красный цвет. Сетка, обтягивающая каркас ворот, окрашивается в белый цвет. Углы ворот (трубки) обматывают войлоком во избежание повреждения хоккеистов.

**Веревочную или железную сетку** прибивают к лицевому борту на рейках по длине борта на 15—25 м, высота сетки 1—1,5 м. Она служит для предохранения зрителей от случайных попаданий шайбы. Ячейки сетки должны быть такого размера, чтобы не мешать зрителям видеть игру.

**Тактическое освещение.** Поле для игры вечером должно быть хорошо освещено. Для этого поперек поля протягивается 6—7 тросов на равном расстоянии друг от друга. Крайние тросы должны находиться в 5 м от лицевого борта внутрь поля для наилучшего освещения участка воров.

Тросы крепятся на столбах, врытых в землю за боковыми бортами поля. Надо стараться врыть столбы не близко от бортов, а так, чтобы они не мешали зрителям видеть игру. Высота подвески — 0,5 м.

На каждый трос подвешивается 6—7 светильников по 0,5—1 квт каждый.

Основание для светильников используется уличная арматура; для рассеивания потока света можно внутрь светильника вмонтировать вогнутое зеркало.

Чтобы освещение не ослепляло зрителей, на края каждого светильника надевают козырек из листового железа.

На каждом входе воротами на столбе, с наружной стороны металлической сетки, устанавливаются две сигнальные лампы — красная и зеленая. Эти лампы при помощи штепселя (рубильника) включаются руками за воротами. Желательно, чтобы красный световой сигнал, обозначающий взятие ворот, сопровождался звуком сигнала.

## ТРЕНИРОВОЧНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Тренировочное оборудование помогает более быстрому обучению и совершенствованию игрока.

**Бортик** (рис. 95) делают различной высоты и длины; для устойчивости его соединяют угольниками. Такие угольники могут быть и с обеих сторон бортика, если они не мешают выполнять упражнения. Угольники прикрепляют к бортику с помощью крючков и петель.

Дополнительным противовесом может служить доска, которую накладывают с задней стороны бортика на основание угольников. Размеры угольников соответствуют высоте борта.

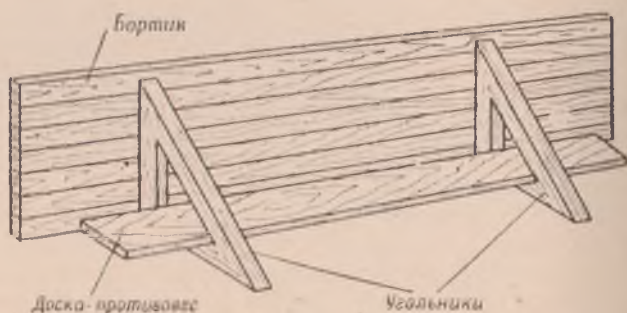


Рис. 95

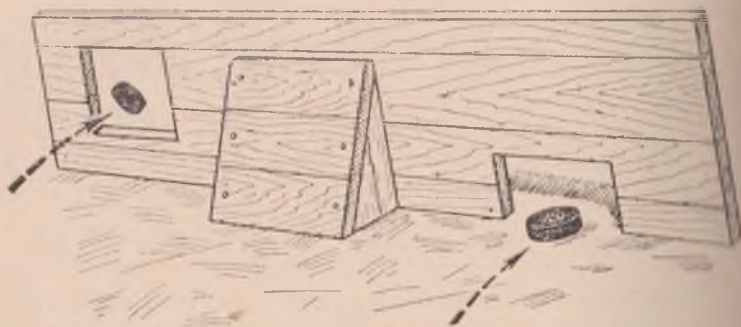


Рис. 96

Бортики в основном используют для тренировки в точности броска шайбы на разной высоте. Ими же ограничивают площадки для действия игроков в квадрате, прямоугольнике.

**Бортик с вырезами** (рис. 96) служит для совершенствования владения шайбой с последующим попаданием шайбой в вырезы бортика. Бросая шайбу через бортик, можно тренировать подкидку или броски на разной высоте.

**Стойка.** Стойками пользуются для того, чтобы тренироваться в броске. Стойка — деревянная, основание диаметром 25—30 см, высота 170—180 см.

**Шайба-кольцо** (рис. 97) служит в основном для тренировки вратаря на земле. Ее делают из обычной шайбы — вытачивают, вырезав сердцевину. Игрок может использовать шайбу-кольцо и для укрепления пальцев, сжимая и разжимая ее. Вратарь бросает шайбу-кольцо о землю, стену, дерево и затем ловит ее; подобные упражнения развивают хватку и воспитывают быстроту реакции.



Рис. 97

**Подвесные мишени** (рис. 98). Различные мишени, вырезанные из фанеры, служат для тренировки в точности. Их подвешивают на борт.

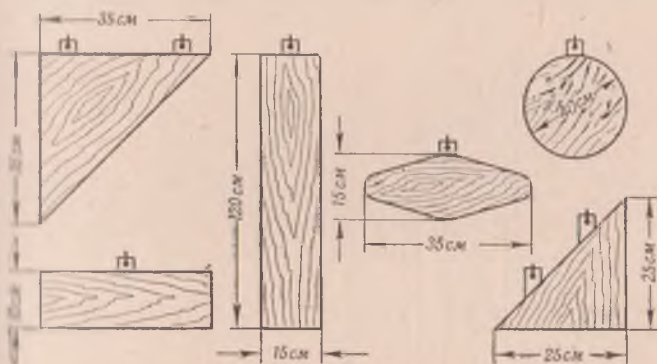


Рис. 98

## СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И КОСТЮМ ХОККЕИСТА

**Спортивный костюм** хоккеиста должен быть легким и удобным.

**Клюшка** (рис. 99) должна быть прочной, достаточно упругой и легкой. Делают клюшку из дерева, лучше из бука или ясеня. Дерево необходимо подбирать выдержанное и прямослойное, без трещин.

Клюшка состоит из палки с ручкой и крючка. Палка прямолинейного сечения  $1,8 \times 3$  см. Плоский крючок вставлен в палку под тупым углом. Угол крючка может быть различным, в среднем он равен  $135^\circ$ ; это зависит от привычек игрока. Ширина крючка в основании 7,75 см, длина в среднем 27—29 см. Толщина крючка в верхней части у пятки 1,4—1,6 см, к концу крючка она уменьшается до 6—8 мм. Толщина крючка в верхней части уменьшается, как показано на рис. 100.



Рис. 99

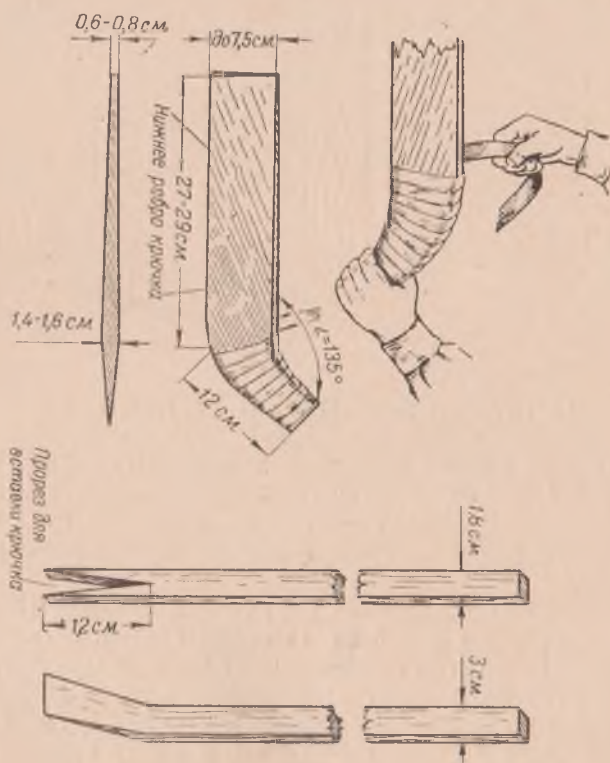


Рис. 100



Существует несколько способов вставки крючка, они показаны на рис. 101, 102.

Крючок клюшки обычно обматывают лейкопластырем или изоляционной лентой для лучшего сцепления с шайбой. Кроме того, обмотка увеличивает прочность крючка. Обматывают крючок с пяти, накладывая один виток на другой. На конце палки (у ручки) делается валик на бинте или изоляционной ленте для удобства держания клюшки.

**Шайба** (рис. 103) — спортивный снаряд, которым играют в хоккей. Она представляет собой диск из плотной вулканизированной резины толщиной 2,54 см, диаметром 7,62 см. Острые края ее несколько подрезаны.

**Коньки с ботинками** (рис. 104). Играют в хоккей на специальных хоккейных коньках. Они высокие, укороченные, с лезвием толщиной не менее 2,5 мм.

Коньки следует выбирать так, чтобы лезвие конька выходило на 1—2 см за задник ботинка. Чтобы предохранить лезвие от возможных повреждений при ходьбе в раздевалке или выходе из нее на лед, рекомендуется на коньки надевать кожаные чехлы.

Ботинки кожаные, с крепким задником и носком, с утепленной подкладкой. Внутри ботинка, к подошве, плотно вшивают прокладку из толстой стелечной кожи, чтобы предохранить внутреннюю часть стопы во время возможной остановки шайбы ногой. Подбирают ботинок на два шерстяных носка, однако пальцам должно быть несколько свободно. Ботинок сильно стягивают шнурком на ноге, но так, чтобы не стеснять движений в подъеме. Для этого ботинок шнуруют не до конца.

**Клепка коньков.** Конек устанавливают на ботинке так, чтобы верхняя часть передней стойки отступала на 2—3 мм от носка ботинка. Впереди лезвие проходит между большим и вторым пальцами ноги, сзади — через середину пятки. Коньки крепят к ботинку внутренней клепкой (клепки проходят во внутрь подошвы) или рантовой клепкой (для крепления используют рант ботинка).

**Щиток-наколенник** (рис. 105) служит для предохранения голени и колена от ударов шайбой и ушибов при падении. Щиток делают

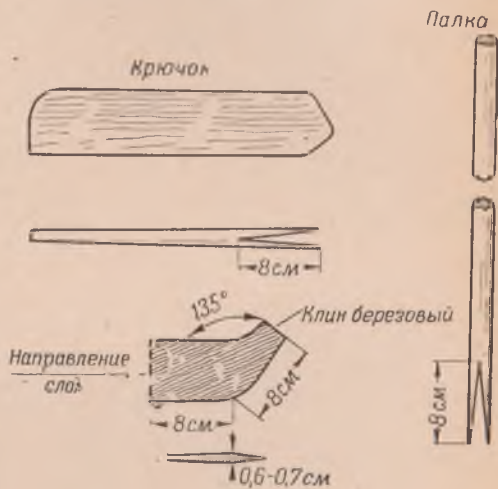


Рис. 101

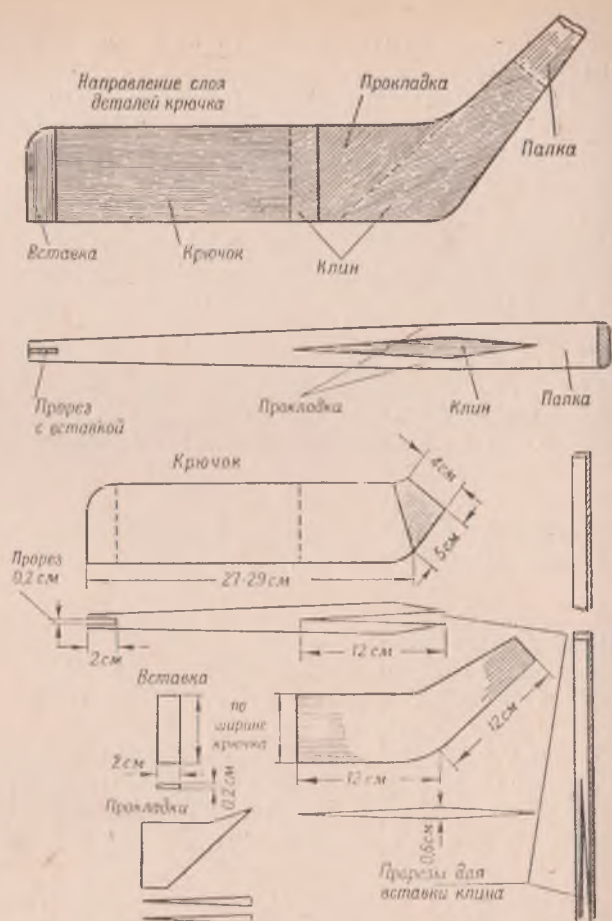


Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104

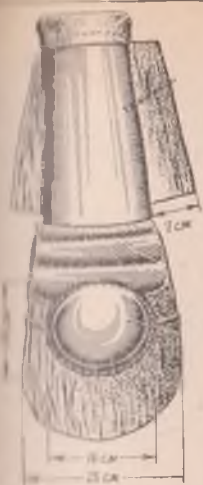


Рис. 105

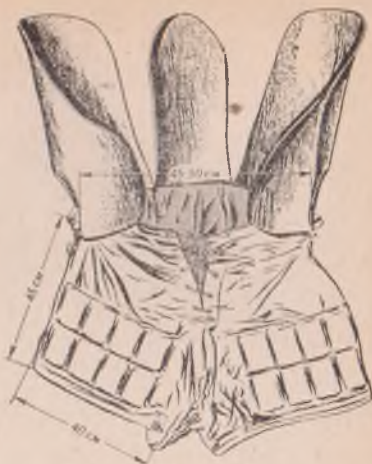


Рис. 106

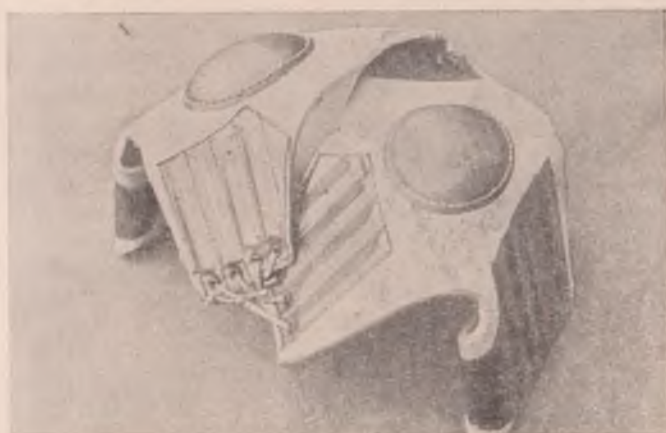


Рис. 107



Рис. 108



Рис. 109

из фибры толщиной 1,5—2 мм. Фибру распаривают и сгибают по форме голени. Нижнюю острую часть щитка обшивают фетром так, чтобы образовался валик. Внутри щитка, с боков, нашивают предохранительную прокладку из плотной материи (парусины). Она несколько натянута, не соприкасается с фетром и смягчает удары о щиток. Сбоку щитка (из тонкого, мягкого, пористого войлока) нашивают две предохранительные планки, защищающие заднюю часть голени от возможных повреждений. Наколенник состоит из выгнутой фибровой чашечки, нашитой на войлочное основание. Наколенник пришивают к щитку. Чтобы крепление щитка с наколенником было более прочным, сверху основания нашивают соединительную муфту из кожи, под которую подкладывают волос для мягкости и предохранения верхней части голени от ударов.

Щиток-наколенник надевают под верхний носок и рейтузы. Мягкий (пористый) войлок можно заменить в этом и другом спортивном снаряжении толстым фетром, волос — морской травой, кожу — дерматином.

**Рейтузы** составляют часть спортивной формы игрока, они способствуют сохранению тепла. Шерстяные рейтузы лучше сохраняют тепло, легче и эластичнее бумажных.

**Раковина** предохраняет промежность от ударов. Делается из металла, острые края обшиваются кожей с валиком, набитым волосом.

**Хоккейные трусы** (рис. 106) — часть спортивной формы хоккеиста, служат предохранительным снаряжением. Шьют трусы из плотной материи. На передней, нижней, части трусов вшиты прокладки из плотного картона, предохраняющие бедра от ударов шайбой. Вверху трусов, спереди и с боков, сделаны разрезы с отверстиями для шнура, которым трусы закрепляют на бедрах. Кроме того, трусы очень удобно носить с подтяжками. Внутри, к верхней части трусов, для мягкости пришивают войлочную подкладку, предохраняющую тело от ушибов при ударах шайбой и падениях.

**Наплечник** (рис. 107) предохраняет верхнюю часть туловища и рук от повреждений при различных столкновениях, падениях и попаданиях шайбой. Он состоит из двух одинаковых (правой и левой частей) оснований, соединенных между собой спереди и сзади тесьмой. Тесьмой шнуруют наплечник по фигуре. Основание наплечника шьют из тонкого войлока. В переднюю часть с двух сторон вшивают под кожаную нашивку предохранительные планки из бамбука. Они должны закрывать ключицу и верхнюю часть груди. С боков наплечника пришивают плечевые чашечки, сделанные из выгнутой фибры, которые предохраняют от повреждения плечевой сустав. На нижней плечевой части наплечника, с наружной стороны, вшивают под кожаную нашивку плечевые предохранительные планки из камыша или бамбука. К плечевой части наплечника пришита широкая резинка, охватывающая руку. Наплечник надевают под свитер.

**Налокотники** (рис. 108) надевают на локтевые суставы для предохранения их от ушибов. Налокотники шьют из мягкой кожи и матерчатой подкладки. Между кожей и материей набивают волос и простроивают налокотник несколько раз по длине так, что с наружной стороны он имеет ребристую форму. В верхней и нижней частях налокотника пришивают две широкие резинки, которые придерживают налокотник на руке.

**Свитер** — часть спортивной формы хоккеиста. Он должен быть просторным и достаточно теплым.

**Перчатки** (рис. 109) с краями шьют из кожи. Они предохраняют кисть и часть предплечья от ушибов.

**Шлем** надевается для предохранения головы от случайных травм. Можно использовать велосипедный шлем. В холодную погоду шлем надевают на вязаную шапку.



Рис. 110

### СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ФОРМА ВРАТАРЯ

Спортивный инвентарь и форма вратаря имеют некоторые особенности, которые объясняются спецификой его игры.

**Клюшка** (рис. 110) нужна вратарю для защиты ворот и бросков шайбы. Изготовленная она так же, как и клюшка полевого игрока, но лезвие у нее больше и шире. Размеры указаны на рисунке.



Рис. 111

**Коньки с ботинками** (рис. 111) служат для передвижения вратаря по льду и защиты ворот. Можно использовать коньки марки «Спорт».

Ботинки шьют на теплой подкладке, с твердым носком и задником, с кожаными предохранительными прокладками, которые нашивают с боковых сторон ботинка.

Ботинки надевают на два шерстяных носка, достаточно плотных, чтобы уменьшить чувствительность к ударам.

**Рейтузы** надевают под вратарские щитки. Они сохраняют тепло, уменьшают чувствительность к ударам. Вместо рейтуз, особенно в холодную погоду, можно надевать лыжные брюки.

**Трусы** вратаря по форме такие же, как и у полевых игроков; надевают их поверх рейтуз.

**Щитки вратарские** (рис. 112) служат средством защиты ворот и предохраняют ноги от ударов. Основание щитка делают из кожи или парусины с ребристой поверхностью. Ребра внутри набиты

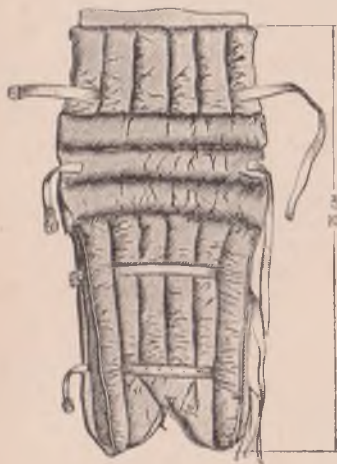


Рис. 112

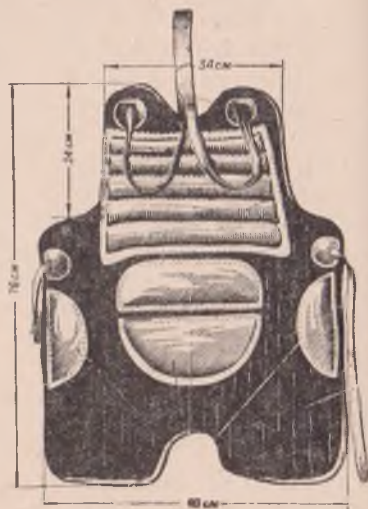


Рис. 113

волосом. Внутренняя часть состоит из войлочной предохранительной прокладки по всей площади щитка. По бокам пришиты ремни с застежками для крепления щитка к ноге. Основание должно быть очень плотным и упругим, особенно с боковых сторон, чтобы шайба не могла проскочить между двумя щитками или «пробить» щиток сбоку. Щитки надевают поверх рейтуз.

Ширина двух соединенных щитков, надетых на ноги, не должна превышать 50 см.



Рис. 114а



Рис. 114б

**Нагрудник** (рис. 113) вратаря предохраняет тело от ушибов при защите ворот. Основание нагрудника выкраивают из войлока, как показано на рисунке. В верхней части основания нашивают стеганный нагрудник — щиток с волосом внутри. Посередине основания и с боков его нашивают кожаные предохранительные нашивки с волосом внутри. Сбоку и сверху нагрудника крепятся ремни. Надевают нагрудник под свитер.



Рис. 115а

**Налокотники** предохраняют локтевые суставы от ушибов при отбивании шайбы и падениях на лед. Вратарь для игры может использовать налокотники полевого игрока, но лучше, если они более длинные.

**Вратарская тужурка.** Можно вместо нагрудника и налокотников вратарю сшить удобную и легкую тужурку (рис. 114а, б). Она шьется из плотной материи, имеет ребра, которые набиваются волосом. Тужурку надевают под свитер.

**Перчатки вратаря** предохраняют от повреждений кисть и предплечье при ловле или от-



Рис. 115б

бивании шайбы. Перчатки с крагами шьют из кожи; со стороны ладони они мягкие, тонкие. Перчатки могут быть двух фасонов.



С тыльной стороны в одном случае перчатка толстая, ребристая (рис. 115 а), в другом — в виде подушки (рис. 115 б). Подушку нашивают поверх кожаной перчатки.

Если вратарь чувствует некоторую боль при ловле шайбы, то под кожаные перчатки ему следует надевать тонкие шерстяные. То же следует делать в очень холодную погоду.

Станки для точки коньков изготавливают из дерева или металла. На станке закрепляют одновременно два конька, которые затем точат брусками.

Деревянный станок для точки коньков (рис. 116) изготавливают из ясеня или дуба. Он состоит из основания, двух стоек, угольника, пластинки для крепления и двух металлических штырей с шайбами и барашками. Основание станка представляет собой брусок, в задней части которого есть прорезь для передвижения задней стойки.

В передней стойке есть два отверстия и два разреза для носка ботинка и конька с трубкой. Перпендикулярно прорези, перпендикулярно отверстию, сверлятся отверстие по диаметру штыря. В нижней части стойки делают паз для крепления основания.

Заднюю стойку делают по типу передней, но отверстия в ней несколько увеличены для задников ботинок. Задняя стойка подвижная. Ее крепят к основанию станка с помощью болта с шайбой.

Металлический станок состоит из основания, вертикальной стойки, металлической подушки, щечек и зажимов. Станок крепят на доске для удобства пользования им при точке.

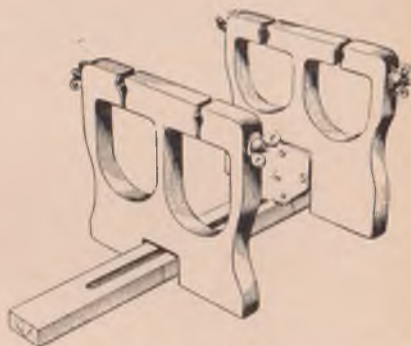


Рис. 116

### ТОЧКА КОНЬКОВ

Хорошо выточенные коньки способствуют успешным действиям хоккеиста на льду. Качество точки коньков зависит, в первую очередь, от их правильной установки в станке.

Устанавливают коньки в станок следующим образом: носки коньков параллельны передней стойке станка, оба лезвия — в одной плоскости. След от поперечной точки бруском должен быть одинаковым по всей длине лезвий коньков. Коньки надо крепко зажать в станке. Когда устанавливают коньки в первый раз, то делают это не только по следу от бруска, но и по подошве ботинок, обе подошвы должны быть в одной плоскости.

После правильной установки начинают точить коньки, вначале крупнозернистым камнем, далее мелким шлифовальным. Точат коньки кругообразными, боковыми и продольными движениями камня до тех пор, пока на всех боковых сторонах и по всей длине лезвия не образуется маленький заусенец. После этого коньки шлифуют мелким камнем. Далее на станке снимают заусенец, водят мелкозернистым камнем по боковым сторонам лезвия. В заключение сверху лезвия несколько раз легко проводят шлифовальным камнем.

Чтобы сохранить брусок, его время от времени смачивают керосином.

Рекомендуется точить коньки на одном и том же станке, что позволит легче устанавливать их и лучше вытачивать.

Необходимо следить за состоянием камней для точки. В случае сработки средней части камней, их надо править, выравняв плоскость.

---

ГЛАВА

V



# БАСКЕТБОЛ

○

## ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Баскетбол — это коллективная спортивная игра, в которой соревнуются две команды по пять человек в каждой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, приближившись к щиту, бросают мяч в корзину. За попадание мяча в корзину в процессе игры засчитывается два очка, а за попадание со штрафного броска — одно очко.

Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени. Сравнительно небольшие размеры площадки —  $26 \times 14$  м и простое оборудование — две стойки со щитами, к которым прикреплены металлические кольца с сетками, позволяют легко выбирать место для игры на каждом школьном, институтском или заводском дворе, не говоря уже о парках, стадионах, колхозах и других местах с большой территорией. В спортивных залах разрешается проводить соревнования на площадках  $20 \times 11$  м. Это способствует проведению занятий баскетболом без перерыва на протяжении всего года.

Естественность и разнообразие движений, положенных в основу игры, мяч, например: бег, прыжки, броски, передачи и ловля мяча, — такое тактический замысел игры и острая борьба за мяч вызывают большой интерес игроков и зрителей.

Занятия баскетболом способствуют всестороннему физическому развитию и вырабатывают у игроков физические и морально-волевые качества и навыки, необходимые в трудовой и боевой деятельности, — быстроту, выносливость, ловкость, смелость, настойчивость, дисциплину, коллективизм и др.

Постоянное пребывание игроков в коллективе и подчинение своих личных интересов интересам команды способствует воспитанию у игроков чувства товарищества и внутренней дисциплины.

Баскетбол, являясь ценным средством физического воспитания школьной молодежи, постепенно становится одной из наиболее популярных спортивных игр.

## КРАТКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Впервые в России баскетболом начали заниматься в 1906 г. в обществе «Маяк» в Петербурге. В последующие два-три года это общество провело открытые соревнования.

Журнал «Сила и здоровье» за 1910 г. сообщает следующее: «Таким образом, началом жизни баскетбола в России можно считать 1909 г., а первым победителем кубка — команду «Лиловых» в составе: Васильев, Владимиров, Бурыкин, Нурдман и Мачихин, — выигравшую в 1910 г. первенство общества «Маяк» при участии шести лучших команд данного общества и набравшую 17 очков».

О том, насколько баскетбол медленно развивался в условиях царской России, показывает тот факт, что после первенства «Маяка» 1909—1910 гг. сведений о каких-либо соревнованиях в Петербурге или тем более в других городах в прессу не попало. Игру раннего периода характеризуют правила, изданные в 1913 г. в Петербурге. Основное отличие игры того времени от современной заключалось в том, что после ведения запрещались броски в корзину, а за всякую техническую ошибку полагался штрафной.

Следовательно, исключался наиболее динамический момент игры — бросок в корзину после ведения, а из-за частых остановок для выполнения штрафных бросков резко снижался темп игры.

Развитие баскетбола после Великой Октябрьской социалистической революции протекало не все время равномерно. Несколько раз менявшиеся организационные формы физкультурного движения постепенно улучшали постановку всей работы.

Огромное значение на изменение форм и методов работы по физической культуре имели решения партии и правительства.

В первые годы после Великой Октябрьской социалистической революции баскетбол развивался сравнительно медленно. Сказывались тяжелые последствия первой мировой войны, гражданской войны и интервенции. Сначала играть начали в отдельных клубах Петрограда, а затем и в Москве. В 1919 г. журнал «Русский спорт» начинает помещать статьи о баскетболе. В № 20 этого журнала дается описание первого в истории советского баскетбола состязания между 2-м Петроградским спортклубом и баскетбольной лигой, которое состоялось 25 мая 1919 г. в Петрограде в день годовщины Всевобуча. Эта историческая встреча закончилась победой баскетбольной лиги с «рекордным» результатом, не превзойденным до сего времени, — 2 : 0.

В том же году Петроградское окружное управление Всевобуча выпускает первое руководство по баскетболу с правилами игры, которые составил Н. Низовцев.

Начиная с 1920 г., баскетбол вводится как самостоятельный предмет в физкультурных учебных заведениях, в Главной военной школе физического образования трудящихся, Окружной школе

инструкторов спорта и допризывной подготовки имени Ленина и в Московском институте физкультуры. Через окружные управления Двособуча баскетбол начинает быстро распространяться в РСФСР. Проходившие в 1920 г. Московская губернская олимпиада в Подольске и Уральская олимпиада в Екатеринбурге (ныне г. Свердловск) включили в свои программы розыгрыши по баскетболу.

В Москве на совещании преподавателей игр вузов были обсуждены и приняты правила, обязательные для московских вузов. Отличие этих правил от современных заключалось в следующем: размер площадки  $60 \times 30$  м, корзины прикрепляются к стойкам без щитов и состав команды 11 человек.

Эти правила, и особенно состав команды, способствовали более массовому охвату баскетболом студенчества. Однако игра становилась менее интересной.

Первые годы развития баскетбола характерны исканиями в разработке форм и методов работы и созданием собственных правил, отвечающих данным условиям. Количество команд было невелико, и игра носила примитивный характер.

Окончание гражданской войны и очищение нашей страны от иностранных интервентов позволили перейти к мирному созидательному строительству. Физическая культура наряду с другими отраслями науки и культуры получила все права. В городах, в которых были одна-две команды, появляются десятки команд. Создаются крупные физкультурные коллективы, располагающие секциями по различным видам спорта, и в том числе баскетбольными секциями.

В 1922 г. в Москве учреждается Комитет баскетбольной лиги под председательством С. В. Сысоева. Комитет провел первенство Москвы и Московской губернии для мужских и женских команд, которое выиграли команды Московского клуба О. Л. Л. С. Еще одним событием этого года явилось проведение в Петрограде зимнего первенства в закрытом помещении при участии 18 команд. До этого соревнования проводились только на открытых площадках.

1923 г. положил начало проведению первенств Советского Союза. В программу 1-го Всесоюзного праздника физкультуры входили соревнования по баскетболу. Этот розыгрыш и считается первым первенством СССР по баскетболу.

Высшим Советом физической культуры (ВСФК) принимаются единые правила, в которых, между прочим, есть и такие пункты, которые потом были упразднены и только вновь введены в 1939 г. Например: «игроки должны иметь личные номера» или «за 4 персональных замечания игрок удаляется с площадки».

В 1925 г. после решения Центрального Комитета партии о физической культуре охват баскетболом трудящихся принимает массовые размеры. Команды возникают на Украине, на Северном Кавказе и в других местах СССР. Красная Армия проводит свое первенство между командами военных округов. Появляется ряд печатных работ

по баскетболу, которые, безусловно, способствовали развитию игры.

В печатных работах того времени рекомендовалось деление игроков команды на двух защитников, центра и двух нападающих, причем и защитники и нападающие еще делились на правого и левого. В результате такой установки встречи протекали однообразно, так как игроки старались держаться своих мест, избегая частых перемещений. Из передач мяча преобладали: одной рукой сбоку и двумя руками из-за головы; основным броском в корзину считался бросок двумя руками снизу. Однако, несмотря на такое своеобразие в характере игры, многие баскетболисты, особенно москвичи и ленинградцы, добивались высокого спортивного мастерства.

На протяжении трех лет, с 1925 по 1928 г., первенства страны не проводились, но зато развернулась большая учебно-тренировочная работа по баскетболу в городах и республиках.

1928 г. явился годом дальнейшего развития баскетбола как в отношении количества и масштаба соревнований, так и по уровню игры. Наиболее крупным спортивным мероприятием этого года явилась Всесоюзная спартакиада, на которой соревнования по баскетболу проводились по двум группам: по группе республик (выступало 12 команд) и по группе районов РСФСР (24 команды). Все игры проводились по системе с выбыванием.

Введение в 1931 г. Всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» содействовало привлечению широких слоев молодежи к занятиям баскетболом. Значительно улучшилась постановка учебно-тренировочной работы, в результате чего заметно повысился уровень техники и тактики игры. Намного увеличилось количество соревнований и их масштаб по сравнению с предыдущими годами. Всесоюзные соревнования стали традиционными.

С 1934 г. началось ежегодное проведение первенства страны, не прекращавшееся вплоть до Великой Отечественной войны. В 4-м первенстве, проходившем в г. Киеве, играли по 7 мужских и женских команд.

Впервые первенство проводилось по круговой системе с разбивкой участников на две подгруппы.

Большое значение для развития баскетбола сыграла поездка сборной женской команды Москвы и Ленинграда во Францию и Бельгию в 1935 г. Это был первый выезд наших баскетболисток в Европу, поэтому все с особенным нетерпением ожидали результатов. В Париже состоялись три встречи с командой Рабочего спортивно-гимнастического союза (ФСЖТ), которые показали полное преимущество наших баскетболисток. После этого руководители ФСЖТ предложили провести соревнование между женской советской командой и мужской командой ФСЖТ. Каково же было всеобщее удивление, когда и эту встречу выиграла женская команда СССР со счетом 38 : 32. Такого результата французы никак не ожидали.

Возвращаясь через Бельгию на Родину, наша команда провела в Брюсселе встречу с командой Рабочего спортивного клуба, которую выиграла со счетом 73 : 15. Вполне понятно, что пресса этих стран дала очень высокую оценку нашим игрокам, называя их сильнейшими в мире.

1936 г. положил начало проведению традиционных матчей команд городов.

С 4 по 6 августа в Ленинграде был проведен первый матч городов. Постепенно количество городов-участников с 4 возросло до 6, затем до 8, а в настоящее время до 10.

Создание в 1936 г. добровольных спортивных обществ профсоюзов стимулировало организацию команд непосредственно на предприятиях, в учреждениях и в вузах. В отличие от первенств СССР и матча городов, где выступали сборные команды городов, ВЦСПС провел свое первенство для клубных команд. Это мероприятие значительно повысило заинтересованность организаций, и в первенство, проведенном по олимпийской системе, приняла участие 71 команда.

Большая работа, проводившаяся на протяжении 1936—1937 гг. детскими командами, дала свои положительные результаты. Клубные команды стали пополняться молодежью, причем наиболее способные игроки были приняты сразу в старшие команды.

Первенство СССР проводилось уже по новому принципу. Вместо сборных команд городов, играли команды ДСО. От 28 городов приняло участие по 40 мужских и женских команд. Игры проводились по системе с выбыванием. Выезд сильных команд в различные города для предварительных игр содействовал популяризации баскетбола на местах. В Москве проводились финальные игры по круговой системе между четырьмя сильнейшими командами.

Организованные при институтах физкультуры школы тренеров начали выпускать специалистов по баскетболу, которые значительно повысили уровень подготовки команд. Выпускники московской школы Григорьев (ЦДКА), Егоров («Динамо», Киев), Бабаханиди (Тбилиси) подготовили команды, ставшие чемпионами страны.

В 1939 г. впервые было проведено состязание сборных команд городов для юношеских команд.

Баскетбол вводится как обязательная дисциплина в Красной армии. В наставлении по физической подготовке для сухопутных войск имеется раздел «Баскетбол», освещающий специфику работы в армии.

В 1940 г. были изменены правила игры в соответствии с международными правилами, что сыграло важную роль в развитии баскетбола.

Новые правила повлияли на изменение технических приемов и значительно преобразовали тактику игры. Наиболее существенные изменения заключались в следующем:



- 1) площадка делится средней линией на передовую и тыловую зоны;
- 2) вводятся 4 персональных ошибки за грубую игру;
- 3) разрешается замена одного игрока при любых обстоятельствах, за исключением удаленного судьей;
- 4) изменяются размер кольца, вес и размер мяча;
- 5) устанавливается единый международный размер площадки;
- 6) изменен порядок проведения игры в добавочное время;
- 7) вводятся номера для участников соревнований;
- 8) изменяется порядок введения мяча в игру после забитого мяча;
- 9) вводятся штрафные броски за технические ошибки;
- 10) уточнен порядок пробития штрафных бросков.

Всесоюзный комитет физкультуры выпустил единую государственную программу для спортивных секций.

В 1941 г. был проведен пятый матч сборных команд городов в Ленинграде. Этот матч явился необычным как по количеству, так и по составу городов. Вместо шести команд, было установлено их семь. Впервые участвовали команды молодых советских республик Прибалтики, представленные городами Тарту, Рига и Каунас (в женских командах только Рига и Каунас). Среди женских команд очередную победу одержала Москва. Команды Каунаса и Риги оказались недостаточно подготовленными и заняли соответственно 5 и 8-е места. Различные взгляды на учебно-тренировочную работу с женщинами между тренерами Москвы, Ленинграда и некоторых других городов с одной стороны и представителями республик Прибалтики с другой разрешились результатами игр. Команда Москвы еще раз подтвердила, что только на базе всестороннего физического развития и хорошей физической подготовки можно добиться высоких спортивных результатов.

В игре мужских команд сказался большой опыт турнирных встреч и игры по новым правилам команды Тарту, которая и заняла 1-е место. На 2-е место вышла команда Тбилиси, на 3-е — Рига и только на 4-е — Москвы.

Великая Отечественная война временно прервала дальнейшее развитие баскетбола, и только в некоторых городах Сибири, Урала, Дальнего Востока и Средней Азии проводились первенства городов. В 1944 г. впервые после трехлетнего перерыва в Тбилиси было проведено 11-е первенство СССР, а в 1945 г. в Каунасе — 6-й матч 8 городов. На этих соревнованиях появились и получили дальнейшее развитие такие приемы, как ловля с полулёта, бросок одной рукой от плеча с прыжком и поворотом, повороты в различных направлениях и ряд других. Бросок двумя руками от груди стал преобладающим, почти совершенно вытеснив бросок снизу.

В тактике игры нападения ясно наметились две определенные системы: стремительное нападение — это тактика игры московских, ленинградских и ряда других команд и постепенное напа-

ние с завершением атаки через центрального игрока — тактика игры латвийских, тбилисских, таллинских и кутаисских команд. Встречи команд с разнообразной техникой игроков и различными системами нападения послужили хорошей школой и многое дали участникам соревнований.

В целом 1945 г. по сравнению с последним довоенным 1940 г. еще более повысил класс советского баскетбола.

Напряженный характер соревнований выдвинул необходимость проведения встреч двумя судьями. Сначала начали проводить только крупные соревнования двумя судьями, а в настоящее время судейство двумя судьями предусмотрено правилами игры.

Важнейшим событием 1946 г. явился выезд московских команд — женской МАИ и мужской «Строитель» — во Францию. Советские команды участвовали и до этого в международных встречах, но тогда играли с командами рабочих клубов, а на этот раз были проведены соревнования с сильнейшими командами Франции, игроки которых выступали на первенствах Европы.

В первой встрече «Строитель» выиграл у сборной Парижа 29 : 29, а МАИ — у сборной ФСЖТ 55 : 4.

Наши игроки с честью выдержали все испытания и, совершив поездку по шести городам Франции, выиграли все семь встреч (в Париже играли два раза).

Общий результат: МАИ — 459 : 100, «Строитель» — 375 : 166.

Поездка во Францию показала, что советские баскетболисты в короткий срок, в несколько лет, освоив новые правила и современные приемы игры, достигли международного класса.

1947 г. явился историческим в развитии советского баскетбола. Сборная мужская команда СССР, впервые участвующая в первенстве Европы, завоевала звание чемпиона. 5-е первенство Европы, проходившее в Праге, было самым многочисленным из всех проводившихся ранее. На него съехались команды от 14 стран.

Летом этого же года состоялась вторая международная встреча. На Международный фестиваль молодежи в Праге выезжала женская команда Москвы. Она выиграла у команды Триеста и у двух чешских команд с общим счетом 183 : 44, став победителем фестиваля.

Внутренние соревнования, прошедшие на протяжении года, способствовали дальнейшему повышению класса игры как ведущих команд мастеров, так и многочисленных низовых команд ДСО, ДСО и ведомств.

В сентябре столица принимала у себя участников 15-го первенства страны. Совершенно новый принцип организации первенства позволил включиться в соревнования сотням команд, каждая из которых получила возможность без всяких групп участвовать непосредственно в борьбе за звание чемпиона. Каждой республике и городам Москве и Ленинграду предоставили возможность выста-

вить по одной команде. Чтобы выявить эту команду, всем республикам пришлось проводить свои первенства. Кроме того, шесть мест было распределено между наиболее сильными баскетбольными центрами, как Москва, РСФСР и Грузия. Всего получилось по 24 мужских и женских команды. Такого первенства с участием 48 команд одновременно еще никогда не проводилось. Для предварительных игр все команды были разбиты на шесть подгрупп. Если в 1-м туре, где встречались команды с разной подготовкой, игры проходили без особой борьбы, то уже во 2-м туре между шестерками велась острая спортивная борьба. Только в последних встречах определились чемпионы — ими стали обе московские команды «Динамо» (тренер Спандарьян), которые выиграли в финале у МАИ и «Строителя». Прошлогодний чемпион команды СКИФ (Каунас) занял лишь 4-е место. Этот результат подтвердил общее мнение о возросшем тактическом уровне ряда команд.

На происходивший в Лондоне конгресс ФИБА выезжали представители СССР И. Н. Петухов и С. С. Спандарьян.

По всем вопросам повестки конгресса они неуклонно добивались объективного их разрешения. Конгресс утвердил русский язык официальным языком Федерации. Членом центрального бюро и председателем комиссии женского баскетбола был избран И. Н. Петухов.

1948 г. завершился двумя международными соревнованиями. В октябре в Польшу на международный турнир и для встреч с польскими спортсменами выехали сборная мужская команда СССР и женская команда МАИ. Турнир с участием команд Польши, Чехословакии, Венгрии и СССР выиграли советские игроки. Затем состоялась поездка в крупнейшие города Польши — Лодзь, Вроцлав и Краков, где в дружеских встречах со сборными командами этих городов победили также советские баскетболисты. В спортивном отношении интерес представляли в основном игры турнира, что же касается остальных соревнований, то они носили главным образом характер показа наших достижений, ибо недостаточно подготовленные польские команды не смогли оказать серьезное сопротивление.

Эта поездка была приурочена к месячнику Польско-Советской дружбы, поэтому население Польши с особым радушием и интересом встречало спортсменов СССР.

Спустя два месяца женская сборная команда Москвы выехала в Чехословакию для участия в играх на «Большой приз Праги», учрежденный приматором города доктором Вацехом. Москвички были включены сразу в финальные игры, где выиграли у «Спарты» (Чехословакия) — 42 : 20 и у «Каше» (Венгрия) — 41 : 30, тем самым завоевав установленный приз.

Развитие баскетбола в СССР и достижения советских игроков в последние годы являются яркой иллюстрацией того, как совер-

исключается физическая подготовка нашей молодежи в условиях социалистического общества.

Советский баскетбол развивался совершенно самостоятельно без какого-либо воздействия или влияния из-за рубежа. Постоянное общение между собой команд разных республик, каждая из которых имеет свои особенности, исключительно благотворно сказалось на общем развитии баскетбола. Команды Москвы, Ленинграда, Тбилиси, Таллина и других городов переняли друг от друга ряд технических приемов и некоторые тактические варианты игры.

Так постепенно, из года в год общение между собой команд разных стилей, направлений и принятых систем игры наряду с общегосударственной системой подготовки команд и тренеров привело к тому, что появилась своя, советская, школа баскетбола.

Сведения, полученные вскоре после первенства Европы 1947 г., показали, что ряд стран учел опыт встреч с нашей командой, особенно в отношении разминки перед игрой, а также физической подготовки игроков. Французская газета «Спорт» поместила фотографии десяти лучших игроков 5-го первенства Европы. В эту десятку вошли четыре игрока советской команды: Лысов, Коркия, Алексеев и Джорджиния.

Учитывая высокий спортивный уровень всесоюзных соревнований, а главным образом победы над сильнейшими европейскими командами, можно сделать заключение, что советская баскетбольная школа является передовой. Чем же можно объяснить столь высокие результаты советских баскетболистов?

Прежде всего преимуществами системы коммунистического воспитания молодежи, которой проникнуты все звенья жизни современного советского человека. Первоначально в семье, затем в школе, в вузе, на производстве и т. д. закладываются и постепенно развиваются такие основные черты характера, как коллективизм, чувство долга и ответственности за порученное дело, любовь к Родине и многие другие, обеспечивающие моральное превосходство советских людей над людьми буржуазного общества.

Непосредственная тренировка баскетбольных команд основана на разносторонней общей физической подготовке, осуществляемой в процессе овладения комплексом ГТО. Занятия дополнительными видами физических упражнений, как то: элементами гимнастики, ходьбой на лыжах, бегом, прыжками, метаниями и рядом других — являются источником совершенствования спортивного мастерства. В результате высокой физической подготовки личности наши игроки сравнительно легко выдерживают большую нагрузку соревнований. В то время как большинство зарубежных команд, с которыми нам удалось познакомиться, вынуждены были в течение соревнования проводить ряд замен, чтобы предоставить возможность отдыха игрокам, наши команды как во внутренних соревнованиях, так и при

встречах с зарубежными командами применяли замены только из-за тактических соображений.

Ведущие тренеры нашей страны не имеют «секретов» друг от друга. На страницах спортивной печати они публикуют материалы, раскрывая все новое в технике и тактике игры и в методике тренировки. На специальных семинарах и сборах происходит обмен знаниями и опытом. Тренерские советы совместно разрабатывают вопросы организационного и методического порядка. Каждое крупное мероприятие по баскетболу, особенно всесоюзного масштаба, как матчи городов и первенства страны, проходящее, как правило, в острой борьбе, является своеобразной школой для всех участников этих соревнований: игроков, тренеров и судей. Итоги соревнований изучаются, что способствует дальнейшему росту игроков и тренеров. Говоря о чисто спортивной стороне, отличающей советскую школу, следует остановиться на четырех особенностях:

- 1) высокой и разнообразной технике игры, основанной на естественных движениях;
- 2) гибкой тактике, обеспечивающей преимущество в соревнованиях с командами разных стилей;
- 3) командности, которая, отменяя в игроках все личное, способствует успеху;
- 4) активности, которую не выдерживают противники ни физически, ни морально.

Определение советской школы было бы неполным, если не отметить исключительно высоких моральных качеств наших игроков. Выдержка, воля к победе, корректность, уважение к противнику, стремление бороться до конца выгодно отличают советских баскетболистов от западноевропейских.

В начале 1949 г. советские баскетболисты встретились с новыми изменениями правил игры, которые были приняты на конгрессе ФИБА. Основными пунктами, во многом изменяющими характер игры, явились следующие:

1. Все игроки, включая запасных, могут войти в игру неограниченное количество раз.

2. Изменилась разметка площадки — увеличился вдвое коридор области штрафного броска; введен второй центральный круг.

3. Установлено правило «трех секунд».

4. После броска за техническую ошибку мяч вводится той же командой из-за боковой линии.

После введения этих изменений были почти полностью упразднены расхождения между советскими и международными правилами.

Десятый матч 8 городов в Ленинграде явился проверкой того, как сильнейшие команды сумели за короткий промежуток времени освоить новые правила. Наиболее характерными моментами данного состязания можно считать возросшую универсализацию игроков, т. е. увеличение активности защитников в нападении и повышение защитных качеств нападающих. Ряд тренеров показал, что умелое маневрирование составом, своевременные замены игроков и такти-

чески грамотное использование минутных перерывов могут значительно способствовать успеху.

В 1949 г. впервые был учрежден розыгрыш на Кубок СССР. Чтобы выявить участников финальных игр (по одной команде от союзных республик, Москвы и Ленинграда), с начала лета были проведены кубки городов и республик. Для встреч в первых двух турах сильнейшие команды выезжали на периферию, что значительно оквило работу на местах.

Можно с уверенностью сказать, что в 1949 г. баскетболисты ответили на историческое решение Центрального Комитета партии от 27 декабря 1948 г. новыми достижениями.

Если на 1 января 1949 г. было 115 558 баскетболистов, то на 1 октября 1949 г. их стало уже 382 918 человек, т.е. число занимающихся увеличилось в 3,5 раза, количество разрядников достигло 15 709 человек.

Повышение идейно-политического и культурного роста игроков характеризуется активизацией их деятельности в секциях, судейских коллегиях, выступлениях в печати и с докладами на собраниях молодежи. Усилилась тяга к учебе. Многие мастера, как Егоров, Байков, Харитонов, Максимова, поступили в институты физической культуры. Тренеры-практики также начали пополнять свое образование. Тренерские сборы на местах и в отдельных республиках стали неотъемлемой частью в повышении знаний и опыта работающих по баскетболу.

В мае 1950 г. женская сборная команда СССР выезжала на первенство Европы в Венгрию. В борьбе с сильнейшими командами Европы советские баскетболистки выявили свое преимущество в быстроте передвижения, лучшей технике и разнообразной тактике игры. Завоевав первенство, советская команда была награждена золотыми медалями чемпионов. Готовили команду старший тренер К. И. Травин и тренер Кулакаускас. Сильнейшим игрокам команды Алексеевой, Зарковской, Максимовой, Моисеевой, Копыловой и Шендель было присвоено почетное звание «Заслуженный мастер спорта СССР».

В августе того же года в Праге проводился баскетбольный турнир в честь международного конгресса студентов. Мужская команда СССР, выиграв 74 : 30 у команды Китая, 52 : 21 у команды Польши и 30 : 23 у команды Чехословакии, оказалась победителем турнира.

Всесоюзные соревнования показали, что в игре многих команд возмилась тактическая зрелость. Почти все ведущие команды умело сочетали стремительное и постепенное нападение. Такой сложный прием, как заслон, применялся большинством игроков. С декабря 1950 г. по январь 1951 г. сборная мужская команда СССР провела в дружественном Китае за полтора месяца 33 встречи. Наши баскетболисты побывали в 8 крупнейших городах страны, выиграв все

соревнования со счетом 3177 : 896. Особенно трудно было играть на открытых площадках при температуре 8° ниже нуля. Этой поездкой баскетболисты внесли новый вклад в укрепление дружбы между двумя великими странами — СССР и Китаем.

Баскетболисты Киева первыми в нашей стране начали проводить занятия и соревнования на открытых площадках в зимних условиях. На протяжении зимы 1951/52 г. на Украине, в Литве и некоторых других местах проводились соревнования на воздухе, но массового распространения они пока не получили. На I/X 1950 г. количество занимающихся баскетболом достигло 520 709 человек. Повышению спортивного мастерства способствовало то, что тренеры использовали все новое, что появилось в теории по физическому воспитанию, и особенно введение круглогодичной тренировки. Многие специалисты проводили наблюдения и вели исследовательскую работу на соревнованиях. Весь этот материал умело используется тренерами в практике работы. Появились печатные труды по баскетболу в отдельных республиках, как, например, в Эстонии (Илли), в Латвии (Грасис) и других местах.

Ленинградский институт физкультуры воспитал трех кандидатов педагогических наук, специалистов по баскетболу: тт. Чумакова, Харазянца и Мещерягина. Все трое сумели сочетать свою практическую деятельность по баскетболу с научной работой.

Общепризнанным является высокое качество проведения соревнований нашими судьями. Большинство команд на международных соревнованиях не раз обращалось с просьбой, чтобы на их выступления назначать советских судей. В настоящее время шесть человек имеют звание судьи международной категории: Н. А. Семашко, И. Н. Беляев, В. М. Костин, С. Ф. Синяков, А. М. Зинин, В. П. Виноградов.

На I/I 1951 г. в нашей стране имелось 17 845 открытых баскетбольных площадок. Количество разрядников достигло 46 000 человек. Общее количество занимающихся баскетболом к I/VII 1951 г. составило 578 000 человек. Среди них 162 мастера спорта и 41 заслуженный мастер спорта.

Триумфом советской школы баскетбола явился выигрыш сборной мужской командой СССР 7-го первенства Европы, проводившегося в Париже.

По количеству участников (семнадцать стран) это было самое многочисленное первенство. Наша команда провела девять встреч, все окончившиеся победой. Особенно напряженной оказалась финальная встреча с командой Чехословакии, выиграв которую — 45 : 44, наша команда вторично завоевала медаль чемпиона. В течение лета сборная мужская команда с успехом выступала в нескольких городах Финляндии, а затем вместе с женской командой завоевала звание чемпиона XI студенческих игр в Берлине. В декабре сборная женская команда Москвы, участвуя второй раз в состязаниях

ниях на «Большой приз Праги», снова стала его обладателем. Как и в предыдущие годы, вся спортивная печать единодушно отмечала спортивное превосходство, дисциплину и корректность наших баскетболисток.

В 1952 г. были внесены новые изменения в правила. К наиболее существенным из них относятся следующие: 1. После начала встречи команда может продолжать игру, если в ее составе не менее двух игроков. 2. Перед введением мяча из-за боковой или лицевой линии в передовой зоне игрок должен ждать прикосновения судьи к мячу. 3. Увеличено наказание игроку за персональную ошибку, вызванную неспортивным поведением. В этом случае назначаются два штрафных броска независимо от того, была ли при этом попытка бросить мяч в корзину или нет.

Участвуя в 3-м первенстве Европы для женских команд в мае 1952 г., наши баскетболистки снова завоевали звание чемпионов. Готовили команды К. И. Травин и В. В. Горохов.

Участвуя в Олимпийских играх 1952 г., сборная мужская команда СССР выиграла у ряда команд, и в том числе у Бразилии и Уругвая, которые являются сильнейшими в мире. Заняв второе место, наши игроки получили серебряные медали.

Советские баскетболисты, став сильнейшими в Европе, продолжают упорно трудиться и повышать свое мастерство для завоевания в ближайшие годы мирового первенства.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника баскетбола — это специальные приемы — действия, необходимые для ведения игры. К основным приемам относятся передачи, броски, ловля и ведение мяча, повороты, обманные действия и передвижения. Кроме того, применяются выбивание, швырвание мяча и удары по нему руками.

### ПЕРЕДАЧА МЯЧА

**Передача двумя руками от груди** (рис. 1). Мяч берется двумя руками, с широко расставленными пальцами, и держится на уровне пояса. Левая (или правая) нога выставляется вперед. Ноги согнуты в коленях. Пальцы обращены вперед-вниз локти опущены (рис. 1а). Поворотом кистей мяч подтягивается к груди. Кисти с предплечьем составляют прямые углы, пальцы обращены вверх (рис. 1б). Мяч посылается вперед резким выпрямлением рук до отказа с добавочным движением кистей. Для усиления передачи тяжесть тела переносится на левую ногу (рис. 1в). Этот прием считается в баскетболе основным, так как им можно передавать мяч наиболее точно на различное расстояние. Кроме того, мяч все время закрывается туловищем, благодаря чему его легко кон-



тролировать. Эту передачу целесообразно применять в большинстве случаев.

**Передача двумя руками снизу** (рис. 2). Мяч берется двумя руками со свободно расставленными пальцами. Ноги, согнутые в коленях, ставятся примерно на ширину плеч, причем одна нога выдвигается



Рис. 1



Рис. 2

на полшага вперед. Для передачи с правой стороны игрок поворачивается левым боком вперед. Для замаха руки отводятся назад, левая вытянута, а правая согнута в локте. Туловище наклоняется, и левая нога начинает выноситься вперед (рис. 2а). С движением вперед рук, проносящих мяч мимо правого бедра, левая нога касается площадки (рис. 2б). Затем левая нога сгибается и на нее переносится тяжесть тела. Одновременно с этим руки выносятся вперед до пояса: кисти, делая добавочное движение, выпускают мяч вперед, а туловище выпрямляется (рис. 2в).

Эта передача применяется, главным образом, в следующих случаях: когда мяч пойман ниже колен или поднят с земли и нет времени переменить позицию, чтобы передать другим приемом; под рукой нападающего противника; после ведения с остановкой и поворотом.

Как правило, передача бывает эффективна на короткое расстояние — 4—6 м. Для передачи на большее расстояние руки следует выносить несколько выше пояса, а мяч выпускать позже, делая при этом выпад вперед.

**Передача двумя руками от головы** (рис. 3). Когда мяч в исходном положении находится выше уровня глаз, но руки не заносят



Рис. 3

его за голову, этот прием называется передачей от головы. Мяч обхватывается слегка расставленными пальцами и согнутыми без напряжения руками поднимается над головой. Туловище выпрямлено, тяжесть тела находится на правой ноге, левая нога выставляется немного вперед для поддержания равновесия (рис. 3а). Для передачи мяча руки резким движением посылаются вперед и в том же направлении сгибаются кисти. Мяч выпускается в тот момент, когда он находится впереди головы и руки почти выпрямлены. Туловище вместе с левой ногой подается вперед (рис. 3б). После вылета мяча руки продолжают движение вперед и тяжесть тела целиком передается на выставленную вперед левую ногу, в то время как правая нога остается на носке. Обе ноги, выпрямляясь, усиливают полет мяча (рис. 3в). Этой передачей чаще всего пользуются в непосредственной близости от противника. Положение мяча над головой предохраняет от нападения спереди и дает возможность легко перебросить мяч через нападающего противника. Замах над головой в сочетании с переступанием одной ногой вперед и назад, когда приближаются противники, создает игроку возмож-

ность использовать передачу с наибольшей тактической выгодой. Данная передача целесообразна на расстояние до 6—8 м.

**Передача двумя руками снизу-назад** (рис. 4). Мяч берется расставленными пальцами так же, как для передачи от груди. Туловище наклоняется вперед к выставленной правой ноге. Взгляд направлен вперед. Руки начинают постепенно выпрямляться, что создает впечатление, будто мяч должен вылететь вперед (рис. 4а). Затем руки выпрямляются полностью и туловище подается вперед (рис. 4б).



Рис. 4

Далее руки опускаются вниз и вес тела целиком передается на правую ногу (рис. 4в). Продолжая движение, руки отводятся назад и кисти на уровне бедра, резко сгибаясь, выталкивают мяч (рис. 4г). После вылета мяча руки еще некоторое время следуют в том же направлении, а игрок уже движется, оторвав от площадки левую ногу (рис. 4д).

Траектория полета мяча зависит от работы кистей и пальцев. Чем позже раскроются кисти, тем выше полетит мяч и наоборот. Обе руки должны действовать одновременно, иначе мяч полетит в сторону. Всеми своими действиями игрок стремится скрыть момент вылета мяча, поэтому данную передачу можно отнести к скрытым передачам.

В игре часто применяются передачи и одной рукой. Обычно мяч ловится обеими руками. Перед передачей мяч перекладывается на одну руку, в то время как другая рука его только поддерживает. Затем следует замах и передача.

Передачу можно производить правой или левой рукой, причем руки и ноги должны действовать разноименно, т. е. при замахе правой рукой делается шаг левой ногой и наоборот. Описание почти всех передач дается правой рукой. Для передач левой рукой, а их надо применять не меньше, характер движения остается без изменений.

**Передача одной рукой от плеча** (рис. 5). В исходном положении перед передачей мяч лежит на кисти правой руки, туловище повер-

путо вполоборота к партнеру, ноги расставлены (рис. 5а). Для замаха кисть с мячом отводится назад к плечу, тяжесть тела передается на правую ногу (рис. 5б). Данное положение характерно для быстрой передачи на короткое расстояние. Для передачи на



Рис. 5

большое расстояние рука отводится дальше назад и мяч поднимается на уровень головы. Туловище немного отклоняется вправо и назад. Левая нога выставляется вперед, а левая рука поддерживает равновесие (рис. 5в). Передача начинается с поворота туловища и переноса веса тела на левую ногу (рис. 5г). Затем происходит резкое выпрямление правой руки с поступательным движением кисти, благодаря чему мяч вылетает с большой силой (рис. 5д).

Среди других передач одной рукой этот прием наиболее распространен и имеет преимущества. Например, для замаха требуется мало времени и мяч хорошо контролируется, так как не отходит далеко назад. Дополнительное движение кисти и пальцев в момент вылета мяча позволяет изменять направление, траекторию и силу передачи. Этот прием является лучшим для передачи мяча на большое расстояние — до 15—20 м.

**Передача одной рукой над головой** (рис. 6). Рука с мячом опущена вниз; мяч находится на ладони и прижимается пальцами к предплечью. Ноги следует слегка расставить и встать левым боком в направлении передачи. Тяжесть тела в основном находится на правой ноге, а левая поднята на носок (рис. 6а). Мяч передается дугообразным движением руки



Рис. 6

в боковой плоскости. Сначала рука отводится в сторону и игрок, весь вытягиваясь, поднимается на носки (рис. 6б). Затем продолжается безостановочное движение руки до вертикального положения, при котором происходит сгибание в локте и резкое движение кисти, дающее направление полету мяча. В момент передачи кисть руки должна быть точно над головой, а пальцы согнуты. Наклон туловища справа налево с одновременным переносом веса тела на левую ногу и выпрямление левой руки содействуют скорости и силе передачи.

Этот прием несколько труден, однако преимущество его заключается в том, что точка вылета мяча находится высоко, и поэтому мяч трудно перехватить.

Основное назначение данного приема — передача на небольшое расстояние через противника.

**Передача одной рукой снизу** (рис. 7). Мяч находится на ладони, обращенной пальцами вперед. Рука, почти прямая, отводится около бедра назад. В момент замаха правая нога сгибается в колене, на



Рис. 7

нее переносится вес тела; левая нога выставляется вперед. Туловище повернуто влоборота к партнеру и слегка наклонено вправо (рис. 7а).

Одновременно с поступательным движением руки туловище поворачивается влево и тяжесть тела передается на левую ногу (рис. 7б). Затем вытянутая до предела рука с мячом выносится вперед. Туловище наклоняется к выставленной ноге. Для вылета мяча делается толчок кистью (рис. 7в).

**Передача одной рукой снизу-назад** (рис. 8). Перед передачей мяч держится, как при большинстве других приемах передач, у пояса. Начальным движением является вынос рук с мячом вперед и

наклон туловища к выставленной вперед правой ноге (рис. 8а). Этими действиями создается впечатление передачи мяча вперед. Затем руки быстро опускаются вниз и мяч поворачивается так, чтобы кисть левой руки находилась на передней стороне мяча, в то время



Рис. 8

как правой рукой мяч поддерживается справа. Тяжесть тела целиком передается на правую ногу (рис. 8б). Без остановки левая рука, повернутая локтем назад, пронесится мимо левой ноги. Мяч удерживается согнутой кистью (рис. 8в). Одновременно с наклоном вперед рука выпрямляется назад до отказа. Высота полета мяча регулируется кистью и пальцами. Чем выше нужно поднять мяч, тем больше раскрывается кисть (рис. 8г).

Данная передача применяется в тех случаях, когда нужно скрыть свои намерения.

**Передача под рукой** (рис. 9). Захват мяча и начальное движение такие же, как при передаче снизу-назад (рис. 9а). Когда руки начинают выпрямляться, поднимая мяч, левая кисть скользит по поверхности мяча вправо (рис. 9б). Правая рука вытягивается вперед, а левая находится над мячом, как бы накрывая его сверху. Туловище наклонено вперед к левой ноге (рис. 9в). Левая рука продолжает движение вправо, а правая, сгибаясь в локте, выталкивает мяч (рис. 9г). Правая рука резким движением посылается влево, и в том же направлении сгибается кисть, благодаря чему мяч получает достаточную первоначальную скорость, чтобы пролететь несколько метров. Левая рука оказывается над правой; начинается движение игрока вперед — правая нога уже в воздухе (рис. 9д).

Удобнее и точнее передавать мяч именно так, как описано, т. е. правой рукой с шагом левой ноги. Можно передать мяч и с односто-

ронным движением руки и ноги, но с гораздо меньшей точностью. При том же самом начальном положении (см. рис. 9а), если освободить правую кисть, то мяч останется на левой руке и его можно передать влево.



Рис. 9

Этот прием применяется в тех же случаях, что и предыдущий.

Все передачи, которые были описаны выше, выполнялись стоя на месте или с одним шагом. Однако многие из них могут выполняться в сочетании с прыжками и поворотами в воздухе. Такие передачи способствуют усилению темпа игры. Остановимся на трех передачах, получивших наибольшее распространение.

**Передача двумя руками от головы с прыжком** (рис. 10).

Исходное положение и захват мяча те же, что и при передаче на месте. Перед замахом следует присесть, затем подпрыгнуть, удерживая мяч над головой. Находясь в высшей точке, игрок резко посылает руки вперед и кисти направляют полет мяча. После этого следует мягкое приземление на полусогнутые ноги. Эта передача применяется на короткое расстояние или сверху вниз через поднятые руки противника.

Передача еще более усложняется, если игрок после прыжка, находясь в воздухе, поворачивается и выпускает мяч до момента приземления.

**Передача одной рукой от плеча с прыжком** (рис. 11). По технике выполнения эта передача мало чем отличается от передачи стоя на месте, но поскольку в момент передачи игрок находится в воздухе, это значительно усложняет координацию движений. Передачи с прыжком обычно применяется после ведения или ловли мяча. Прыжок исключает пробежку с мячом и дает возможность игроку, находящемуся выше противников, передать мяч с большим преимуществом для команды. Мяч захватывается двумя руками с широко разведенными пальцами. При отталкивании левой ногой правая

нога, согнутая в колене, подтягивается вверх. Руки сгибаются в локтях и начинают заносить мяч к плечу (рис. 11а). Находясь в высшей точке взлета, игрок заносит мяч над плечом и оставляет его на правой руке, а пальцами левой руки лишь слегка его под-



Рис. 10

держивает. Взгляд направлен в сторону передачи (рис. 11б). Затем мяч остается целиком на правой руке (рис. 11в).

Одновременно с поворотом влево туловище подается вперед и правая рука полностью выпрямляется (рис. 11г). После вылета мяча следует мягкое приземление на согнутые ноги (рис. 11д).



Рис. 11

Хотя передача с прыжком менее точна, чем с места, однако в силу указанных выше положительных свойств она часто применяется. Радиус ее использования от 2 до 10 м.



Одним из наиболее сложных приемов является передача одной рукой от плеча с прыжком и поворотом (рис. 12). Сложность заключается в правильной работе ног и повороте туловища до  $180^\circ$ . Мяч захватывается так же, как в предыдущем варианте, причем игрок находится спиной к партнеру (рис. 12а). Затем мяч подтягивается



Рис. 12

к туловищу, которое начинает поворачиваться влево. В момент подпрыгивания мяч заносится над плечом, а голова поворачивается в том же направлении, опережая туловище (рис. 12б). Это чрезвычайно важно для того, чтобы своевременно оценить обстановку и выбрать партнера для передачи.

После взлета мяч заносится еще дальше над плечом, а голова и туловище поворачиваются еще больше (рис. 12в). Дальнейшие движения выполняются так же, как и в предыдущем приеме (рис. 12 г, д, е).

Сравнивая рис. 12а и 12е, мы видим, что с момента захвата мяча в момент приземления после передачи игрок повернулся на 180°. Это вполне понятно, что для того, чтобы успеть, поймав мяч, сделать два шага, подпрыгнуть, повернуться и точно передать, нужны хорошая координация и развитое чувство ориентировки в воздухе.

В основном этот прием применяется для передачи сопровождающему, если нет возможности сделать бросок. Передача может быть применена на короткое и среднее расстояние не больше 5—10 м.

**Передача одной рукой над головой с прыжком (рис. 13).** Чтобы передать мяч через противника, игрок приседает, отводя мяч вправо.



Рис. 13

Одновременно с прыжком правая рука с мячом вытягивается в сторону, левая, согнутая в локте под прямым углом, поддерживает равновесие (рис. 13а). Продолжая безостановочно движение, рука с мячом поднимается вверх (рис. 13б). Когда мяч оказывается над головой, он резко выталкивается движением кисти (рис. 13в).

Кроме описанных передач, некоторыми игроками применяются другие приемы, как, например: передача двумя руками из-за головы, одной рукой сбоку, одной рукой из-за спины и др. В этих приемах, особенно при передачах из-за головы или сбоку, до некоторой степени теряется контроль над мячом в момент замаха, поэтому их применение ограничено.

**Передачи с отскоком.** Передачи с отскоком не требуют особого описания, так как почти любым приемом можно передать удар на площадку. Лучше всего это удастся теми приемами, при которых не требуется большого замаха, особенно двумя руками от груди.

Необходимо знать, что угол отскока мяча от площадки во многом зависит от направления и интенсивности его вращения. При

поступательном вращении мяч отскакивает резко вперед, а при обратном вращении отскок более пологий и низкий. Чем вращение сильнее, тем больше это сказывается на отскоке в ту или другую сторону.

Передачи с отскоком выгодны для игры с центровым, а также в тех случаях, когда нужно послать мяч под рукой противника. В основном передачи с отскоком применяются на короткое расстояние. Необходимо учесть, что отдельные игроки могут использовать своеобразные приемы передач, присущие только им.

### БРОСКИ МЯЧА В КОРЗИНУ

Техника некоторых видов бросков во многом сходна с передачами. Главное различие заключается в скорости полета мяча, его траектории и степени вращения.

Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча.

**Вращение мяча.** Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение.

Вращение мяча вокруг горизонтальной оси придает ему прямолинейность полета, в то время как боковое вращение заставляет мяч отклоняться в сторону, поэтому его применение весьма ограничено. Мяч, брошенный с обратным вращением, попадая в край кольца, «срезается» и падает в корзину; при полете без вращения или с поступательным вращением он может отскочить. То же самое происходит при ударе о щит.

**Траектория полета мяча.** Путь мяча от точки его вылета до центра кольца называется траекторией полета мяча. Видов траекторий может быть бесконечное количество. На рис. 14 показаны основные виды траекторий.

Первая траектория самая короткая, но тем не менее она невыгодна, так как слишком пологая: мяч входит в корзину, имея почти горизонтальное направление полета, ввиду чего больше половины кольца закрыто передней частью обода.

На рис. 15 заштрихована площадь кольца, закрытая для доступа мяча, при различных траекториях полета.

Вторая траектория более навесная, благодаря чему мяч легче попадает в корзину. Правда, путь мяча увеличивается, что отрицается на точности попадания.

Третья траектория самая навесная, мяч падает почти отвесно, ввиду чего ему открывается большая часть кольца, однако значительное увеличение пути мяча снижает точность попадания.

Из характеристики разных траекторий полета видно, что наиболее благоприятной является вторая (средняя), поэтому в большинстве случаев целесообразно бросать мяч именно с такой траекторией полета.

**Значение ориентиров.**  
Если игрок находится в нескольких метрах от стойки, против щита или под углом к нему не меньше  $45^\circ$ , то выгодней бросать мяч непосредственно в корзину (рис. 16), стремясь перебросить мяч через передний край корзины. Передний край корзины, на который необходимо смотреть, при броске является лучшим ориентиром, так как он всегда находится на одной высоте и ясно виден.

В результате бросков с постоянной точкой прицеливания повышается меткость. Находящийся сзади корзины щит является хорошим фоном. Фон еще улучшается на открытых площадках, если сзади щитов есть деревья. Когда игрок оказывается к щиту под углом, меньшим  $45^\circ$ , то ориентировка на корзину ухудшается потому, что щит уже теряет значение фона, и тогда становится целесообразней бросать с отражением от щита. В зависимости от угла, под которым происходит бросок, точка касания мячом щита будет всегда изменяться, что усложняет расчет броска. При крайнем боковом положении игрока (меньше  $10^\circ$ ) использовать щит уже нельзя, и, несмотря на трудность ориентировки, следует бросать прямо в корзину. В непосредственной близости от щита (2—3 м) выгодней бросать с отскоком от щита, особенно

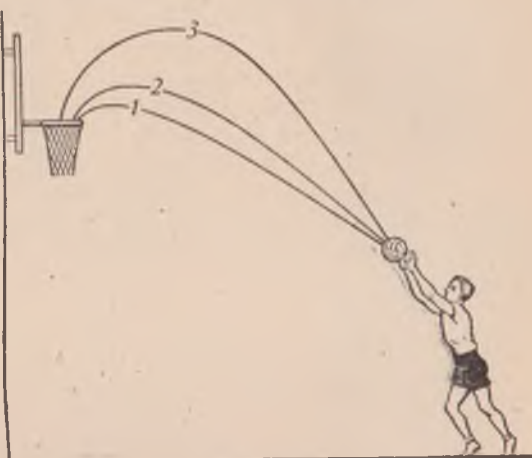


Рис. 14

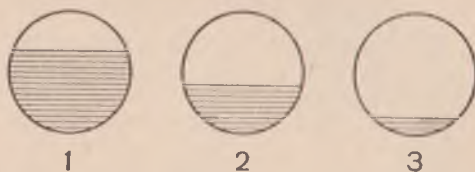


Рис. 15

находясь в движении. Неточность броска корректируется мягким ударом о щит, благодаря чему легче попасть в корзину.

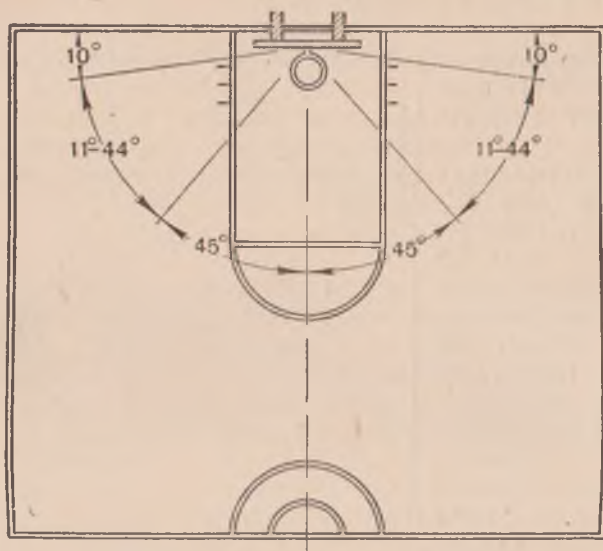


Рис. 16

Однако необходимо всегда учитывать индивидуальные особенности игроков и в случае надобности допускать отклонения от приведенных указаний.



Рис. 17

**Сосредоточенность и расслабление.** К каждому броску следует относиться ответственно. Для этого необходимо сосредоточиться. Стоит только отнестись к броскам небрежно, как немедленно снизятся результаты. Но вместе с тем важно, чтобы сосредоточенность

не сковывала игрока. Если бросать напряженно, то мяч, как правило, будет не долетать до корзины или лететь с очень пологой траекторией.

В заключительный момент каждого броска игрок всегда должен расслабляться, особенно важно, чтобы расслаблялись кисти и пальцы. Благодаря расслаблению достигается плавность полета мяча, что способствует точности броска. Если мяч проходит в корзину не чисто, задевает кольцо, то при плавном полете он срезается от обода или ударяется в противоположный край кольца и в обоих случаях падает в корзину. При резком броске, если мяч попадает в ту же часть обода, он в большинстве случаев отлетает за пределы корзины.

Вначале дается описание бросков двумя руками, потом одной рукой. Разные приемы бросков распределены по степени технической трудности выполнения.

**Бросок двумя руками снизу** (рис. 17, 18). Прицеливание игрока происходит в глубоком приседе. Ноги расставляются на ширину плеч, носки немного развернуты. Тяжесть тела располагается равномерно на обеих ногах. Мяч обхватывается свободно расставленными пальцами. Руки без напряжения опущены вниз-вперед. Взгляд устремлен на передний край корзины (рис. 17а, 18а). После этого игрок медленно выпрямляется и выносит руки вперед. Кисти остаются опущенными вниз (рис. 17б, 18б). Когда руки подняты до высоты плеч, кистями придается мячу обратное вращение, и одновременно с этим мяч выпускается с кончиков пальцев, причем руки продолжают двигаться вверх (рис. 17в, 18в). Продолжая выпрямлять ноги и туловище, игрок занимает конечное положение, при котором руки, как бы сопровождая мяч, поднимаются вверх, но все это делается без напряжения, что особенно важно для точности броска (рис. 17г, 18г). Основой успеха в этом броске является стабильное положение игрока и умение во-время выпустить мяч, сопровождая его полет руками. Этот прием применяется почти исключительно при штрафных бросках,



Рис. 18

Более сложным является бросок двумя руками снизу в движении, который чаще всего выполняется с отражением от щита (рис. 19).

Овладев мячом под правую ногу, игрок отводит руки вправо, загораживая наклоненным туловищем мяч от противника (рис. 19а).

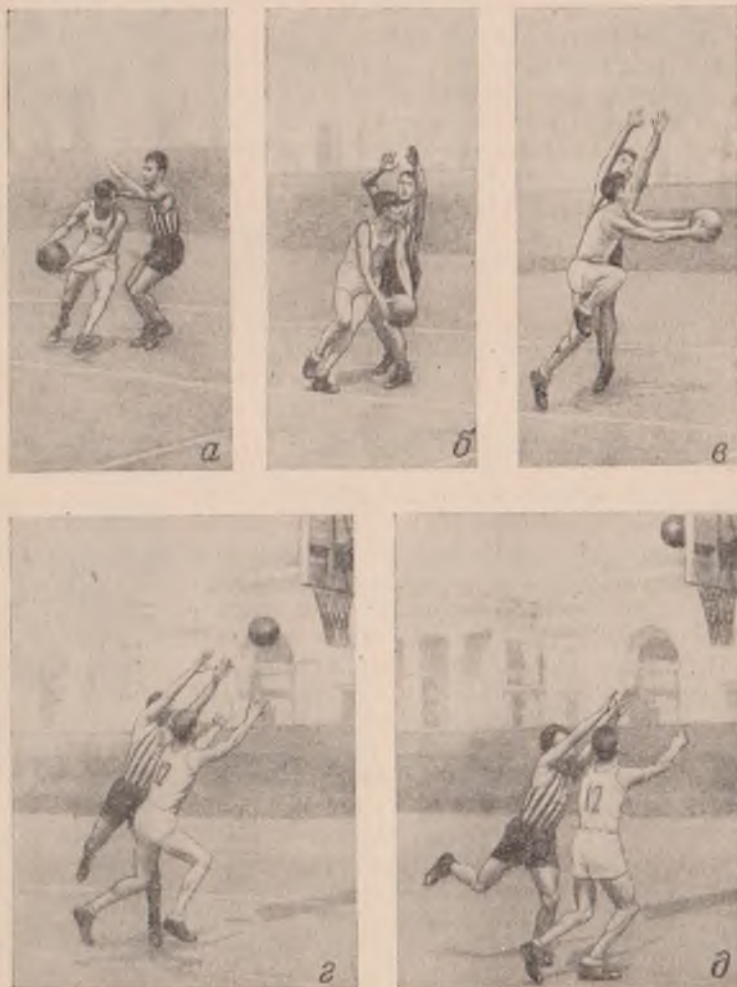


Рис. 19

С шагом левой ноги следует резко повернуться лицом к щиту (рис. 19б), подпрыгнуть вверх-вперед и максимально вытянуться, чтобы возможно быстрее, не отдаляясь от противника, провести прямые

руки с мячом под руками противника (рис. 19в). В последний момент мягким движением кистей мяч выпускается из рук (рис. 19г). Мяч следует направлять в щит, благодаря чему достигается большая точность попаданий (рис. 19д).

**Бросок двумя руками от груди** (рис. 20, 21, 22). Данный прием применяется наиболее часто как при бросках с игры, так и при штрафных бросках. Если выполняется штрафной бросок, то следует вставать так, чтобы при броске не коснуться линии. Ноги могут стать рядом (рис. 20) или одна нога немного отставляется назад (рис. 21), что придает лучшую устойчивость. Независимо от расположения ступней ноги сгибаются в коленях. Туловище не должно напрягаться. Мяч обхватывается расставленными пальцами обеих рук ближе к внутренней стороне, большие пальцы почти сходятся. Руки сгибаются в локтях под прямым углом и удерживают мяч на уровне лица или груди. Нужно следить за тем, чтобы мяч держался преимущественно пальцами (см. рис. 21а). Бросок происходит за счет полного выпрямления ног и рук,



Рис. 20



Рис. 21

причем это нужно делать не рывком, а мягко. Мяч следует выпустить с кончиков пальцев. Если движение делается мягко, то после вылета мяча руки сопровождают его полет (см. рис. 21б).



В противном случае руки останутся в том же положении, в котором они были, когда вылетел мяч. Вблизи щита попадание получается точнее, если бросать с отражением от щита.

Для точности броска очень важно равномерное движение рук: если одна рука хотя бы немного опередит другую, то мяч неизбежно отклонится в сторону.

Бросок от груди может выполняться без вращения и с вращением. При броске без вращения руки держатся почти параллельно и мяч находится на уровне головы (рис. 22), а для броска с вращением локти несколько разводятся и мяч опускается ниже (см. рис. 20).



Рис. 22

Вращение мячу придается движением кистей и рук при замахе и пальцами в момент его вылета. При броске с вращением мяч посылается с меньшей траекторией, чем при броске без вращения, где требуется высокая траектория полета.

Оба броска от груди имеют свои положительные свойства и недостатки. Бросок без вращения более точен, потому что работа рук проще и легко добиться постоянства движений. Но поскольку мяч летит без вращения, малейшее его отклонение в сторону ведет к тому, что он, коснувшись кольца, отлетает в сторону.

Во втором случае труднее добиться точности из-за добавочного движения кистей, которое не может быть всегда одинаковым. Этот недостаток компенсируется вращением мяча. Как было уже указано раньше, если вращающийся мяч касается щита или кольца, он почти всегда срезается в корзину. Нельзя требовать, чтобы все игроки бросали одинаково. Практика показывает, что можно добиться высоких результатов попаданий любым из описанных приемов.

Лучший результат в бросках от груди достигается с расстояния не далее 5—7 м и когда игрок находится в устойчивом положении. Поэтому перед броском игроки должны всегда стремиться занять правильную стойку. Бросок от груди на бегу не точен и легче перехватывается, чем бросок одной рукой от плеча, поэтому в движении им лучше не пользоваться.

Для того, чтобы добросить мяч двумя руками от груди до корзины с более далекого расстояния, бросок выполняется с прыжком (рис. 23). При этом все движения игрока аналогичны броску без прыжка, но присед делается еще глубже (рис. 23 а). Одновременно разгибая руки и ноги, игрок выпрямляется, после чего следует взлет и выталкивание мяча. Ноги, туловище и руки игрока должны

составлять прямую линию (рис. 23 в). Прыжок значительно усиливает силу броска. Многие игроки добиваются попаданий с рас-



Рис. 23]

стояния 10—12 м. Кроме того, когда бросок делается в прыжке, противникам труднее перехватить мяч.

**Бросок двумя руками от головы.** Бросок от головы может выполняться стоя на месте, с прыжком, а также с прыжком и пово-



Рис. 24

ротом. Техника броска с места и с прыжком целиком совпадает с передачей от головы, за исключением заключительного движения

пальцев. При броске пальцы вытягиваются более вертикально, чем при передаче. Как правило, мяч посылается с навесной траекторией полета. Наиболее сложным является бросок с прыжком и поворотом (рис. 24). При получении мяча игрок стоит спиной к щиту, против его середины (или у боковой линии). Перед броском следует глубоко присесть, держа мяч двумя руками около коленей (рис. 24 а). Затем начинается прыжок с поворотом через левое плечо (можно поворачиваться в любую сторону) (рис. 24 б). Повернувшись в воздухе на  $180^\circ$ , игрок подносит мяч к голове (рис. 24 в).

Находясь в высшей точке взлета, игрок вытягивает руки вперед, придавая мячу нужное направление (рис. 24 г). Не являясь достаточно точным, данный бросок все же опасен для противников, так как мяч очень трудно перехватывается. Особенно ценен этот бросок для центровых игроков высокого роста.

**Бросок одной рукой от плеча.** Среди бросков одной рукой этот прием наиболее распространен. Бросок может выполняться в различных положениях игрока как с места, так и в движении.



Рис. 25

Наиболее простым является бросок с места и з-под щита (рис. 25).

Этот бросок применяется с 2—3 м от щита. Перед броском мяч перекаладывается на левую руку, кисть которой повернута ладонью вверх с разведенными пальцами. Рука сгибается в локте настолько, чтобы предплечье оказалось в вертикальном положении и служило опорой для мяча. Правая нога выдвигается немного вперед. При броске следует возможно более вытянуться, сокращая расстояние от мяча до корзины (рис. 25 а).

Бросок слева от корзины выгоднее делать левой рукой, а справа — правой. Бросок совершается за счет движения выпрямленной руки вверх и добавочного движения пальцев. Мяч следует послать с отражением от щита (рис. 25 б, в).

При угрозе нападения со стороны противника требуется особая быстрота движений. Переложив мяч на кисть левой руки (рис. 26 а), игрок резко выпрямляется, поднимаясь на носки и вытягивая



Рис. 26

руку, направляет кистью мяч в корзину (рис. 26 б). Резкое выпрямление ног и стремление игрока вверх приводит к небольшому прыжку (рис. 26 в).

Более сложным является бросок с прыжком после ведения, при котором нужна хорошая координация движений рук и ног (рис. 27). Если мяч пойман в момент выставления левой ноги, то следует бросать левой рукой, и наоборот. При одностороннем движении броски менее точны. После ведения игрок захватывает мяч в момент выставления левой ноги, делая широкий шаг (рис. 27 а). Затем мяч подтягивается к груди, и правой ногой делается короткий шаг, тормозящий поступательное движение (рис. 27 б). Одновременно с выносом мяча вверх двумя руками подтягивается согнутая в колене левая нога, что способствует увеличению прыжка (рис. 27 в). Сделав прыжок, игрок опускает правую руку, и мяч остается на кисти левой руки, которая вытягивается вверх (рис. 27 г). В высшей точке прыжка рука и туловище совершенно выпрямляются и мяч выталкивается мягким движением кисти и пальцев (рис. 27 д). Необходимо, чтобы сила инерции прыжка не отражалась на броске. Только тогда бросок будет точным. Бросать следует так, чтобы мяч пролетал возможно ближе к боковой части кольца и мягко ударялся в щит. Важно, чтобы прыжок делался вверх, а не вперед.

При вертикальном прыжке легче попасть в корзину, так как замедляется движение игрока в воздухе и он приближается к корзине.

Когда игроку не удастся подвести мяч для броска с отскоком от щита, следует бросать непосредственно в корзину. Чаще такой



Рис. 27

бросок удастся с прямого разбега (рис. 28). Этот прием аналогичен предыдущему, однако следует учесть, что в силу инерции игрока, полученной от разбега и прыжка, он продолжает в воздухе двигаться вперед. То же самое происходит и с мячом. Поэтому руку следует вытягивать точно вверх и толкать мяч вертикально (рис. 28 г, д.) При толчке мяча вперед он может перелететь корзину. Этот бросок менее точен, чем предыдущий, поэтому им стоит пользоваться только в тех случаях, когда игрок не имеет возможности продвинуться к щиту.

Бросок еще более усложняется, если игроку приходится в момент прыжка делать в воздухе поворот (рис. 29).



Рис. 28

Игрок овладевает мячом после ведения или ловли с шагом правой ногой, находясь спиной к щиту (рис. 29 а). Лево́й ногой делается короткий шаг влево. В ту же сторону следует наклон и поворот туловища. Мяч подтягивается к груди (рис. 29 б). В момент отталкивания от земли продолжается поворот туловища влево. Руки с мячом поднимаются вверх (рис. 29 в). Оторвавшись от земли, игрок продолжает в воздухе поворот. Левая рука опускается, а правая выпрямляется вверх (рис. 29 г). Закончив полностью поворот, игрок вытягивает руку в направлении корзины и толчком кисти и пальцев выпускает мяч (рис. 29 д, е). Следует обращать особое внимание на поворот ступни к щиту при вы-

ставлении левой ноги после захвата мяча. Если нога будет выставлена по ходу первоначального движения, то после толчка игрока будет относиться в сторону, отчего точность броска значительно снижается.



Рис. 29

Наиболее сложным приемом является бросок от плеча одной рукой в сочетании с ловлей на бегу противоположной рукой (рис. 30).

Игрок должен поймать мяч на бегу одной рукой, затем переложить его на другую руку и, сделав второй шаг и прыжок, со-

вершить бросок. Прибегать к этому приему приходится в тех случаях, когда мяч послан не «по ходу» игрока, а сзади него и уже нет возможности поймать мяч двумя руками, не делая оста-



Рис. 30

новки. В сторону летящего мяча вытягивается правая рука (рис. 30 а). Находясь в воздухе, игрок притягивает мяч к туловищу с шагом левой ногой (рис. 30 б). В момент приземления мяч



удерживается двумя руками, затем делается шаг правой ногой, и, чтобы уменьшить скорость движения, туловище несколько отклоняется назад (рис. 30 в). Дальнейшие движения аналогичны обычному броску от плеча в прыжке (рис. 30 г, д, е). Основная трудность заключается в сочетании ловли одной рукой и перекладывании в другую с продвижением вперед. Это сопряжено с некоторым риском потерять мяч.

**Бросок одной рукой над головой** (рис. 31). Этот бросок выполняется так же, как при передаче, но более плавно. Если при



Рис. 31

передаче резкое движение придает мячу почти горизонтальное направление, то для броска движение должно быть мягким, направляющим полет мяча по навесной траектории. Перед бро

ском игрок поворачивается левым боком к щиту, глубоко приседая на правой ноге и выставляя левую ногу вперед-влево. Мяч удерживается кистью и предплечьем. Левая рука вытягивается в сторону для поддержания равновесия. Голова поворачивается к корзине (рис. 31 а). Рука с мячом начинает отделяться от туловища, и в это время опора целиком передается на левую ногу (рис. 31 б). Продолжая дугообразное движение почти прямой рукой, игрок, освободив правую ногу, подтягивает колено вверх (рис. 31 в). Чтобы выпустить мяч в наиболее высокой точке, игрок поднимается на носок, выпрямляет туловище и поднимает прямую руку с мячом к голове (рис. 31 г). Мягко сгибая руку в локте над головой, движением кисти и пальцев мяч направляется в корзину (рис. 31 д). Сделав бросок, игрок продолжает следить за полетом мяча (рис. 31 е).

Этот бросок весьма опасен с расстояния 4—6 м от щита. Особенно он важен для нападающих игроков.

При нападении противника бросок над головой следует делать с прыжком (рис. 32). Перед прыжком



Рис. 32

игрок перекладывает мяч на правую руку (рис. 32 а). Одновременно с движением руки вверх игрок подпрыгивает. Левая рука, согнутая в локте под прямым углом, как бы загоразивает мяч от противника (рис. 32 б). Подпрыгнув, игрок продолжает движение руки по дуге вверх, устремив взгляд на корзину (рис. 32 в). Когда рука приближается к голове, она плавно сгибается, и дополнительным движением кисти мячу придается нужное направление (рис. 32 г). Бросать можно непосредственно в корзину или с отражением от щита. Преимущество данного броска перед другими заключается в том, что противнику почти невозможно перехватить мяч.

**Бросок одной рукой снизу** (рис. 33). Этот бросок применяется после ведения или поворота при нападении противника. Бросок должен выполняться очень быстро. После захвата (рис. 33 а) мяч



Рис. 33

перекладывается на повернутую кисть правой руки, а левая рука поддерживает мяч сбоку, в то же время укрывая его от противника (рис. 33 б).

Игрок поднимается на носок или подпрыгивает, пронося руки с мячом под руками противника (рис. 33 в). Когда это удастся,

рука вытягивается к корзине и кисть направляет мяч в щит (рис. 33 г, д).

В этом броске особенно важно своевременно пронести мяч под руками противника, что требует точного расчета.

Применяется бросок одной рукой снизу с тяжёлым прыжком (рис. 34).

Овладев мячом, с шагом левой ногой игрок делает широкий шаг правой ногой, удерживая мяч у груди (рис. 34 а). Далее



Рис. 34

следует мощный толчок левой ногой вверх-вперед, и одновременно выносятся вперед руки с мячом (рис. 34 б). Оторвавшись от земли, игрок «группируется», подтягивая к туловищу обе ноги. Мяч лежит на левой кисти, а правая поддерживает его сверху (рис. 34 в). Продолжая полет, игрок соединяет колени и начинает поднимать вверх левую руку с мячом. В момент «мертвой» точки левая рука вытягивается вперед-вверх и мяч выталкивается кистью (рис. 34 г, д). Приземление происходит непосредственно под щитом (рис. 34 е).

Этот бросок один из наиболее трудных. Применяется он в тех случаях, когда игрок получил мяч на быстром бегу, находясь против щита в непосредственной близости от противника. «Группировка» в воздухе дает возможность скрыть от противника момент выбрасывания мяча, а также пролететь под рукой противника и сделать мягкий бросок.

За последнее время некоторые сильные игроки с успехом применяют бросок одной рукой от груди. Перед броском мяч поворачивается так, чтобы одна рука находилась снизу, поддерживая мяч, а другая накрывала его сверху. Затем кисть руки, находящейся на мяче, поворачивается тыльной стороной к туловищу и, выпрямляясь вперед-вверх, как бы выталкивает мяч. Поскольку в этом броске значительная часть работы приходится на кисть, его называют «кистевой» бросок.

## ЛОВЛЯ МЯЧА

В процессе игры приходится ловить мяч на разной высоте: летящий выше игрока, на уровне его туловища, ног, а также после отскока и катящийся по площадке. Положение игрока также бывает самым различным. Однако во всех случаях при ловле следует придерживаться следующих указаний:

- 1) по возможности не напрягаться;
- 2) помнить, что ловля является исходным положением для последующей передачи, ведения или броска. Поэтому следует ловить мяч в основном только пальцами. Будет ошибкой, если, поймав мяч, игрок меняет положение кистей и пальцев для последующих действий;
- 3) игрок не должен отрывать взгляда от мяча до тех пор, пока не коснется его пальцами;
- 4) необходимо сохранять устойчивое положение как до, так и после ловли, чтобы, овладев мячом, можно было выполнить любой прием; для этого необходимо передвигаться на согнутых ногах, сгибать колени в момент ловли и, что особенно важно, мягко приземляться с мячом после прыжка.

Положение игрока будет всегда зависеть от высоты полета мяча в момент ловли. В зависимости от высоты полета мяча применяется тот или иной прием ловли. Ловить можно обеими руками или одной.

**Ловля мяча на высоте туловища и головы.** Ловля двумя руками наиболее проста и надежна, поэтому во всех случаях, когда есть возможность, следует ловить именно двумя руками (рис. 35).

Чтобы поймать мяч, летящий на высоте груди или головы, игрок принимает устойчивое положение: правой (или левой) ногой делается небольшой шаг в направлении полета мяча, левая нога поднимается на носок; туловище подается вперед; руки, не напрягаясь, вытягиваются вперед (обе на одном уровне); пальцы немного согнуты, свободно разведены и направлены в сторону мяча вперед-вверх, большие пальцы почти рядом (рис. 35 а). В момент, предшествующий касанию мяча пальцами, руки начинают сгибаться (рис. 35 б). Затем кисти поворачиваются в сторону мизинцев, и пальцы охватывают мяч; руки продолжают сгибаться в локтевых суставах с одновременным опусканием плеч (рис. 35 в). Дальнейшее сгибание рук и опускание локтей как бы «гасит» силу полета. Туловище выпрямляется, и левая нога с носка начинает переходить на всю ступню. Благодаря этим движениям, когда они хорошо согласованы, мяч не сразу останавливается, встречаясь с руками, а некоторое время продолжает движение с постепенным замедлением. Это предохраняет отскок мяча от рук (рис. 35 г). В конечном положении руки согнуты под прямым углом, мяч находится на уровне пояса и тяжесть тела равномерно рас-

предложена на обеих ногах (рис. 35 д). Такое положение игрока является исходным для любых действий.

Если мяч летит выше головы, то руки поднимаются вверх-вперед и кисти раскрываются еще больше; расстояние между



Рис. 35

большими пальцами обеих рук не должно превышать 5 см. Остальные пальцы свободно разведены. В тот момент, когда мяч касается пальцев, кисти поворачиваются внутрь, сближаются и, опускаясь вниз, притягивают мяч к груди. При очень сильном полете мяча ловящий больше обычного отклоняет назад туловище и отводит назад руки, уменьшая этим силу полета; затем руки быстро опускаются вниз, подхватывая снижающийся мяч.

Если мяч летит ниже груди, то при ловле следует глубоко присесть.

**Ловля одной рукой** менее надежна, чем двумя, поэтому одной рукой ловят, главным образом, в тех случаях, когда иначе поймать невозможно. В большинстве случаев одной рукой приходится ловить мяч, летящий далеко в стороне от игрока или за линией площадки.

Существует три приема ловли одной рукой: с поддержкой мяча, с прижиманием мяча и без прижимания.



Рис. 36

Ловля с поддержкой (рис. 36) проще других потому, что сразу же после касания мяча одной рукой другая рука подхватывает мяч. Как только мяч касается пальцев левой руки, она начинает приближаться к туловищу, а правая рука следует к ней на сближение, чтобы поддержать мяч (рис. 36 а). Когда мяч приближается к туловищу, он подхватывается правой рукой. Тяжесть тела находится на левой ноге, и игрок оказывается в удобном положении для передачи снизу, от груди и других действий (рис. 36 б).

Ловля одной рукой с прижиманием мяча (рис. 37). Если мяч летит слева от игрока, то левая рука выносится



Рис. 37

точно по направлению к мячу, пальцы свободно расставляются, кисть с предплечьем составляют при этом почти прямую линию. Левая нога отставляется в сторону, туловище выпрямлено (рис. 37а).

Точность ловли зависит от умения определить момент прикосновения мяча к пальцам. Как только мяч коснется пальцев, рука начинает сгибаться в локте и в темп полета мяча плечо оттягивается назад. Мячу дается возможность как бы вкатиться на повернутую кнаружи кисть (рис. 37 б). Левая рука продолжает сгибаться, отходит назад до такого положения, пока мяч не будет прижат кистью к предплечью (рис. 37 в). Затем мяч прижимают к туловищу.

Ловля одной рукой без прижимания мяча (рис. 38). Начальное положение такое же, как в предыдущем приеме. Затем тяжесть тела передается на левую ногу, и кисть вытянутой руки выставляется навстречу мячу (рис. 38 а). После прикосновения мяча к пальцам кисть вместе с рукой поворачи-

нается кнаружи и движением в плечевом суставе отводится назад, в том же направлении следует туловище (рис. 38 б, в).

Все эти движения должны быть плавными и хорошо согласовываться со скоростью полета мяча. Вслед за этим рука немного сгибается в локте и заканчивает вместе с туловищем движение назад. Мяч удерживается на повернутой кисти благодаря плавному окончанию движения. Тяжесть тела целиком передается на левую ногу.

Этот прием ловли, безусловно, один из наиболее сложных, поэтому без особой нужды им нет смысла пользоваться. Однако



Рис. 38

возможность моментальной передачи сразу же после ловли делает его незаменимым в отдельных случаях игры.

**Ловля двумя руками высоко летящего мяча** (рис. 39). Мяч, летящий выше поднятых рук игрока, можно поймать только подпрыгнув.

Для того, чтобы сделать высокий прыжок, необходимо предварительно присесть, опустив руки вниз, чтобы затем сделать ими взмах. В момент толчка ногами непосредственно перед прыжком присед увеличивается и руки отводятся назад (рис. 39 а). Подпрыгнув, руки с развернутыми кистями резко выносятся вверх (рис. 39 б). Когда мяч подлетает к игроку, кисти сближаются, захватывают его и руки несколько оттягиваются назад (рис. 39 в).

После захвата мяча следует мягкое приземление, для чего, еще находясь в воздухе, игрок сгибает ноги, а руки, сгибаясь в локтях, пригибают мяч к туловищу (рис. 39 г). Важно точно приземляться на обе ноги одновременно для того, чтобы была возможность делать еще один шаг. Чтобы сохранить равновесие в момент приземления и создать удобное положение для рывка, поворота и других действий игрока, ноги должны быть расставлены и согнуты в коленях. Возможны случаи, когда мяч летит не точно



на ловащего, а в стороне от него и захватить одновременно его обеими руками невозможно. В этом случае во время прыжка к мячу вытягивается ближайшая рука, которая останавливает мяч и, сгибаясь в локте, снижает его, после чего он захватывается обеими руками.



Рис. 39

**Ловля двумя руками низко летящего мяча.** Низко летящим мячом считается такой, который летит ниже пояса ловащего. Чтобы поймать такой мяч, нужно сильно согнуть колени и одновременно наклониться вперед. Руки с опущенными и свободно расставленными пальцами вытянуть в сторону мяча вперед-вниз. В момент соприкосновения мяча с пальцами кисти сближаются и руки, сгибаясь в локтях, притягивают мяч к груди. Одновременно с этим выпрямляются ноги и туловище. Если мяч летит в стороне от игрока и он не может дотянуться до него обеими руками, то следует делать шаг или выпад в направлении мяча и подхватить его одной рукой, затем уже удерживать обеими руками.

Одним из приемов ловли низко летящего мяча является **ловля с пол ул ё т а** (рис. 40).

Чем раньше игрок овладеет мячом, тем это для него выгоднее. Поэтому в тех случаях, когда мяч не долетает до игрока, не следует ждать, пока он отскочит от площадки, а нужно двигаться навстречу мячу и ловить его непосредственно после отскока. К опускающемуся мячу делается большой шаг левой (или правой) ногой, которая сильно сгибается. При этом надо следить за тем, чтобы не ударить мяча ногой. Туловище немного наклоняется вперед над ногой. Руки опускаются вниз на ширине плеч, что очень важно (рис. 40 а). Надо хорошенько уяснить, что к мячу

руки подводятся с внешних сторон, а не сверху. При нарушении этого условия возможны повреждения пальцев. Стараясь захватить мяч как можно раньше, игрок устремляется вниз, оставаясь на согнутой левой ноге, и сближает над мячом руки (рис. 40 б). Захватив мяч сразу же после его отскока, игрок начинает подтягивать правую ногу (рис. 40 в, г). Затем согнутая в колене правая нога выносится вперед, голова уже поднята (рис. 40 д). В дальнейшем правая нога скользит по площадке вперед и на нее пе-



Рис. 40

редается тяжесть тела, левая нога остается сзади на носке, таз низко опущен, туловище выпрямляется и руки, сгибаясь, подтягивают мяч (рис. 40 е). В таком положении игрок принимает устойчивое положение и ему легко, не останавливаясь, с шагом левой ноги перейти на ведение, сделать поворот, передачу или бросок.

Трудность ловли заключается в своевременном подходе к мячу и определении момента его отскока. Во всех случаях надо стремиться приблизиться к мячу настолько, чтобы поймать его с воздуха и только в случае запоздания ловить с полулёта.

**Ловля катящегося мяча.** Если мяч катится прямо на игрока, то надежнее всего принимать его обеими руками. Для этого нужно встать на пути мяча; ступни ног немного расставить или одну ногу выдвинуть вперед; сгибая ноги в коленях, нагнуться вперед, руки опустить вниз ладонями, обращенными вперед, пальцы несколько развести и образовать специальное углубление, в которое свободно войдет мяч; концы пальцев должны почти касаться площадки. Как только мяч вкатится на пальцы, он подхватывается ладонями, руки, сгибаясь в локтях, подтягивают мяч к туловищу, которое одновременно с ногами выпрямляется.

В тех случаях, когда мяч катится в стороне от игрока, он принимается сначала одной рукой. Для этого одноименная нога, согнутая в колене, выставляется в направлении катящегося мяча, и на нее передается тяжесть тела; туловище наклоняется в сторону

выставленной ноги; рука вытягивается к мячу, как при ловле двумя руками. Как только мяч коснется пальцев, он подхватывается кистью и рука, сгибаясь в локте, подтягивается к туловищу. В то же время другая рука удерживает мяч от падения. Одновременно выпрямляются туловище, впереди стоящая нога и принимается положение, необходимое для дальнейшого действия.

Во всех случаях, когда ловится мяч, нужно не стоять неподвижно, а выбегать или хотя бы делать шаг навстречу мячу. Это предохраняет от перехватывания мяча противником. При ловле в движении необходимо следить за тем, чтобы не было пробежки. Для этого последние шаги следует растягивать и возможно больше сгибать ноги.

### УДАРЫ ПО МЯЧУ

Удары по мячу применяют при начале игры с центра, при спорном мяче, при передаче партнеру и для добывания мяча в корзину.

Преимущество ударов перед ловлей с последующим броском или передачей заключается в выигрыше времени и в том, что игрок овладевает мячом в высшей точке, придавая ему нужное направление. Техника ударов по мячу различна и зависит от того, с какой целью делается удар. Для передачи мяча партнеру ударом, независимо от того, стоит ли игрок на месте или сделал прыжок, удар наносится по мячу одной или двумя открытыми ладонями за счет разгибания рук в локтевом суставе и движения кистей. Чтобы удар по мячу получался резким, пальцы должны быть напряжены. Когда мяч добывается в корзину после его отскока от щита, удар должен быть мягким, типа передачи в волейболе. Для этого руки максимально вытягиваются, пальцы широко расставляются, и мяч плавно ударяется (толкается) только кистями. Этот же принцип сохраняется при добывании мяча и одной рукой. В начале игры и при спорном мяче удары по мячу выполняются следующим образом: подпрыгнув, игрок наносит резкий удар кистью в нужном ему направлении. Если у игрока нет преимущества в росте перед противником, то он кончиками плотно сжатых пальцев посылает мяч вверх, после чего уже второй удар наносится кистью.

Направление полета мяча в основном определяется поворотом кисти.

**Выбивание мяча.** Правилами игры запрещается выбивать мяч кулаком. Целесообразней всего выбивать мяч открытой ладонью. Техника выбивания во время прыжка сходна с ударом по мячу при спорном броске. Различным может быть только положение руки, что, в свою очередь, зависит от того, в какую сторону выбивается мяч. Если возможно ударить по мячу снизу вверх, то рука не выбрасывается в момент прыжка, а, повернутая ладонью вверх, касается мяча в момент взлета.

Чтобы выбить мяч, стоя на месте, применяют два замаха: снизу и сверху. При выбивании сверху рука часто соскальзывает с мяча и ударяет по руке противника, за что игрока штрафуют. Поэтому следует предпочитать выбивание мяча снизу. Могут быть и косые замахи, но они применяются реже, так как и при них возможны удары по рукам. Во всех случаях замах должен быть не размашистым, а возможно более коротким и резким.

Чтобы выбить мяч у игрока, который опускает руки, приземляясь после прыжка, следует подвести руку под мяч снизу. Пальцы должны плотно сжиматься, и кисть поворачивается или пальцовой стороной или выставляется ребро ладони. Если движение рассчитывается точно, то от толчка мяч вылетает из рук игрока.

**Вырывание мяча.** Чтобы успешно вырвать мяч, следует захватить его возможно глубже, после чего резко рвануть к себе. Мяч следует не тянуть, а именно вырывать или выкручивать.

Рывок должен быть как можно короче. Для преодоления сопротивления противника рывок нужно производить с поворотом туловища, так как это увеличивает силу рывка.

### ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча осуществляется последовательными толчкообразными касаниями к нему рукой с одновременным продвижением игрока. Само по себе ведение не сложно, пока оно проводится как упражнение, но ведение в процессе соревнования осложняется тем, что игрок должен, двигаясь и толкая мяч, в то же время следить за расположением партнеров, противников и ориентироваться на корзину. Для этого очень важно иметь хорошо развитое распределенное внимание, чтобы игрок успевал одновременно следить за несколькими объектами. При высокой технике владения мячом возможно периодически переводить взгляд с мяча на площадку.

Техника ведения заключается в следующем: игрок накладывает кисть согнутой руки с свободно разведенными пальцами на поверхность мяча, обращенную к игроку (рис. 41 а). Затем толчкообразным движением руки и пальцев мяч направляется вниз-вперед (рис. 41 б). Основная работа приходится на кисть и предплечье с осью вращения в локтевом суставе. Движения должны быть мягкими и производиться с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на нужную высоту. После отскока мяч встречается согнутой в локте рукой (рис. 41 в). Ноги должны быть все время согнуты и поясница опущена — этим достигается понижение центра тяжести, способствующее сохранению равновесия и изменению направления движения. Туловище слегка наклоняется вперед для укрывания мяча и удобства продвижения. Чрезмерный наклон туловища

и опускание головы лишают игрока возможности следить за обстановкой на площадке.

Скорость движения игрока зависит от высоты отскока и угла, под которым мяч ударяется о площадку. Чем выше отскок и меньше угол, тем дальше от игрока отражается мяч; следовательно, приходится бежать быстрее, чтобы не упустить мяча. При низком



Рис. 41

и вертикальном отскоке мяч все время находится перед игроком, поэтому продвижение замедляется. Из сказанного вытекают тактические приемы ведения. Если путь игрока свободен, он может продвигаться, отпуская мяч далеко от себя. Если же игроку приходится вести в непосредственной близости от противников, мяч следует держать возможно ближе к себе.

Для того, чтобы пройти с мячом мимо противника, не отклоняясь в сторону, применяется ведение со снижением (рис. 42). Выполняется оно следующим образом: не доходя примерно одного шага до противника, ведущий низко нагибается и прижимает мяч почти к земле, накрывая его туловищем (рис. 42 а, б). После двух-трех очень быстрых и коротких толчков по мячу (с высотой отскока 10—15 см), которые выполняются преимущественно кистью (рис. 42 в) и дают возможность провести мяч под вытянутой рукой противника, игрок переходит на обычное ведение.

Изменение направления ведения достигается тем, что кисть накладывается в различные точки поверхности мяча с последующим выпрямлением руки в нужном направлении или с попеременным касанием мяча правой и левой рукой (рис. 43). Чтобы отклониться влево, кисть правой руки накладывается на мяч с правой стороны, и одновременно с этим туловище отклоняется влево.

(рис. 43 а). Для поворота вправо рука должна касаться мяча с левой стороны (рис. 43 б) с последующим выпрямлением ее в направлении поворота (рис. 43 в).

Так ведут мяч главным образом в тех случаях, когда нужно резко изменить направление движения или обвести противника.



Рис. 42



Рис. 43

Чрезвычайно важно, чтобы ведение заканчивалось уверенной остановкой. Для этого при последнем шаге нужно резко согнуть колени.

Мяч нужно захватывать только в момент остановки. В противном случае возможна пробежка.

При ведении следует помнить, что мяч не должен выходить из-под контроля игрока.

## ПОВОРОТЫ

Поворотом называется такой прием, когда игрок с мячом в руках поворачивается на одной ноге, не отрывая ее от площадки, перемещая другую ногу в любом направлении.

Применяется поворот в тех случаях, когда на игрока с мячом нападает противник. Поворот можно делать в любую сторону, причем угол поворота достигает  $180^\circ$  и даже больше. Все зависит от того, что собирается предпринять игрок и какова окружающая обстановка. Если игрок овладел мячом до ведения, то, сделав поворот, он может предпринять любые действия. Если же игрок вел мяч, то после поворота ведение исключается и остается только передача или бросок.

По направлению повороты могут быть назад или вперед. Определяется это движением свободной ноги. Если первоначальное движение ноги направлено назад, то и поворот будет назад, и наоборот, при движении ноги носком вперед поворот окажется также вперед.

Повороты вперед и назад могут выполняться на любой ноге независимо от их расположения. Кроме того, разновидностью поворота является вышагивание, при котором игрок переставляет одну ногу в различном направлении, не отрывая от площадки другую.

Если игрок овладел мячом, стоя на месте, то при выполнении поворота опорной может служить любая нога. В этом случае поворот делается с учетом того, как лучше укрыть мяч от противника.

Если мяч получен в движении, то после остановки игрок может сделать поворот, используя в качестве опорной ту ногу, которой он первой коснулся площадки. Во всех случаях важно, чтобы во время поворота мяч все время был укрыт туловищем и противник не имел бы к нему доступа.

Успешность поворота зависит главным образом от внезапности и быстроты.

**Поворот назад (рис. 44).** В исходной стойке игрок находится перед противником в устойчивом положении, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, мяч держится у пояса. Считается, что если игрок получил мяч до ведения, он может поворачиваться на любой ноге. В данном случае опорной является правая нога, находящаяся ближе к противнику, благодаря чему поворот укорачивается (рис. 44 а). С начала поворота правая нога поднимается на носок, сгибается в колене еще больше, и на нее передается вес тела; туловище вместе с руками поворачивается влево назад (рис. 44 б). Продолжая дальнейший поворот, игрок скользит по площадке левой ногой, слегка приподнимаясь в конце поворота. В любой момент он может задержать поворот или начать движение

в противоположную сторону. Оказавшись спиной к противнику, игрок может сделать передачу выбегающему партнеру (рис. 44 в). Передвинув левую ногу за правую по направлению движения,



Рис. 44

игрок выпускает мяч вперед-вниз (рис. 44 з). Благодаря повороту игроку удалось обойти противника, и он начинает ведение (рис. 44 д, е).

Чем более круто будет поворачиваться игрок, не отклоняясь в сторону, тем больше у него шансов обойти противника. При



недостаточно крутом повороте происходит потеря во времени и удлиняется расстояние, в результате чего противник успевает снова атаковать игрока с мячом. Многие игроки применяют более пологий поворот, выпуская мяч той рукой, которая находится дальше от противника; применительно к рис. 44 следовало выпустить мяч правой рукой.

**Поворот вперед** (рис. 45). Из того же исходного положения, что и в первом случае, можно делать поворот вперед, только опор-



Рис. 45

ной выгоднее ставить левую ногу. Движение следует начинать правой ногой вперед-влево, создавая видимость прохода мимо противника (рис. 45 а). После того как противник отклонится вправо, чтобы предотвратить проход игрока, следует резко оттолкнуться от площадки правой ногой и сделать поворот налево кругом (рис. 45 б, в). Закончив поворот, игрок выпускает мяч, одновременно отрывая правую ногу (рис. 45 г). С последующим шагом удастся обойти противника (рис. 45 д, е). Так же как и при повороте назад, чтобы отдалить от противника мяч, его можно выпустить правой рукой. Сравнивая между собой оба способа поворотов, можно сделать заключение, что при повороте назад удастся быстрее и дальше отдалиться от противника, поэтому им преимущественно и следует пользоваться.

Возможны сочетания из двух, трех и более поворотов вперед и назад. Если противник, разгадав намерение игрока с мячом, сумел во-время переместиться и в момент окончания поворота снова атаковать, следует, не выпуская мяча из рук, сделать поворот в обратную сторону. Это может обеспечить возможность обхода противника. Сочетание поворотов может применяться и специально, чтобы ввести в заблуждение противника. В таком случае первый поворот делается несколько замедленно, а последующие резко, чтобы успеть обойти противника.

**Вышагивание** (рис. 46). Эта разновидность поворота наиболее проста. Если на игрока с мячом нападёт противник, когда он приготовился к броску (рис. 46 а), то делается шаг назад, чтобы отдалиться от противника и обезопасить бросок (рис. 46 б). Если



Рис. 46

в результате сделанного шага необходимый просвет не образовался, то шаг удлиняется за счет отставления этой же ноги дальше назад, благодаря чему расстояние между игроками увеличивается и появляется возможность сделать бросок (рис. 46 в).

Вышагивание может быть не только вперед и назад, но и в стороны; как перед броском, так и перед передачей или ведением.

### ОБМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Обманным действием называется такой прием, при котором игрок, начав какое-либо движение, не доводит его до конца, а заменяет другим. Этот прием используется для того, чтобы ввести в заблуждение противника относительно своих намерений. Когда обманное действие удается, игрок получает лучшую возможность для передачи, броска в корзину или для обхода противника.

Каждое обманное действие состоит из различных соединенных между собой и сопровождающихся мимикой движений рук, туловища, ног и головы. Чем естественнее выполняются движения, тем легче ввести в заблуждение противника.

Обманное действие перед передачей (рис. 47). Игрок стоит свободно, держа мяч обеими руками (рис. 47 а). Смотря на партнера вправо, он делает замах для передачи от груди (рис. 47 б). Затем руки выпрямляются в том направлении, куда игрок обращен лицом (рис. 47 в). Противник, бросившись на перехват мяча, окажется выбитым из позиции. В этот момент игрок резким дви-

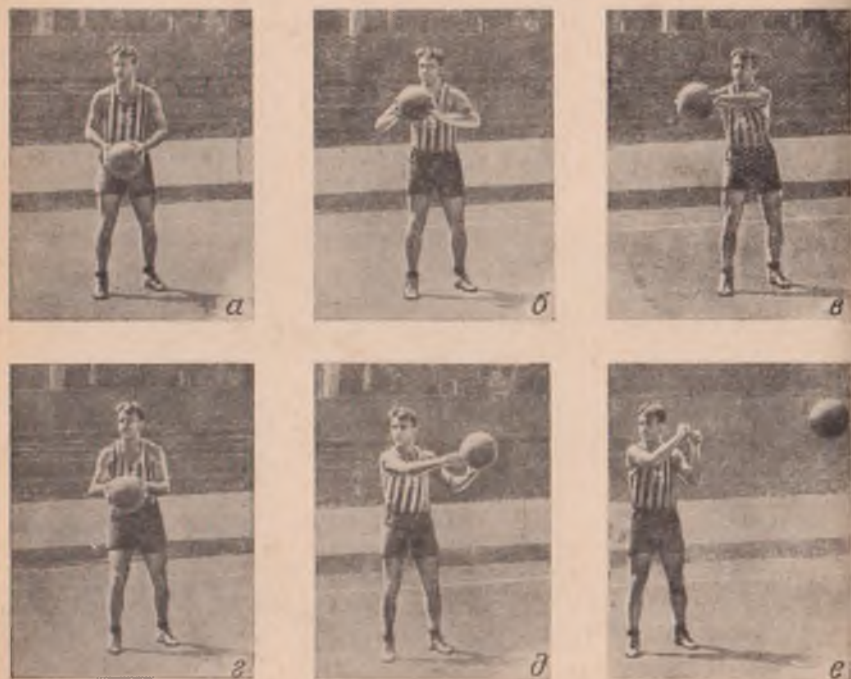


Рис. 47

жением притягивает мяч к туловищу (рис. 47 г) и сразу же, выпрямляя руки, выпускает мяч в другом направлении, где по его расчетам находится партнер (рис. 47 д, е).

Обманное действие перед передачей можно сочетать с вышагиванием, т. е. когда выпрямляются руки, в том же направлении выставляется и нога, а затем делается шаг назад.

Обманные действия могут выполняться и перед передачей одной рукой. Начало замаха и последующие движения руки с мячом производятся, как и в обычной передаче от плеча. При этом движении противник, как правило, поднимает руки в направлении предполагаемой передачи или одновременно с этим подпрыгивает. В момент, предшествующий вылету мяча, игрок быстро выносит

другую руку и подхватывает мяч, после чего предоставляется возможность передать мяч под руками или над руками противника или начать ведение.

В основном обманные действия перед передачей используются во время игры, однако они могут применяться и при выбрасывании мяча из-за границ площадки.

**Обманное действие при нападении на игрока с мячом.** Когда противник с мячом приблизится к игроку на расстояние около двух метров, делается шаг вперед-вправо (или влево), в том же направлении наклоняется туловище и выставляются руки, но тяжесть тела не передается вперед. Поддавшись на это движение, противник отклоняется в противоположную сторону. Игрок, ожидавший такой исход, легко атакует противника, получая реальную возможность овладеть мячом.

Если игрок с мячом, находясь на значительном расстоянии от корзины, пытается обманным действием на бросок освободить себе путь, можно ответить также обманным действием. Как только нападающий обозначит движение броска, в направлении мяча вытягивается рука и выставляется нога, без переноса на нее тяжести тела. Нападающий, полагая, что он выбил защитника из позиции, начинает ведение. В этот момент его немедленно следует атаковать.

**Обманное действие во время ведения.** Во время ведения, в момент сближения с противником на расстояние до полутора метров, игрок немного поворачивает туловище и наклоняется вправо. Правой ногой делает шаг вперед-в сторону. Мяч ударяют так, чтобы он отскочил также вправо, а рука находилась возможно ближе к мячу. Смотреть нужно в ту же сторону. В момент приземления правой ноги туловище внезапно резко откидывается влево и сильный толчок правой ноги возвращает игрока в первоначальное положение. Одновременно с этим мяч должен удариться так, чтобы он отскочил влево, после чего ведение начинается левой рукой. Противник, введенный в заблуждение наклоном вправо, отклонившись в ту же сторону, не успевает прийти в исходное положение. Это дает возможность прохода для игрока с мячом.

**Обманное действие перед ведением (рис. 48).** Чтобы освободить себе путь, игрок готовится начать движение влево (рис. 48 а). Все движения должны быть очень правдоподобны. Для этого нужно сделать шаг влево, наклонить туда же туловище и вытянуть руки с мячом (рис. 48 б). Затем, оттолкнувшись назад, левая нога передвигается вправо и мяч переводится туда же (рис. 48 в).

Противник, бросившись на мяч вправо, уже не в состоянии помешать игроку, который свободно начинает ведение. Таким же образом выполняется обманное действие для обводки с другой стороны, только движение надо начать с правой ноги.

Обманное действие для прохода к щиту из положения лицом к противнику (рис. 49). Зона корзины является наиболее опасным местом площадки для прицельных бросков. Поэтому защитники легко поддаются на обманные действия имитирующие броски. Этим следует пользоваться для того, чтобы пройти к щиту для



Рис. 48

броска с близкого расстояния. Игрок с мячом, находясь перед противником, делает движение на бросок. Противник, чтобы перехватить мяч, подпрыгивает, вытягивая руку вверх (рис. 49 а). Вслед за тем игрок резко притягивает мяч к туловищу, приседает и с шагом левой ноги устремляется вперед под рукой противника (рис. 49 б). Чтобы избежать пробежки, мяч ударяется о площадку и игрок наклоняется к мячу, чтобы укрыть его туловищем (рис. 49 в).



Рис. 49

С шагом правой ноги мяч захватывается руками. В этот момент противник уже приземляется, но, оказавшись сзади игрока с мячом, не в силах помешать его продвижению (рис. 49 г). Полученный отрыв на один шаг следует увеличить быстрым продвижением. После ухода от противника игрок может сразу взять мяч в руки для броска (как на рисунке) или продолжать ведение.

Обманное действие для прохода к щиту из положения спиной к противнику (рис. 50). При таком положении игрока выполнить обманное действие значительно сложнее, потому что игрок не видит, как расположен противник и что он предпринимает (рис. 50 а). При получении мяча игрок уже должен составить план действий.

Овладев мячом, игрок сразу же делает резкое движение на просок через правое плечо. Одновременно с этим левая нога ото-



Рис. 50

двигается назад (рис. 50 б). Не выпрямляя рук до предела, так же резко он опускает их обратно (рис. 50 в). Противник, вытянувшись вверх, выбит из позиции. Этим пользуется игрок и начинает поворот влево (рис. 50 г). Затем упор переходит на левую ногу, игрок поворачивается к корзине и начинает ведение для прохода к щиту. Игроки оказались спиной один к другому (рис. 50 д). Этот момент следует использовать без промедления для дальнейшего отрыва (рис. 50 е, ж).

## ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Рациональное передвижение по площадке имеет огромное значение. Игрок всегда должен быть в состоянии равновесия и готовности передвигаться в любом направлении, для чего необходимо постоянно держаться на согнутых ногах. Игрока, находящегося в устойчивом положении, значительно труднее обвести или обыграть обманным действием, чем передвигающегося на выпрямленных ногах.

Передвижение осуществляется шагом, прыжками и бегом. Бег может быть по прямой, с изменением направления и скорости, с остановками, а также с целью отрыва от противника.

Все виды передвижения направлены к тому, чтобы игрок сумел освободиться от держащего его противника и выйти на свободное место для получения мяча или занять правильное защитное положение. Все виды передвижения могут начинаться с любой ноги и выполняться в любую сторону.

**Бег по прямой и остановка.** Быстрый бег является лучшим средством для освобождения от противника. Первые 3—4 шага делаются короткими и очень резко, после чего скорость бега постепенно увеличивается. Однако если противник не уступает в скорости, то скорость бега следует изменять, т. е. делать рывки, чередуя их с замедлением. Благодаря этому противник в силу инерции будет пробегать мимо. С этой же целью применяется остановка. Остановка выполняется прыжком или широким шагом. В первом случае после небольшого прыжка игрок касается площадки почти одновременно двумя ногами. При этом ноги сильно сгибаются и тело должно быть хорошо сбалансировано, чтобы игрок мог легко продолжать прерванный бег не только прямо, но и изменив направление. Во втором случае в момент остановки игрок делает широкий шаг вперед и одновременно отклоняет назад туловище. Затем тяжесть тела передается на впереди стоящую ногу, которая сильно сгибается в колене, и туловище наклоняется вперед.

**Отрыв от противника.** Отрыв от противника осуществляется с помощью обманных действий или за счет быстроты движений. Во всех случаях игрок должен находиться в положении полуприседа. Первые два-три шага делаются короткие. Нога ставится на носок. Туловище сильно наклоняется в сторону движения.

**Бег с изменением направления** (рис. 51). В большинстве случаев бегущего игрока встречает противник. Чтобы его обойти, необходимо изменить направление движения. Для этого можно использовать остановку с последующим поворотом. Игрок резко останавливается на согнутых ногах перед противником (рис. 51 а). Тут же следует повернуться на находящейся впереди правой ноге. Чтобы не потерять равновесия, туловище сильно наклоняется вперед (рис. 51 б). Затем тяжесть тела передается на левую ногу

(рис. 51 в). Закончив поворот, игрок отрывается от противника, делая широкий шаг правой ногой (рис. 51 г, д).

**Бег с применением обманных действий.** Чтобы обойти противника, встретившегося на пути, следует, не добегая до него примерно двух шагов, отклониться в какую-либо сторону. Противник



Рис. 51

обычно перемещается в том же направлении. Этим следует воспользоваться и, согнув сильно опорную ногу и оттолкнувшись ею от площадки, обойти противника с противоположной стороны.

### ТАКТИКА ИГРЫ

Под тактикой баскетбола следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником. В зависимости от положения игры и беспрерывно изменяющейся обстановки команда



должна применять наиболее целесообразную тактику. Чем разнообразнее тактика команды, тем больше у нее шансов на успешные выступления. Для ведения борьбы игроки применяют тактические комбинации и индивидуальные тактические действия.







В процессе игры в баскетбол происходит непрерывное чередование между игрой в защите и игрой в нападении. С момента овладения мячом одним из игроков команды вся пятерка переходит в нападение и стремления игроков направлены к тому, чтобы прорвать оборону противника и добиться результата. С момента потери мяча команда целиком переходит к обороне и каждый игрок стремится возможно скорее овладеть мячом, не дав забросить его в свою корзину. Таким образом успех команды зависит от качества игры и в нападении и в защите. Поскольку вся игра складывается из действий каждого из пяти участников команды, описание тактики начинается с индивидуальных действий игрока в защите и в нападении. Под индивидуальными тактическими действиями игрока понимаются его преднамеренные действия, выражающиеся в выборе места на площадке, в непосредственной борьбе с противниками (в пределах правил игры) и в обманных действиях.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В ЗАЩИТЕ

Эффективность игры в защите зависит, главным образом, от умения правильно располагаться на площадке по отношению к противнику, которого приходится держать. Игрок всегда должен находиться между своим щитом и противником. Как только это условие будет нарушено, противник получит доступ к щиту и возможность броска в корзину.

Перед защищающимся игроком стоят три задачи. Во-первых, не допустить мяч к тому игроку, которого он держит. Это очень сложная задача, которую можно разрешить при том условии, если игрок хорошо знает приемы своего противника, умеет точно определять скорость полета мяча, успевает следить за другими про-

#### Условные обозначения

|                                                                                     |                              |                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|----------------------------|
|  | — игрок нападающей команды   | 1 — передний нападающий    |
|  | — игрок защищающейся команды | 2 — центральный нападающий |
|  | — путь мяча                  | 3 — третий нападающий      |
|  | — путь игрока                | 4 — передний защитник      |
|  | — ведение                    | 5 — задний защитник.       |
|  | — заслон                     |                            |

Деление игроков нападения и защиты на передних и задних условное и применяется только при определенных системах игры.

тивниками, обладает быстротой и т. д. Для того, чтобы иметь возможность не допустить мяча к противнику, надо быть ближе к нему. Однако физически очень трудно на протяжении всей игры неотступно следовать за своим противником, поэтому при держании игрока нужно исходить из следующего положения: пока противник находится в своей тыловой зоне, он не опасен, даже в том случае, если овладеет мячом, поэтому рекомендуется находиться от него не ближе чем на 5—6 шагов.

В момент пересечения игроком средней линии расстояние уменьшается до 3—4 шагов, когда же противник после получения мяча может сделать бросок в корзину, следует быть от него не дальше чем на 1—2 шага.

Может быть и другое расстояние между игроками, что главным образом зависит от быстроты передвижения каждого из них. Чем большее преимущество в скорости имеет держащий игрок, тем ближе к противнику он может находиться.

Таким образом, перехватывание мяча практически применяется главным образом тогда, когда защитник находится в непосредственной близости от противника. Действия игрока должны быть решительными и быстрыми. Малейшая задержка может привести к тому, что, не сумев перехватить мяч, он упустит противника. На рис. 52 показано, как защитник (в полосатой майке) сделал своевременный рывок из-за противника и перехватил мяч.

Вторая задача защитника — не допустить противника с мячом к щиту. Данные положения встречаются в игре очень часто, и если игроки не умеют занимать правильную защитную позицию, то противник всегда будет иметь преимущество. Защитник всегда должен находиться на согнутых ногах. Одна рука, как правило, выставляется в сторону-вниз, чтобы помешать ведению, а другая направляется вперед или вперед-вверх, чтобы страховать возможность броска в корзину (рис. 53а). Чем подвижней будет защитник, тем у него больше возможности овладеть мячом. Передвижение должно проводиться приставным (боксерским) шагом, что обеспечивает лучшую устойчивость и сохранение равновесия (рис. 53б, в, г). Указанное положение для игроков защиты присуще лучшим мастерам баскетбола. Следует избегать перекрещивания ног. Защитник ни в коем случае не должен бросаться в сторону передачи, потому что передача может оказаться обманной, и тогда, сделав рывок в сторону, защитник освободит место противнику для прохода с другой стороны. То же самое произойдет, если мяч действительно будет передан. Сделав попытку перехватить мяч, защитник упускает противника, который, использовав этот момент, отрывается от защитника. Таким образом, когда противник ведет мяч, следует его атаковать, чтобы отобрать мяч или хотя бы остановить продвижение. После того как ведение закончено, защитник может действовать значительно смелей, приближаясь

вплотную к противнику, так как последний вынужден освободиться от мяча в не выгодном для себя положении. Он связан правилами игры, запрещающими повторное ведение.



Рис. 52



Рис. 53

Наиболее трудными для защитника являются такие моменты, когда он оказывается один против двух противников. Первое, к чему он должен при этом стремиться, — это замедлить их движение. Затем, применяя обманные действия к игроку с мячом, он

может вынудить его к остановке, после чего нужно отступать ко второму противнику, страхуя передачу к нему мяча.

Значительно более опасным является игрок, получивший мяч. Он может и вести и бросить в корзину, поэтому защитник должен быть особенно бдительным в этих случаях игры. Если нападающий расположен спиной к защитнику, то лучшим является положение полуприседа с разведенными в стороны руками (рис. 54).

Кроме непосредственного наблюдения за игроком, которого приходится держать, необходимо также следить и за другими противниками, чтобы избежать заслона, своевременно отступая назад или в сторону.

Наконец, третьей задачей защитника является противодействие броскам в корзину. Защитник должен так располагаться,



Рис. 54



Рис. 55

чтобы своим туловищем и руками все время препятствовать броску. На рис. 55 показано, как защитник, находясь в правильной позиции, плотно закрыл противника, не давая ему возможности сделать бросок в корзину. Прыжок с целью перехвата мяча допускается лишь в тот момент, когда мяч отделяется от рук противника.

### ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ В НАПАДЕНИИ

Как только команда овладевает мячом, каждый игрок должен стремиться выбрать на площадке свободное место и расположиться так, чтобы иметь возможность принять передачу. Для этого совсем не нужно много бегать: это только утомляет и не дает нужных результатов. Преждевременный выход на свободное место бесполезен, так как игрок тут же будет закрыт. Отрываться от противника нужно резко в момент, предшествующий передаче мяча.

В основном практикуются два способа выхода на свободное место: выход в сторону, когда передача следует не точно на игрока, а перед ним, или, как принято говорить, на «свободное место» (рис. 56 а), и встречный выход, при котором игрок выбегает навстречу мячу (рис. 56 б). Второй способ наиболее надежен в силу того, что сокращается расстояние между игроками, благодаря чему можно точнее рассчитать передачу. Игрок никогда не должен ждать мяча, стоя неподвижно. Необходимо двигаться или в сторону от партнера, владеющего мячом, или, что еще лучше, ему навстречу.

На рис. 52 видно, как игрок (в светлой майке), ожидая мяча неподвижно, дал возможность противнику перехватить мяч.

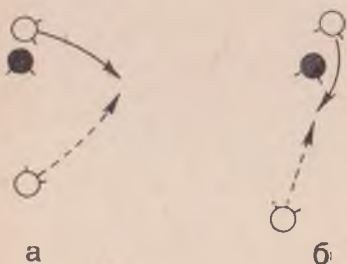


Рис. 56

В этом случае, если бы он сделал навстречу мячу хотя бы один-два шага, он бы сам овладел мячом.

При опытных противниках бывает недостаточно только быстроты для ухода от защитника. Необходимо применять также обманные действия, повороты, остановки и другие движения.

Выход на свободное место должен использоваться не только для приема мяча, но и затем, чтобы

отвлечь на себя внимание противника от партнера, владеющего мячом. Такой прием особенно полезен вблизи противника.

В игре часто имеет решающее значение своевременность передачи. В свою очередь, передача связана с ловлей. Поэтому при ловле мяча следует применять такой способ, который обеспечивает быструю передачу.

Передача требует аккуратности в выполнении. Малейшая небрежность в передаче может оказаться причиной потери мяча со всеми вытекающими из этого последствиями. С особой ответственностью следует подходить к броску мяча в корзину. Каждый бросок должен быть оправдан: иначе пропадут предварительные усилия целой команды. Имеет смысл бросать из удобного положения, когда есть данные на попадание или в тех случаях, если бросающий или один из его партнеров имеет возможность поймать мяч от щита. Как правило, игрок должен сопровождать свой бросок выходом к стойке. Используя разбег для прыжка, он имеет больше других возможность овладеть мячом после отражения его от корзины или щита. Для того, чтобы освободиться от противника, перед броском рекомендуется применять обманные действия.

Основным средством индивидуального нападения является ведение. Однако увлечение ведением снижает темп игры, поэтому

рекомендуется использовать ведение лишь в следующих случаях: когда игрок имеет возможность свободно пройти к щиту, когда все партнеры закрыты и некому передать мяч и для того, чтобы оттянуть на себя противника от партнера, которому предполагается сделать передачу. Злоупотребление ведением приводит к частым потерям мяча.

### ТАКТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ПЕРЕДАЧ

Передача мяча является основным средством группового нападения. Умело проведенные передачи между несколькими игроками позволяют в кратчайший срок перевести мяч от своего щита к противоположному и сделать бросок. Сколько бы видов передач ни применялось в игре, все они будут различны по своему назначению, скорости полета мяча, направлению и траектории. Это различие вытекает из условий момента игры и технических возможностей игроков.

По своему направлению в отношении расположения площадки передачи могут быть продольные, поперечные и косые или диагональные. Каждая из них имеет свое назначение, и применяются они в следующих случаях: продольные — для быстрого перевода мяча на большое расстояние — при этом мяч должен посылатся сильно и с низкой траекторией. Косые передачи применяются той же целью и, кроме того, при вбрасывании мяча из-за боковых линий. В указанных направлениях мяч может передаваться на различное расстояние от 2—3 до 15—17 м. Сила передачи и траектория зависят от обстановки и расстояния. Если на пути полета мяча находятся противники, то мяч должен описывать большую дугу; если же мяч не может быть перехвачен, следует передавать его сильно, параллельно земле. При расстоянии 2—3 м можно использовать навесную передачу через руки противника, низкую передачу под его руками или передачу с отскоком мяча от площадки.

Основное назначение поперечных передач — это перевод мяча с одного фланга на другой, а также в тех случаях, когда надо задержать мяч, чтобы дать возможность партнерам выйти на свободное место и подготовиться к началу атаки. Следует учесть, что поперечные передачи не дают территориального преимущества и легко перехватываются, поэтому их широкое применение нецелесообразно, особенно в передовой зоне.

За последнее время большое распространение получили скрытые передачи. Этот вид передач применялся и раньше, но значительно в меньшей степени. Кроме того, в настоящее время уже появились определенные, наиболее эффективные, приемы передач, которые применяются сильнейшими мастерами.

Смысл таких передач заключается в том, чтобы скрыть от противника момент вылета мяча из рук. Скрытость передач достигается отвлекающими движениями головы, рук, ног, туловища и соответствующей мимикой. Благодаря таким действиям часто удается сделать передачу незаметно, что дает команде преимущество. Скрытые передачи могут выполняться двумя и одной рукой. Главным условием скрытых передач является выполнение их не глядя на партнера, которому предполагается передать мяч. Для этого следует оценить обстановку в момент ведения или перед получением мяча, а в момент передачи отвернуться от партнера. Естественно, что ввиду такой специфики условий передача удастся только на короткое расстояние от 2 до 5 м. Передачи почти всеми способами могут быть выполнены скрытно, однако наиболее успешно удаются передачи одной и двумя руками снизу-назад, одной рукой в сторону и под рукой.

### ТАКТИЧЕСКИЕ КОМБИНАЦИИ

Под тактической комбинацией понимается преднамеренное (с тем или иным замыслом) взаимодействие двух и более игроков одной команды, выражающееся в перемещениях игроков и передачах мяча между ними.

Комбинации могут быть разучены заранее, тогда определяются точно роль каждого игрока и последовательность, а также направление передач и перебежек. Чаще же комбинации возникают в процессе игры, и тогда их успех зависит, главным образом, от находчивости игроков.

Каждая комбинация должна быть направлена к решению определенной частной задачи, неразрывно связанной с общей системой игры. Чем разнообразней будут комбинации, тем больших успехов добьется команда. Каждой команде рекомендуется разучить несколько основных комбинаций, но поскольку их проведение зависит от действий противника, необходимо иметь различные варианты окончания комбинаций. Разучивание слишком большого количества комбинаций нецелесообразно: это загружает игроков и до известной степени ограничивает их инициативу.

**Передача в парах.** Эта комбинация является простейшей и применяется начинающими игроками. Два игрока, расположенные в 4—6 шагах один от другого, продвигаются вдоль площадки, передавая мяч друг другу. Если продвижение происходит быстро и мяч передается без задержки, то удастся в короткий срок приблизиться к щиту противника и атаковать корзину. Наибольшее применение находит данная комбинация в передовой зоне, когда против двух нападающих оказывается один противник.

**Передача в тройках.** В комбинации участвуют три игрока, находящиеся на одной линии в 3—5 шагах друг от друга. Продви-

бегая вдоль площадки, они передают между собой мяч. Средний игрок может передавать в любую сторону, а крайние—среднему или друг другу. Учитывая, что поперечные передачи легко перехватываются, данная комбинация имеет ограниченное применение.

**Передача треугольником.** Данная комбинация является усовершенствованной разновидностью предыдущей, и по существу большинство игровых положений сводится к передаче в треугольнике. Положение треугольника должно создаваться игроками, свободными от мяча. Как только мяч оказывается у партнера, ближайшего к нему игроки должны выбегать вперед с разных от него сторон. Таким образом, если сделать три передачи между игроками, то получится замкнутый треугольник, отсюда и название комбинации. Естественно, что передача без продвижения не приносит успеха, поэтому после передачи мяча одному из партнеров, находящемуся в более выгодном положении, освободившийся игрок должен выбирать такое место, чтобы в сочетании с третьим партнером снова создать условия для дальнейшего продвижения вперед. При проведении этой комбинации следует исходить из двух положений: чтобы игрок с мячом, образующий вершину треугольника, находился ближе к своему щиту, чем два других партнера, которые своими выходами обязаны угрожать корзине противника. Во-вторых, чтобы игрок, получивший мяч, в первую очередь использовал третьего партнера и только при невозможности этого возвращал мяч снова тому же, от кого получил. Комбинация «треугольник» требует быстрой передачи мяча и смены мест между игроками.

**Комбинация с применением заслона.** Суть заслона заключается в том, что после ведения, передачи мяча или в других случаях, когда игрок свободен, он располагается между одним из своих партнеров и противником с таким расчетом, чтобы заслонить собой на долю секунды противника. Воспользовавшись заслоном, игрок может сделать бросок в корзину или, начав ведение, «оторваться» от противника. Если же заслон поставлен игроку без мяча, то он отрывается с тем, чтобы получить мяч, когда окажется свободным. Основным условием при выполнении заслона является внезапность. Если противник видит, как к нему приближается игрок, чтобы поставить заслон, то он может отступить, чем устраняется возможность заслона. Заслон может быть передний, боковой и задний. Называются они так по положению игрока, ставящего заслон, в отношении противника. Передний заслон сравнительно прост и практикуется многими игроками для помощи партнерам при броске в корзину. Более сложной является техника бокового и заднего заслонов, позволяющих партнеру с мячом или без мяча «отрываться» от противника. Заслоняющий игрок должен подходить или подбегать как можно незаметней и останавливаться вблизи противника.



При боковом заслоне игрок широко расставляет ноги так, чтобы одна его ступня находилась между противником и партнером. Лицом он должен быть всегда обращен к противнику. Туловище наклоняется вперед, очень важно, чтобы игрок занимал устойчивое положение. В тот момент, когда партнер начинает рывок, он должен повернуться на той ноге, которая находится дальше от игроков, оказываясь спиной к противнику. В результате своевременного поворота достигается задержка противника еще на некоторое время. Одновременно с заслоном игрок обязан следить не только за противником, но и за партнером, особенно если тот с мячом, так как в случае неудавшегося заслона ему может быть сделана передача.

При заднем заслоне следует подходить со стороны спины противника и так же, как в предыдущем случае, занимать устойчивое положение на согнутых ногах с наклоненным туловищем. Чтобы не быть виновником столкновения, игрок, ставящий заслон, должен вставать не ближе чем на 90 см к противнику.

На приведенных рисунках игроки с одинаковыми номерами держат друг друга.

**Передний заслон** (рис. 57). Игрок № 1 ведет мяч вдоль боковой линии. Когда он сближается с держащим его противником № 1 до 2—2,5 м, ему навстречу выбегает партнер № 2 и, повернув, встает между ним и противником. Этим моментом должен воспользоваться игрок с мячом для прицельного броска, а в отдельных случаях, если ведение не прерывалось, можно и обойти противника.

**Боковой заслон** (рис. 58). Игрок № 2 передал мяч № 1, который расположен спиной к щиту. Затем он выбегает и становится сбоку от противника № 1. Это дает возможность парт-



Рис. 57



Рис. 58

неру с мячом сделать поворот влево и, обойдя защитника, выйти под щит для броска. Этот вариант заслона — один из самых эффективных, но, как и другие, требует большой согласованности

действий. Следует также учесть, что боковой заслон возможен только в том случае, если противник держит очень плотно (не далее чем на 0,5 м). Если противник расположен на метр и далее, то заслон не удастся. Ничего не выйдет и в том случае, если игрок № 1, получив мяч, начнет двигаться раньше, чем будет поставлен заслон. Как правило, боковой заслон ставится с внешней стороны так, чтобы игрок с мячом выходил в сторону боковой линии, где обычно меньше игроков и поэтому легче пройти к щиту.

Однако в ходе соревнования создаются и такие положения, когда можно свободно играть в середине площадки. Обстановку должен оценить игрок, ставящий заслон, и в благоприятном случае выходить с внутренней стороны.

Игрок, получивший мяч, никогда не должен спешить, он должен дать партнеру возможность занять удобное положение для заслона, а сам в это время решить, в какую сторону начать движение. Еще лучше удастся выход после заслона, если игрок применяет обманные действия на передачу, ведение или на бросок в корзину.

Игрок, ставящий заслон, не должен быть безучастным к игре. Как только его партнер с мячом начал движение, он обязан повернуться в его сторону и быть готовым к приему мяча. За последнее время некоторые игроки для большего успеха бокового заслона начали чередовать его с заслоном без остановки, получившим название скользящий заслон. Выполняется он так же, как обычный боковой заслон, но игрок только обозначает заслон и с поворотом продолжает движение. Этим создаются условия для передачи ему мяча.

Задний заслон (рис. 59). В этом варианте заслона участвуют три игрока, ввиду чего его проведение усложняется.

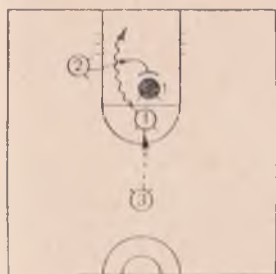


Рис. 59

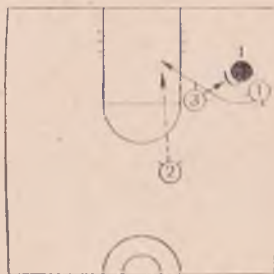


Рис. 60

Игрок № 3 передает мяч № 1. В этот момент № 2 выбегает слева и ставит заслон сзади противника игрока № 1. Вполне понятно, что такой заслон возможен только при исключительно

точном взаимодействии игроков. Игрок № 2 должен ставить заслон немедленно после получения мяча игроком № 1 и сразу же объявить ему сигнал для начала движения, ибо № 1, находясь спиной к щиту, плохо ориентирован. Как и в предыдущем случае, № 1 легче оторвется от противника, если начнет движение с обманного действия.

**Заслон игроку без мяча** (рис. 60). Когда игрок получает мяч, на нем сосредоточивается общее внимание и противники подготавливаются к пресечению всякой атаки, в том числе и к ликвидации последствий заслона. Совсем другое положение создается, если удастся поставить заслон игроку без мяча. Этот вид заслона можно практиковать в любой части передовой зоны. Игрок № 3 ставит боковой или задний заслон № 1 и в тот момент, когда № 1 отрывается от своего противника и входит в область штрафного броска, ему следует передача от игрока № 2. Получив мяч, № 1 может сделать бросок или подвести ближе к щиту. Эта комбинация должна быть тщательно разучена, так как малейшая несогласованность повлечет к потере мяча. Комбинации с заслоном применяются и при вбрасывании мяча из-за границы площадки. Для игрока без мяча наиболее целесообразным является задний заслон, при котором противник не имеет возможности контролировать подход заслоняющего игрока. Благодаря этому, заслону придается внезапность.

**Примеры игровых комбинаций.** В процессе каждого соревнования много раз встречаются одинаковые или похожие между собой положения. Для успеха команды целесообразно, чтобы подобные положения развертывались в определенные комбинации, а не решались каждый раз по-разному. Понятно, что каждая команда должна строить игру, сообразуясь со своими возможностями и принятой системой игры. Для примера приводятся несколько комбинаций на различные моменты игры.

**Начало игры с центра.** 1-й пример (рис. 61).

Центральный игрок передает мяч вперед-влево № 3 и в том же направлении выбегает сам. В этот момент передний нападающий № 1 вбегает в область штрафного броска, куда ему и следует передача от № 3. После передачи № 3 проходит вдоль левой боковой линии к самому щиту, а защитники подтягиваются справа и сзади. Таким образом, получив мяч, № 1 может делать бросок, а если он окажется закрыт, то следует передать влево № 3, находящемуся в лучшем положении, или кому-либо из партнеров.

**2-й пример** (рис. 62). Центр № 2 отбивает мяч назад к защитнику № 4. Защитник передает мяч отбегающему в сторону № 3, а сам перемещается в передовую зону. Во время этих двух передач нападающий № 1 пересекает площадку и выбегает к щиту слева, а защитник № 5 — с другой стороны. В данном примере № 3 передает мяч № 5, но он мог передать центру № 2, № 4 и № 1.

В обоих примерах нападение строится в 2—3 передачи и с таким размещением игроков, при котором у средней линии всегда находится один из них для страховки в случае потери мяча.

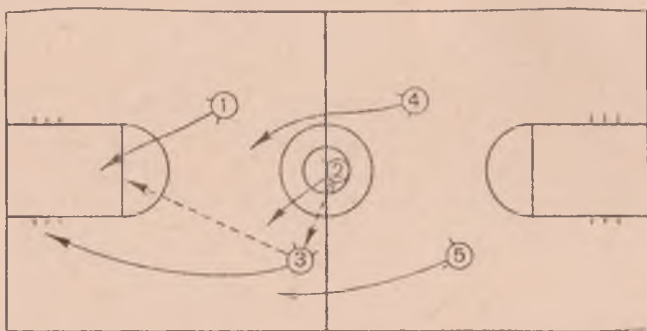


Рис. 61

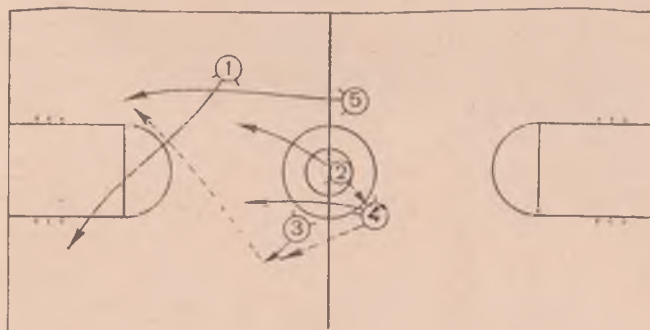


Рис. 62

В бросывание мяча из-за лицевой линии и тыловой зоне (рис. 63). В момент передачи мяча от № 5 к № 4 остальные игроки продвигаются вдоль площадки. № 4 передает № 2, тот — № 1 и № 1 — № 3. Если № 3 окажется закрыт, то № 1 может попытаться пройти с мячом сам или передать влево № 5, который за это время сумел занять выгодную позицию для броска в корзину.

В бросывание мяча из-за лицевой линии и передовой зоне. 1-й пример (рис. 64 а).

Комбинация построена на отвлекающих действиях игроков № 3 и № 5, которые выбегают навстречу передаче с двух сторон,

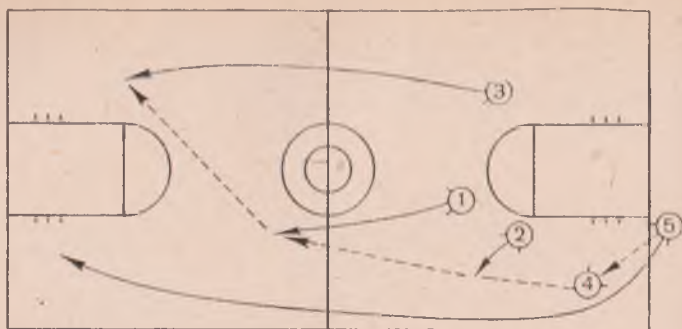


Рис. 63

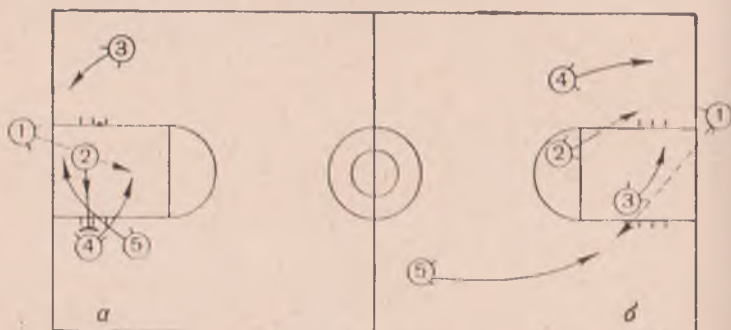


Рис. 64

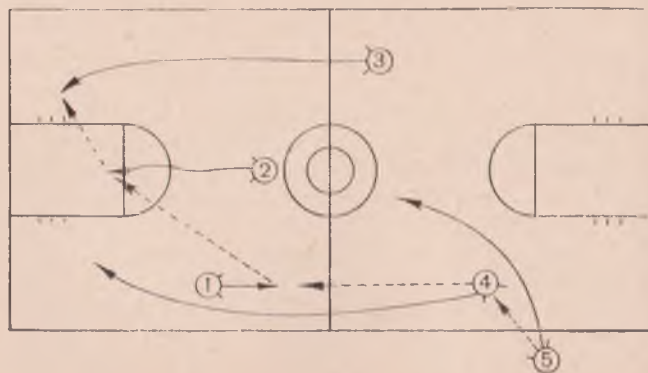


Рис. 65

и то время как № 2 ставит заслон № 4. № 4 после заслона отрывается от противника, и ему следует передача. Если выход не удастся, то следует передавать одному из троих партнеров, находящемуся в лучшем положении.

2-й пример (рис. 64 б).

Движение игроков № 3, № 2 и № 4 направлены в левую сторону площадки. Этим пользуется защитник № 5, выходящий с правой стороны, которому и передается мяч. Остальные три игрока могут также быть использованы.

В бросывание мяча из-за боковой линии и тыловой зоне (рис. 65). № 5 передает мяч № 4, который использует встречный выход № 1. В это время № 2 вступает в область штрафного броска, куда ему и следует передача от № 1.

Если № 2 окажется свободным, то он может произвести бросок в корзину или подвести мяч ближе к щиту. Если же перед ним будет противник, то нужно передать вправо № 3, как указано на рисунке, или влево № 4.

В бросывание мяча из-за боковой линии в передовой зоне (рис. 66). Нападающий № 1 ставит заслон противнику № 2. Получив мяч от № 3, № 2 ведет под щит для броска, а в случае помехи может сделать передачу № 4, который находится в выгодной позиции с другой стороны.



Рис. 66

**Сигнализация.** Важное значение в проведении комбинаций имеет сигнализация.

Если игроки в момент введения мяча в игру будут знать направление первой передачи — это значительно способствует достижению успеха и сохраняет энергию игроков, исключая лишние перебежки.

Сигнализация может осуществляться словами, мимикой и жестами. В зависимости от характера соревнования, опыта игроков и других условий могут быть выбраны любые сигналы. Сигналы жестами, хотя и требуют от участников большого внимания, проще, и их труднее разгадать противнику, чем сигналы голосом. Жесты должны быть просты, естественны и незаметны, чтобы не привлекать внимания противников.

Сигналы могут устанавливаться на отдельные встречи или на определенный период. Менять их часто, если это не вызывается необходимостью, не следует, так как привычка к определенным сигналам позволяет игрокам использовать их в полной мере.

## СИСТЕМА ИГРЫ

Под системой понимается та или иная определенная организация действий игроков команды для ведения игры. Если игра будет проходить бессистемно, даже при высокой технике отдельных игроков, команда не добьется высоких результатов. Поэтому каждой команде должна выбрать для себя определенную систему игры в защите и в нападении как основу и, кроме того, достаточно грамотно применять другие системы игры. Система не является чем-то неизменным, наоборот, она должна быть гибкой и видоизменяться в зависимости от условий игры и действий команды противника. При выборе основной системы игры следует исходить из своих технических и тактических возможностей, а также из физических особенностей игроков. Выбор системы игры для встречи с командой, кроме того, определяется особенностями игроков и всей игрой этой команды в целом.

Так, например, команде, игроки которой малоподвижны и обладают высоким ростом, не подойдет система стремительного нападения. Точно так же, как и для быстрых и подвижных игроков низкого роста не подойдет система постепенного нападения или зонная система защиты. Они не смогут препятствовать противникам высокого роста бросать издали, а также успешно бороться за мяч под щитом.

Вполне естественно, что невозможно сразу выбрать определенную систему, не испытав различных вариантов.

Независимо от принятой системы игры в нападении, после того, как команда овладевает мячом, свои действия она начинает с контратаки или с атаки. Это два совершенно различных игровых положения, которые должны быть точно поняты.

**Контратака.** Когда команда внезапно овладевает мячом в процессе игры и начинает нападать, такое положение называется контратакой, т. е. в ответ на нападение противника немедленно следует контрнападение.

Контратака применяется в следующих случаях:

- 1) когда мяч отобран у команды противника на лету;
- 2) когда мяч вырван или выбит из рук противника;
- 3) после овладения мячом при его отражении от своего щита.

Контратака представляет большое преимущество потому, что игроки противника находятся в невыгодных условиях. Они расположены далеко от своей стойки и в большинстве случаев спиной к ней. Следовательно, для перехода к защите им необходимо предварительно повернуться кругом, а затем уже двигаться или отступать спиной вперед.

Игроки команды, овладевшей мячом, находятся в лучшем положении, так как обычно они расположены лицом к щиту противника, поэтому с момента получения мяча сразу же устремляются

Вперед, получая за счет быстроты передвижения территориальное преимущество. Таким образом, основное преимущество контратаки заключается в возможности получения численного преимущества в передовой зоне. Учитывая эту особенность, команды должны стремиться к применению в каждом возможном случае контратаки как наиболее активной формы нападения.

Эффективность контратаки заключается в скорости проведения. Быстрота контратаки определяется первоначальным рывком и скоростью передвижения каждого игрока, а главным образом одновременностью первой и последующих передач. Стоит только игроку, овладевшему мячом, ударить его о площадку, сделать лишний поворот или просто задержать мяч на лишнюю долю секунды, как противники сумеют оттянуться и, заняв исходные положения для защиты, предотвратить контратаку.

При удачном начале контратаки не следует всем игрокам одновременно бросаться к щиту противника. Хотя каждому игроку предоставляется полная инициатива действий, необходимо перемещаться с учетом движения своих партнеров. Следует обязательно соблюдать некоторое эшелонирование, что упорядочит контратаку и обеспечит страховку на случай потери мяча и контратаки противника.

Если контратаку не удалось закончить броском в корзину, то следует переходить к атаке, которая должна проводиться согласно принятой командной тактике.

**Атакой** называется такое игровое положение, когда команда начинает нападение на противников, успевших организовать свою защиту. Собычно атака начинается при вбрасывании мяча из-за боковой или лицевой линии своей тыловой зоны, а также после неудавшейся контратаки.

Основные положения. Во всех случаях при атаке и контратаке необходимо придерживаться следующих основных положений:

- 1) ни один игрок не должен быть без движения. Всякий сделавший передачу обязан переменить свое место с тем, чтобы быть готовым к приему мяча, или должен поставить заслон;
- 2) необходимо, чтобы передачи следовали одна за другой без задержки, однако быстрота передач не должна отражаться на их точности и целесообразности;
- 3) следует избегать нескольких повторных передач между двумя игроками;
- 4) передавая мяч в движении, следует стараться не подпрыгивать. На прыжок тратится время, передача с прыжком менее точна, а главное, что этот прыжок обнаруживает начало передачи;
- 5) игрока, прорывающегося с мячом к щиту, следует обязательно сопровождать с такой же скоростью сзади или с фланга для того, чтобы принять от него передачу, если он не сможет сделать бросок;
- 6) при отскоке мяча от щита игроки ни в коем случае не должны ожидать его снижения стоя на месте. Необходимо подпрыгивать, стремясь овладеть мячом в высшей точке.



## СИСТЕМЫ НАПАДЕНИЯ

По характеру игры существуют две системы нападения: стремительное и постепенное. Каждая из этих систем имеет свои характерные особенности и может быть принята за основу игры команд с определенным составом игроков. При решении частных задач в процессе соревнований применяются некоторые варианты системы и большое количество различных комбинаций.

Ниже рассматриваются наиболее распространенные варианты этих систем, применяемые нашими лучшими командами.

**Стремительное нападение.** Система заключается в быстром переходе в передовую зону каждый раз, как команда овладевает мячом, с целью создания численного перевеса над противником. Поскольку успех команды при данной системе зависит от скорости передач и передвижения игроков — предполагается наличие быстрых и подвижных игроков преимущественно среднего роста, обладающих точными передачами с обеих рук и быстрой реакцией. Эта система исключает задержку в передачах или применение ведения, кроме тех случаев, когда игрок пробует пройти для броска в корзину. Функции игроков распределяются следующим образом: наиболее быстрый и подвижный игрок должен отрываться первым. Самый высокий игрок, лучше прыгающий (обычно это бывает защитник), должен овладевать мячом при отражении от щита. Второй защитник, находящийся чаще в зоне корзины, должен принимать первую передачу. Остальные два нападающих могут выбегать в зависимости от создавшегося положения, готовясь для приема второй передачи. Однако в отдельных случаях игры последовательность выхода игроков может изменяться, что зависит от расположения игроков в момент перехвата мяча. Если первый нападающий окажется под своим щитом, то естественно, что отрываться должен тот из игроков, который был в этот момент впереди, хотя бы это и оказался защитник. Принцип отрыва заключается в том, что игроки должны начинать движение не тогда, когда партнер овладел мячом, а в тот момент, когда он только готовится овладеть им.

Таким образом, после получения мяча игроком по крайней мере трое других должны двигаться вперед, чтобы была возможность произвести передачу в наиболее выгодном направлении. При точном проведении этой системы удастся путем минимального количества передач вывести одного из игроков под щит для заключительного броска. Однако в большинстве случаев это не получается, потому что хотя бы один или два противника успевают вернуться в тыловую зону. Тогда следует атаковать, используя численный перевес, т. е. когда два нападающих оказываются против одного противника (2 × 1) или три против двух (3 × 2).

Нападение 2 × 1. 1-й пример (рис. 67). № 2 передает мяч № 1 и выбегает под щит с правой стороны. Если противник пойдет на № 2 то № 1 может подвести ближе и сделать бросок. Если же, как показано на рисунке, защитник пойдет на игрока с мячом, то делается передача под щит № 2, который и заканчивает комбинацию броском.

2-й пример (рис. 68). № 2 ведет мяч с правой стороны. Когда он приближается к области штрафного броска, его партнер № 1 начинает обходить слева защитника. Если этот обход удался

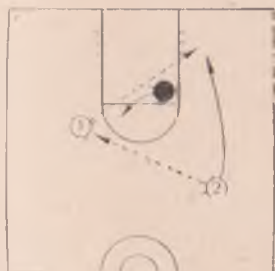


Рис. 67



Рис. 68

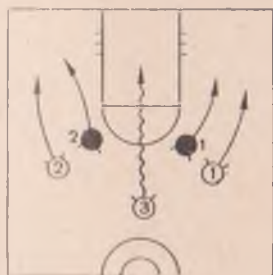


Рис. 69



Рис. 70

№ 1 «ушел» от противника, то мяч передается № 1, который и делает бросок. Если же № 1 плотно «закрыт», то № 2 может сам продвинуться к щиту и произвести бросок.

Нападение 3 × 2. Первый пример (рис. 69). Игрок № 3 ведет мяч посередине. В это время его партнеры № 2 и № 1 перемещаются в стороны боковых линий, оттягивая за собой противников, которые их держат. Для № 3 создается свободный проход, который он и использует, заканчивая ведение броском.

Второй пример (рис. 70). № 3 передает мяч № 1 и перебегает влево между ним и противником под щит. Если защитник № 2 попытается его закрыть, то освободившийся нападающий № 2 выходит свободно с правой стороны и получает мяч от № 1. Если же защитник № 2 будет продолжать держать своего нападающего, то № 1 должен передать мяч освободившемуся партнеру № 3, который и сможет произвести бросок.

Приведенные комбинации могут иметь успех лишь в том случае, если они проводятся в быстром темпе. Стоит нападающим задержаться хотя бы на долю секунды, как численный перевес будет потерян и расстановка игроков изменится.

Может создаваться численный перевес 4 против 3 и 5 против 4, однако принцип атаки не изменяется. Игроки без мяча или отвлекают на себя противников, чтобы создать свободный проход для партнера с мячом, или выбирают свободное место под щитом для получения мяча. Если удастся создать численный перевес на два игрока, то атаковать следует еще быстрее. На те случаи, когда стремительное нападение не удастся и количество защитников уравнивается с нападающими, команда должна разработать эффективные комбинации, позволяющие добиться результата. Наиболее целесообразным будет применение в данном случае одного из вариантов системы постепенного нападения.

**Постепенное нападение.** Эта система нападения заключается в том, что после получения мяча вся команда перемещается в передовую зону, где игроки размещаются в определенных местах. Несколькими передачами мяч перемещается через среднюю линию. Нападение может начинаться в любом месте площадки с того момента, когда игроки займут определенные позиции. Когда эти предварительные фазы нападения закончены, приступают к заключительному моменту нападения, согласно разработанному плану. Такая игра, требующая особой точности передач и взаимопонимания, присуща командам, состоящим из менее подвижных игроков, обладающих большой выдержкой. Наибольшее распространение получили следующие варианты данной системы: нападение центром, нападение с применением заслонов и нападение восьмеркой.

**Н а п а д е н и е ц е н т р о м.** Как обычно при системе постепенного нападения, данный вариант нападения распадается на три фазы, или этапа, — подготовку, начало и завершение атаки. Каждый из этапов преследует разные цели, поэтому и действия игроков будут все время различны.

**Подготовка атаки.** После овладения мячом под своим щитом или в другом месте площадки нападающие игроки перебегают в передовую зону. Центральной игрок занимает место у линии штрафного броска или сбоку от области штрафного броска спиной к щиту противника. Его позиция должна быть такой, чтобы он

был в состоянии в любой момент принять мяч. Крайние нападающие располагаются около углов площадки влоборота, готовясь выбежать в любом направлении или, так же как и центральной игрок, принять мяч. Оба защитника передвигаются вперед, переправляя мяч друг другу или применяя ведение до тех пор, пока ими не будет пересечена средняя линия (рис. 71).

На этом заканчивается первый этап. Все игроки расположились в соответствии с планом и готовы к началу атаки.

Начало атаки: задачей игроков во второй фазе является передача мяча центральному. Отсюда вытекают действия каждого игрока. Следует ряд передач мяча между защитниками и от них к крайним нападающим. Часто приходится перебегать и меняться местами, применять ряд обманных действий на передачу или ведение и всячески скрывать от противников момент предполагаемой передачи центральному игроку. На этой стадии игры очень важно, чтобы каждый игрок следил за положением центрального и, выбрав удобный момент, передал бы ему мяч. Лучше всего передавать мяч на высоте пояса, для чего можно использовать передачу с отскоком. В отношении направления наиболее благоприятными являются продольные, или косые, передачи. При передаче следует также учитывать положение и характер игры противника, который держит центрального игрока. Если он расположен непосредственно за центральным игроком, то можно передавать прямо на центрального, не опасаясь перехвата мяча противником. Если противник находится несколько сбоку от центрального игрока, то нужно передавать мяч с противоположной от него стороны, что облегчает центральному ловлю мяча. Необходимо учитывать также и расположение партнеров. Дело в том, что основной задачей является передача мяча центральному в такой момент, когда игроки готовы принять участие в дальнейшем разворачивании комбинации. В противном случае центральной может оказаться изолированным и будет вынужден передать мяч обратно. К передаче мяча центральному нужно подходить очень ответственно, поскольку передача обычно происходит при большом сближении игроков, и в случае перехвата мяча противником создается серьезная угроза собственной корзине. Во всех случаях передачей мяча центральному заканчивается вторая фаза нападения и по существу начинается непосредственная атака.



Рис. 71

Завершение атаки. Завершение атаки может проводиться по-разному. Наиболее примитивным вариантом является бросок в корзину самим центральным. Насколько это целесообразно, зависит от условий игры и меткости бросков центрального. Если

Завершение атаки. Завершение атаки может проводиться по-разному. Наиболее примитивным вариантом является бросок в корзину самим центральным. Насколько это целесообразно, зависит от условий игры и меткости бросков центрального. Если

центральной, получивший мяч в удобной позиции для броска, обладает метким броском и никто из партнеров не выбегает на обратную передачу или противник недостаточно плотно держит его, — следует бросать самому. Периодическими бросками и обманными действиями на бросок он должен маскировать передачи мяча выбегающим партнерам. Как правило, центральной стремительно сопровождает свой бросок, чтобы в случае промаха снова овладеть мячом. Партнеры также не должны быть безучастными. На рис. 72 показаны примерные действия каждого игрока. Крайние нападающие приближаются к щиту для овладения мячом после отскока. Защитник № 5 перемещается вправо, а № 4 остается на страховке

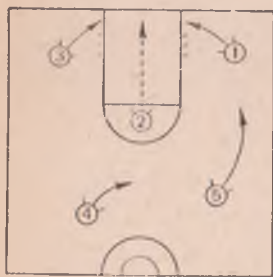


Рис. 72

сзади. Оба они могут перехватить дальние отскоки или принять передачу от своих партнеров. Если противник очень плотно держит центрального и не дает ему сделать бросок, последний может, применив обманное действие, резко повернуться, подвести мяч ближе к стойке и бросить его в корзину. Чтобы легче освободиться от противника, центральной должен непрерывно изменять положение туловища и рук с мячом (рис. 73). Чтобы облегчить центральному игроку выход с мячом под щит, можно применить комбинацию с заслоном (рис. 74). Защитник № 5 ставит заслон центральному игроку, благодаря чему тот может подойти к щиту и сделать бросок. Нападающий № 1 оттягивается назад, № 3 выбегает под щит, а № 4, подтягиваясь вперед, является страхующим. Более сложным вариантом завершения атаки является обратная передача тому игроку, от которого центральной игрок получил мяч. Любой игрок может, выбрав удобный момент, передать мяч центральному и выбежать под щит. Все зависит от расположения как партнеров, так и противников. На рис. 75 показан пример подобной комбинации. Защитник № 5 передает мяч центральному игроку и выбегает под щит вдоль правой боковой линии. Вблизи щита он получил обратную передачу и делает бросок. Игрок № 1 своими действиями способствует проведению комбинации. В момент передачи центральному он начинает двигаться в его сторону, тем самым привлекая к себе внимание противника, а затем, когда мимо него пробегает партнер, он резко изменяет направление, занимая освободившееся место. Такая замена преследует двоякую цель: во-первых, в случае перехвата мяча противником он страхует свой тыл, и, во-вторых, под щитом становится более свободно, что облегчает действия партнеров. Значительно активнее происходит завершение атаки в том случае, когда центральной передает мяч не тому, от кого он его получил, а выбегающему с другой стороны

Это происходит потому, что внимание всех игроков концентрируется на очаге игры, т. е. на том месте, где происходит борьба за мяч.

Если же центровой сумеет быстро сориентироваться и перенести игру в другое место, это дает свои положительные результаты. На рис. 76 видно, как центровой игрок, получив мяч от № 5, передал его № 3 на противоположную сторону.



Рис. 73



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76

Чем более неожиданными являются передачи и более активно и планомерно перемещаются игроки, тем труднее противникам защищаться.

Если в команде есть два или три игрока, способных выполнять роль центрового, то они могут в процессе игры подменять друг друга попеременно. Способы передачи мяча центровому игроку зависят от момента игры и уровня техники. Понятно, что когда защитник центрового игрока слабый, передать мяч сравнительно легко. Но чаще приходится маскировать передачу, и только тогда она достигает цели.

Разновидность нападения центром — «Двойной центр» (рис. 77). Рядом с линией штрафного броска встают два игрока, каждый из которых выполняет функции центрального. К описанным ранее вариантам окончания атаки добавляется передача мяча между центральными игроками. Центральной № 3, получив мяч от защитника, передает его центральному № 2 и ставит заслон его противнику, давая таким образом № 2 возможность пройти с мячом к щиту. Остальные игроки перемещаются

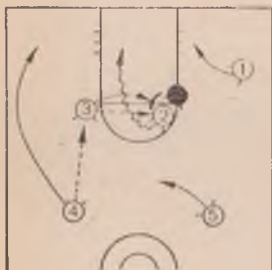


Рис. 77

так, чтобы иметь возможность принять передачу. Этот вариант получил значительное распространение после его успешного применения сборной командой СССР на первенстве Европы 1947 г. в Праге.

Приведенные примеры далеко не исчерпывают всех возможностей нападения при данной системе.

Игроки команды, применяющие варианты нападения центром, должны выполнять следующие функции:

**Игроки защиты.** Оба защитника, как правило, начинают атаку, продвигая мяч в передовую зону. При первом удобном случае один из защитников передает мяч центральному и, если возможно, выбегает под щит. Второй защитник остается для страховки контратаки.

**Центровой игрок.** Во всех случаях, когда мяч летит к центральному, игрок должен делать шаг навстречу мячу и в то же время следить за тем, кто из его партнеров выбегает для приема обратной передачи. Передача мяча от центрального должна производиться максимально точно и быстро. При первой возможности центровой обязан бросать в корзину сам или, применяя обманные действия и повороты, подводить мяч к щиту с последующим броском в корзину. Для выполнения указанных функций центровой должен быть высокого роста и уметь бросать правой и левой руками.

**Игроки нападения.** Крайние нападающие должны быть очень подвижными и обладать точным броском в корзину. Их обязанностью является своевременный выход на мяч и завершение атаки. Они должны все время менять свое расположение, чтобы облегчить игру центрального.

Данный вариант нападения целесообразен в следующих случаях:

- 1) если в команде есть игрок высокого роста и с хорошей техникой для роли центрального;
- 2) если команда строит игру на точном расчете и игроки не рискуют бросать мяч из трудных положений.

Положительные стороны нападения центром: а) точное распре-

деление функций в команде определяет характер нападения и сохраняет силы игроков; б) постоянно находясь под щитом, центральной игрок все время создает угрозу корзине противника.

**Защита против нападения центром.** Когда в защищающейся команде есть игрок, не уступающий в росте и других физических качествах центрному противника, то защита строится, как обычно, на четком «держании» каждого игрока. В тех случаях, когда защитник не справляется с «держанием» центрного, выделяется второй игрок, который, становясь впереди центрного, перехватывает направленный к нему мяч или встает сбоку от него и преграждает продвижение центрного к щиту со своей стороны. Наконец, можно использовать плотное «держание», т. е. не давать защитникам команды противника свободно вводить мяч в передовую зону. Для этого необходимо нападать на противников в передовой зоне, стараясь сразу же перехватить мяч. В этом случае атака прерывается вначале.

**Нападение с применением заслонов.** Этот вариант нападения требует исключительной сыгранности команды. Это успешное проведение зависит, главным образом, от своевременности передачи. Как только один из игроков начал движение в партнеру для постановки заслона, игрок, у которого находится мяч, должен быть готов сделать передачу этому партнеру в момент его отрыва.

Заслоны являются одним из наиболее эффективных приемов, особенно если они выполняются технически правильно, своевременно и незаметно.

В первой фазе атаки игроки размещаются определенным образом. Затем в результате заслона игрок отрывается от противника (с мячом или без мяча) и в заключение следует выход под щит и завершающий бросок.

**Первый пример** (рис. 78). В момент передачи мяча от № 4 к № 5 центральной игрок № 2 ставит боковой заслон противнику № 1. № 1, освободившись от противника, вбегает в область штрафного броска, куда ему и следует передача от № 5.

**Второй пример** (рис. 79). Начало комбинации такое же. Игрок № 3 ставит задний заслон противнику № 2, а № 2, воспользовавшись, выбегает под щит справа. Защитник № 5 использует этот момент и передает ему мяч для броска в корзину.

Если игрок после заслона не сумел оторваться от противника, то, передав мяч ближайшему партнеру, он сам ставит для него заслон. Таким образом может быть проведена серия заслонов, в результате чего одному из игроков удастся выйти под щит и сделать бросок.

Из приведенных примеров видно, что может применяться неограниченное количество вариантов применения заслонов и целью вывода партнера на свободное место. Следует стре-



миться к тому, чтобы каждый игрок умел ставить заслоны в нужный момент.

Нападение «восьмеркой». Данный вариант нападения называется так потому, что все игроки, передвигаясь в определенном направлении, образуют фигуру, напоминающую цифру 8.

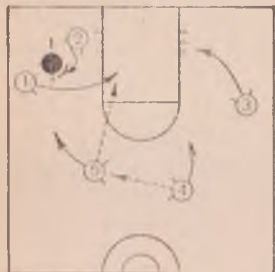


Рис. 78



Рис. 79

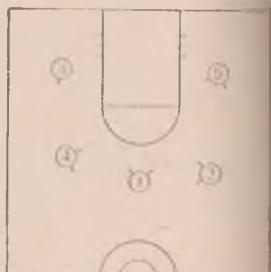


Рис. 80

Первой фазой нападения является переход команды в передовую зону и расположение игроков следующим образом: крайние нападающие или двое других игроков занимают места в углах

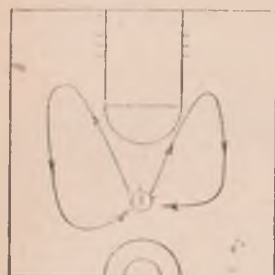


Рис. 81

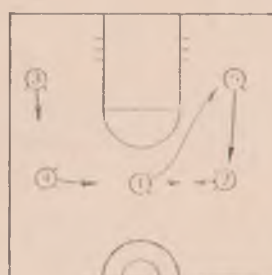


Рис. 82

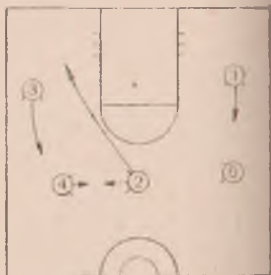


Рис. 83

площадки, и один игрок — против области штрафного броска, остальные два игрока находятся у боковых линий (рис. 80).

Во второй фазе атаки все игроки передвигаются в определенной последовательности, не обгоняя один другого и сохраняя взятый интервал.

На рис. 81 показан путь одного игрока. Точно такой же путь проходят и все остальные.

Начинать атаку может любой игрок, но этим затрудняется построение атаки, поэтому целесообразнее начинать игроку, расположенному в центре.

Начало второй фазы (рис. 82). Игрок № 1 передает мяч выбегающему к нему № 2, а сам устремляется под щит. В это время № 5 перемещается на место № 2, а № 3 и № 4 начинают движение, как это указано на рисунке.

Продолжение второй фазы (рис. 83). Точно так же происходит перемещение на левой стороне площадки: № 2 передает № 4 и выбегает слева от щита, а № 3 перебегает на место № 4. Игрок № 1 начинает движение. Дальше игроки перебегают таким же образом. После трех передач и перебежек № 1 снова оказывается в центре и очередную передачу делает уже в левую сторону. После шести перебежек все игроки оказываются в исходном положении. Таким образом, после каждой передачи мяча один из игроков выбегает под щит, и, если он окажется «открытым», ему передается мяч для броска в корзину. Если игроки защищающейся команды слишком растянутся к боковым линиям, то получивший мяч может сам провести его и сделать бросок. Следовательно, третья — завершающая — фаза атаки может заканчиваться по-разному.

Функции игроков. При данном варианте нападения все пять игроков находятся в равном положении и задачи их одинаковы: 1) соблюдать ритм движения: задержка хотя бы на долю секунды нарушает план атаки; 2) своевременно передавать мяч под щит свободному игроку; 3) использовать возможность самому пройти с мячом к щиту; 4) если бросок в корзину не удастся и мячом овладеет один из партнеров, — найти свое место на площадке, чтобы продолжать атаку.

Нападение «восьмеркой» требует от игроков исключительной подвижности и умения очень быстро передавать мяч.

Положительные стороны системы: а) поочередное выбегание игроков под щит держит все время корзину противника под угрозой; б) игрок, передавший мяч, может легко создавать заслон и облегчить своему партнеру возможность свободно пройти к щиту; в) при хорошей сыгранности команды каждая атака в большинстве случаев оканчивается попаданием в корзину; г) при перевесе в счете, особенно в конце соревнования, команда может держать у себя мяч довольно продолжительное время.

Недостатки системы: а) затрачивается много времени на то, чтобы удивить момент для броска в корзину, поэтому при перевесе противника в счете применять эту систему нецелесообразно; б) непрерывные перебежки всех игроков очень утомляют их; в) при потере мяча в середине площадки, когда все игроки находятся вблизи боковых границ площадки, противники, свободно контратакуя, получают возможность пройти под щит.

Защита против нападения «восьмеркой». Основой защиты служит плотное построение, т. е. сосредоточение игроков преимущественно вблизи своей корзины. Ввиду того, что броски в корзину издали, как правило, при этом варианте нападения не применяются, такая

форма защиты вполне себя оправдывает. Если же каждый игрок защищающейся команды будет сопровождать «своего» противника, кто-нибудь из противников всегда сумеет прорваться к щиту и забросить мяч в корзину. В тех случаях, когда нападающие применяют заслоны, необходимо переключаться на игрока, владеющего мячом.

### Сочетание нападения «восьмеркой» и центром

Когда команда применяет вариант нападения центром, а противоположная команда, играя в защите, держит центрального игрока с двух сторон, то у нападающих остается без прикрытия один игрок. Это преимущество выгодно используется, если применить нападение

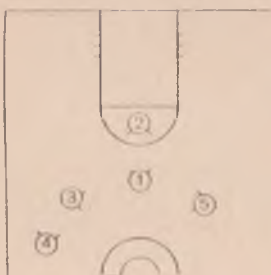


Рис. 84

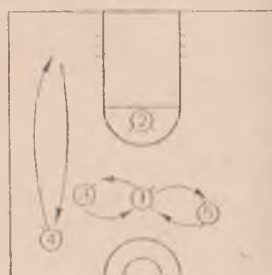


Рис. 85

«малой восьмеркой». Этот вариант отличается от предыдущего тем, что в передвижении участвует не вся команда, а только три игрока; они проходят значительно меньший путь, отсюда и название «малая восьмерка».

Исходное положение игроков (рис. 84): центральной на своем обычном месте у линии штрафного броска; № 3, № 1 и № 5 — в центре, а № 4 — у левой боковой линии.

Тройка игроков передвигается и передает мяч друг другу точно так же, как и при нападении «восьмеркой», а № 4 периодически выбегает под щит (рис. 85). Если он не получает мяча, то возвращается обратно и затем выбегает опять в том же направлении или вдоль противоположной боковой линии.

Каждый из трех нападающих, участвующих в «восьмерке», стремится найти подходящий момент, чтобы передать мяч под щит выбежавшему туда игроку № 4, который остается без прикрытия. Если же один из противников оттянется к игроку № 4, — откроется «проход» в другом месте, который сразу же необходимо использовать. Понятно, что и центральной игрок должен периодически менять свое место, тем самым удерживая около себя двух противников,

## СИСТЕМЫ ЗАЩИТЫ

Каждая команда наряду с определенной системой нападения должна иметь и систему защиты. Система защиты зависит от состава команды, а также от команды противника, поэтому необязательно, чтобы одна система использовалась постоянно. Прежде всего каждой команде рекомендуется располагать как минимум двумя системами и, кроме того, в отдельных соревнованиях полезно изменить систему защиты сообразно принятой системе игры нападения противника.

Наибольшее распространение в настоящее время получила личная система защиты (игрок против игрока) как наиболее активная. Кроме того, применяется зонная система защиты.

**Личная защита.** При этой системе на протяжении всего соревнования каждый игрок держит определенного противника, за которого он несет ответственность перед командой. Распределение игроков для держания может быть самым разнообразным, но чаще всего нападающих берут на себя два защитника и центровой, а защитников держат крайние нападающие.

Положительные свойства системы: а) каждый игрок имеет возможность изучить своего противника и примениться к игре против него, используя его слабые стороны; б) команда имеет возможность по ходу игры перестраиваться таким образом, чтобы наиболее высокого противника держал игрок соответствующего роста, наиболее подвижного — также самый подвижный и т. д., что обеспечивает надежность защиты; в) применима против любой системы нападения. Данная система защиты является активной защитой, присущей лучшим советским командам. Система имеет три варианта, в значительной степени различных между собой.

**1-й вариант.** После потери мяча все игроки немедленно возвращаются в свою тыловую зону, где каждый игрок встречает своего противника, сближаясь с ним, насколько это необходимо. В дальнейшем держание игрока происходит на некотором расстоянии, причем не рекомендуется, преследуя его, пересекать среднюю линию. Этот вариант самый простой и более всего подходит для команды в первой стадии ее формирования. Простота его заключается в том, что, когда команда организовала плотную оборону, каждый игрок может свободней нападать на противника с мячом, пользуясь близостью партнеров, которые оказывают помощь советом и действиями. Если один из игроков во-время не закрыл своего противника, то его заменяет ближайший партнер. Если противник сумел обвести защитника, то его также удастся закрыть одному из партнеров. Однако этот вариант нельзя считать лучшим в силу существенного недостатка — позднего нападения на игроков с мячом. Нападающей команде значительно легче осуществлять атаку, когда игроки пользуются известной свободой действия, им чаще и лучше удаются

разученные комбинации. Учитывая особенности этого варианта, его применяют в тех случаях, когда команда имеет преимущество в результате и ей нет надобности форсировать овладение мячом. Кроме того, если игроки переутомлены, применяя другой вариант защиты, то временно, для снижения нагрузки, целесообразно применить данную тактику игры.

**2-й вариант.** Как только команда потеряла мяч, часть игроков отступает назад, чтобы предотвратить контратаку; один игрок, находящийся близко к противнику, владеющему мячом, если при этом он держит этого противника, пытается отобрать мяч или хотя бы помешать свободной передаче, один-два игрока сразу же плотно держат своих противников. Если отобрать мяч не удастся, то оставшиеся в передовой зоне игроки также отступают и, объединившись с партнерами, организуют вблизи средней линии оборону. Дальнейшие действия игроков протекают так же, как и в первом варианте. Каждый игрок, встретив противника, которого он держит, старается помешать ему в ловле мяча, а если противник с мячом, то следует мяч отобрать или не дать возможности сделать бросок.

Этот вариант защиты значительно трудней, потому что игроки находятся на большом расстоянии друг от друга и у них меньше возможностей для взаимопомощи. Кроме того, если игроки, пытавшиеся отобрать мяч в передовой зоне, не успеют своевременно вернуться, то противники получают численный перевес, способствующий достижению результата. Но следует учесть, что игроки команды противника находятся в стесненных условиях. Если в первом варианте они имели свободу действий, вплоть до перехода средней линии, то в данном случае отдельные игроки атакуют их значительно раньше, а у средней линии их встречает вся пятерка. В результате такой защиты прерывается большинство нападающих комбинаций противника и атаки теряют свою активность. Этот вариант защиты надежнее первого, но требует лучшей физической подготовки игроков, поскольку им приходится делать больше рывков и больше двигаться. Учитывая данное обстоятельство, пользоваться этим вариантом постоянно может такая команда, которая имеет преимущество над противником в скорости и выносливости. Частично использовать данный вариант, чередуя его с другими, полезно каждой команде.

**3-й вариант.** С момента потери мяча в передовой зоне каждый игрок сразу же сближается со своим противником, препятствуя не только получению им мяча, но и мешая ему свободно передвигаться. Это в равной степени относится и к тем положениям игры, когда происходит вбрасывание мяча из-за границ площадки. Стоит лишь одному игроку не закрыть своевременно своего противника, как тот получит свободу действия и вся система окажется нарушенной. Поскольку все игроки оказываются в разных местах площадки, между ними почти полностью нарушается связь и

ответственность каждого игрока за своего противника увеличивается.

Держание по всей площадке очень утомительно и, как правило, практикуется не на протяжении всего соревнования, а только часть времени. Особенное значение этот вариант приобретает в тех случаях, когда команде необходимо увеличить результат или она проигрывает. Обычно это применяется в конце соревнования. Плотное держание помогает быстрее овладеть мячом, а главное — во многом расстраивает игру противника. Вместо того, чтобы провести определенную комбинацию в передачах и передвижении, противникам приходится действовать разрозненно, целиком теряя собственную инициативу. Данный вариант защиты является наиболее эффективным против любой системы нападения. Применяя личную защиту, игроки должны понять, что держание «своего» противника не означает пассивного отношения к другому игроку, особенно если тот приближается с мячом к щиту. В таких случаях надо немедленно нападать на ведущего мяч, имея в то же время в виду, что мяч может быть передан освободившемуся игроку.

Кроме описанных вариантов личной защиты, в отдельные моменты игры могут применяться и другие, как, например, держание центрального игрока двумя защитниками, о чем указывалось выше. Понятно, что при такой игре остается не закрытым один из противников, который получает свободу действий. Это положение следует учесть и рассчитать, какой из вариантов выгоднее в данном случае.

Если команда противника удачно использует заслоны, в результате которых игрокам удаются свободные уходы, — следует применить переключенные игроков, т. е. на игрока с мячом должен нападать свободный защитник, в то время как закрытый игрок пытается держать того, кто ему ставил заслон. Такое переключение не должно быть длительным, и при первой возможности игроки должны снова разобрать своих противников.

Недостатки личной системы защиты: а) в результате большого количества рывков, поворотов и остановок игроки сильно утомляются; б) поскольку игроки все время преследуют своих противников, в момент овладения мячом они находятся в разных местах площадки, что затрудняет переход от защиты к нападению.

**Зонная защита.** Эта система заключается в том, что каждый игрок занимает определенное место (зону) площадки, на протяжении всей игры держа любого из противников, находящегося в его зоне. Отсюда и происходит название системы. В зависимости от действий игроков зонная система защиты имеет два варианта. П р и е р в о м в а р и а н т е (рис. 86) каждый из игроков, защищая свою зону, передвигается от исходных позиций, указанных на рисунке, до самого щита. Этот вариант подходит для команд, в которых игроки равного роста, обладающие хорошей подвижностью.

П р и в т о р о м в а р и а н т е (рис. 87) под щитом всегда

находится определенная пара игроков. Чтобы обеспечить надежную защиту и овладение мячом при отражении его от щита, желательно сзади располагать игроков высокого роста.

Расстановка игроков при зонной защите может быть различной и зависит от игры противника. На рис. 86—87 под щитом находятся два игрока и впереди трое. Такую расстановку называют 2—3



Рис. 86

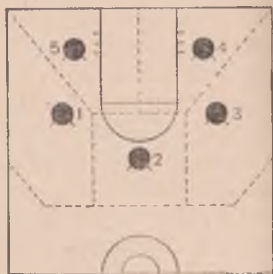


Рис. 87

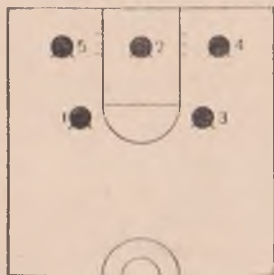


Рис. 88



Рис. 89

Ею пользуются против команд, в которых преобладают броски в корзину с дальнего расстояния. Может быть и обратное размещение — 3—2 (рис. 88), когда под щит встают три игрока и впереди двое. Так выгоднее играть против команд, игроки которых бросают преимущественно из-под щита и с углов площадки.

Существует также расстановка 2—1 (рис. 89), при которой под щитом и на передней линии располагаются по два игрока и один посередине. Такая расстановка оправдывает себя против команд, применяющих вариант нападения центром.

При распределении зон между игроками целесообразно учитывать следующее: 1) чтобы под щитом всегда был хотя бы один игрок высокого роста или обладающий хорошим прыжком, могущий овладеть мячом при отскоках от щита; 2) в передней линии должны быть наиболее быстрые игроки, хорошо передвигающиеся и препятствующие броскам издали. Их быстрота важна и для своих

менного перехода к контратаке; 3) при варианте с одним игроком в центре место центрального защитника занимает наиболее опытный игрок, который должен руководить всей защитой.

Зонная система защиты требует большого внимания и своевременного и согласованного перемещения всей пятерки в том направлении, откуда создается угроза нападения. Если противники сосредотачиваются с левой стороны, то нужно, не нарушая зонального принципа, всем игрокам симметрично передвинуться в угрожаемом направлении. Происходит как бы поворот площадки вместе с игроками (рис. 90).

Таким же образом следует перемещаться, если противники угрожают с другой стороны.

Защитное положение команда принимает сразу же после того, как противники овладели мячом. Каждый игрок обязан занимать предназначенное ему место.

Он должен все время перемещаться на согнутых ногах, вытянув руки в стороны. Такое положение игроков препятствует передачам мяча и передвижению противников. В отдельных случаях допустимы временные перемены мест игроками, но при первом удобном случае необходимо снова занять каждому свое место. При зонной защите каждый игрок находится в своей зоне и покидает ее только в отдельных случаях. К таким случаям относится положение, когда в зоне одного игрока оказываются два противника, причем один из них может оказаться сзади защитника. В подобном положении защитник из ближайшей зоны обязан взять на себя опасного противника.

Распределение площадки на зоны делается для ориентировки игроков и не должно служить препятствием для их передвижения по площадке, когда это необходимо.

Зонная система защиты подходит для команды, в которой игроки высокого роста и недостаточно подвижны, а также в играх против команд, которые не используют бросков издали.

Большую пользу приносит чередование в одной и той же игре зонной и личной систем защиты. Перемена системы защиты приводит в замешательство команду противника, что способствует общему успеху.

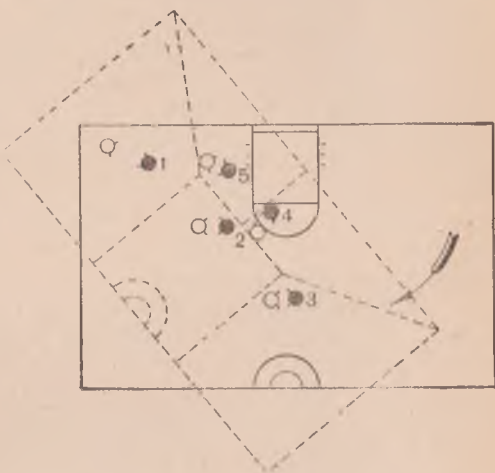


Рис. 90



Положительные стороны зонной защиты: а) затрудняется приближение противников к щиту, в силу чего им приходится бросать издали, что намного снижает результат; б) можно легко принимать мяч после его отскока от щита; в) по сравнению с другими системами защиты приходится делать меньшее количество рынков и остановок, что сохраняет энергию игроков.

Недостатки системы: а) не обеспечивает полностью защиты при группировке нескольких нападающих в пределах одной зоны; б) мало выигрышна при точных бросках издали; в) усложняется держание лучшего игрока противника; г) защита является пассивной, поэтому, если команда проигрывает, то она совершенно теряет инициативу. В отдельных случаях некоторые команды применяют такой вид защиты, как сочетание личной и зонной систем. Например, четыре игрока образуют зону, а один игрок держит наиболее опасного противника.

После описания зонной системы защиты необходимо снова вернуться к тактике нападения, указав на то, как строить нападение против зонной защиты.

Самый действенный способ — это быстрота перебежек и передач, т. е. типичное стремительное нападение. Благодаря скорости перемещения игроков и мяча не все противники успевают занять свои места сообразно принятой расстановке, и через образовавшийся проход возможно атаковать корзину.

Но если все пять игроков приняли правильное защитное положение, то добиться результата можно только с помощью продуманных комбинаций. Ниже дается несколько примеров нападения против зонной защиты:

1) Два или три нападающих концентрируются на одном из флангов и, используя между собой короткие передачи, получают возможность приблизиться к щиту для броска.

2) Все пять игроков размещаются в передовой зоне, как бы окружая защитников. Затем начинается быстрая передача мяча от одного игрока к другому, сначала в одну сторону, а затем обратно. Защищающиеся вынуждены все время передвигаться в том направлении, где находится мяч, но понятно, что они не могут успеть за полетом мяча, а это и должны использовать нападающие. В образовавшийся проход устремляется игрок с мячом, чтобы подвести и сделать бросок, или выбегает игрок без мяча, которому следует немедленно передать мяч.

3) Один или два игрока (обычно защитники) находятся сзади, а нападающие меняются местами в различных направлениях, стараясь вбежать в область штрафного броска со стороны боковой или лицевой линии. Все игроки должны быть очень внимательны, чтобы использовать всякий удачный выход партнера и без промедления передать ему мяч для броска.

4) Если в команде есть один или два игрока, точно бросающие с углов площадки, то они сразу же занимают исходное положение, а

либо из партнеров выходит для заслона ближайшего к бросающему игроку противника. Таким образом создаются условия для прицельного броска. В момент броска наиболее высокий игрок должен побеждать к стойке, чтобы поймать мяч от щита в случае промаха.

б) При нападении центром целесообразна следующая комбинация: четыре игрока располагаются так, чтобы они могли свободно передавать мяч друг другу, а центровой занимает место в области штрафного броска. В процессе передач игроки № 4 и № 5 периоди-



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93

чески приближаются к дуге полуокружности (рис. 91). Противник № 2, держащий центрального игрока, как правило, не отходит от него дальше чем на один-два шага, благодаря чему игроки № 4 и № 5, оказавшись рядом с дугой, имеют реальную возможность для броска мяча в корзину. Если же противник № 2, страхуя бросок игрока № 5, сблизится с ним, то последний передает мяч центральному игроку (рис. 92). Получив мяч, центровой игрок может сразу же сделать бросок в корзину или подвести мяч ближе к щиту, на него пойдут или один или оба противника (№ 4 и № 5), тогда он сможет передать мяч партнерам № 1 или № 3, выбегающим под щит от боковых линий (рис. 93). Данная комбинация требует длительной подготовки и точного расчета. Завершающие комбинации при нападении против зонной защиты зависят в первую очередь от возможностей команды, а также от того, как строится зонная защита.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

### ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

Приемы техники и тактические комбинации, а тем более сама игра усваиваются труднее, чем упражнения без мяча. Их усвоение зависит от правильной последовательности изучения материала, точного показа и объяснения, руководства группой и т. д.

Ниже дается описание по обучению различным приемам игры и тренировки игроков.

### Обучение передачам и ловле мяча

Обучение передачам и ловле мяча должно вестись параллельно. При объяснении какого-либо приема передачи тут же следует объяснить прием ловли. Только в отдельных случаях, когда изучаются сложные приемы, особенно выполняемые на бегу или с прыжком, целесообразно концентрировать внимание занимающихся только на передаче или только на ловле.

Обучение проводится в порядке возрастающей трудности. Нужно хорошо проработать какой-либо один прием и его варианты и только после этого переходить к другому приему. В одном занятии не обязательно проводить изучение только одного приема, их может быть два, три и больше, но важно, чтобы на последующих уроках прочнее закреплялось все пройденное.

Вначале для изучения всех видов передач удобно расположить занимающихся по кругу, на расстоянии вытянутых рук. Руководитель также встает на линии круга и с этого места объясняет и показывает прием передачи или ловли мяча. После этого он занимает место в центре круга и оттуда передает мяч поочередно каждому игроку, а те, в свою очередь, возвращают его обратно. Вначале расстояние от игроков до руководителя не должно превышать 6—8 м.

Указанное построение целесообразно только в начальной стадии изучения приема и в том случае, если количество занимающихся не превышает 10—12 человек.

Более рациональным, ускоряющим обучение построением является следующее: занимающиеся встают в две разомкнутые или вытянутые руки шеренги, лицом друг к другу, на расстоянии 6—8 м. Руководитель, находясь в конце шеренг, между ними, объясняет и показывает прием передачи и ловли мяча. После этого начинается изучение определенного приема, во время которого руководитель обходит занимающихся и исправляет ошибки. Если ошибки являются типичными, то нужно прервать упражнение и внести соответствующие исправления, после чего продолжать упражнение.

Усложнить изучение передач и ловли можно увеличением расстояния между игроками. Другой вид усложнения — увеличение силы передачи. Все внимание обращается на точность передачи, но после освоения точности передач следует добиваться умения передавать и точно и сильно. То же самое относится и к ловле: сначала изучается прием ловли слабо летящего мяча, а затем — сильно летящего.

Вырабатывать навык быстро передавать мяч надо начинать тогда, когда занимающиеся уже овладели несколькими приемами передач и ловли. Быстрота передачи зависит от умения в каждом отдельном случае применить именно тот прием, на который затрачивается меньше всего времени. Для того, чтобы быстро передать

мяч, не следует тратить время на перевод его из одного положения в другое, а по возможности надо использовать тот вид передачи, который выполняется с меньшим замахом из положения, принятого после ловли. Примеры: мяч пойман на уровне груди — передача от груди двумя руками; мяч пойман на уровне плеча — передача от плеча одной или двумя руками; пойман мяч, катящийся по площадке, — передача снизу двумя руками. Передачи и ловля с прыжком изучаются тем же методом и в таком же построении, как передачи и ловля на месте. Поскольку передача и особенно ловля мяча с прыжком требуют исключительной точности, рекомендуется изучать их отдельно. При обучении ловли с прыжком передавать можно любым способом, но так, чтобы ловящему приходилось подпрыгивать за мячом.

Передачи и ловлю во время движения шагом лучше всего выполнять в построении по кругу. Занимающиеся встают в затылок по кругу на расстоянии 4—5 м один от другого. По команде руководителя, находящегося в центре, начинается продвижение мяча по кругу. Руководитель поочередно передает каждому мяч, а поймавший, сначала с остановкой и поворотом, а затем без остановки, но с шагом в сторону, возвращает мяч обратно руководителю. Когда передача с продвижением вперед освоена, можно переходить к передаче во время движения боком, а затем спиной вперед. Передачи и ловлю при ходьбе можно проводить и в другом построении. Игроки по два встают на расстоянии 5—7 м друг от друга и, продвигаясь боком или спиной вперед, передают и ловят мяч определенными приемами. Потом можно ввести третьего игрока, установив, в каком порядке следует передавать мяч.

Примеры: № 1 передает мяч № 2, № 2 передает № 3, затем в той же последовательности обратно; или так: № 1 передает № 3, тот — № 2, а № 2, находящийся в середине, может передать по своему усмотрению в любую сторону.

Передачу мяча и ловлю на бегу правильнее начинать так: занимающиеся выстраиваются в колонну по одному, руководитель стоит в нескольких метрах в стороне и впереди колонны. По сигналу руководителя стоящий первым выбегает и, поймав переданный ему мяч, передает его обратно условленным способом. После этого выбегает следующий игрок и т. д. Вначале можно допускать даже ловлю мяча остановку, а потом уже делать передачу, не останавливаясь, но необходимо следить за тем, чтобы не было прыжка. После того как мяч пойман, игрок делает два шага, подпрыгивает и только после этого передает мяч.

Наиболее трудной является передача на бегу с прыжком и поворотом.

Игроков следует постепенно приучать к различным положениям при ловле мяча. Для этой цели могут использоваться следующие упражнения:

1) Игроки образуют два концентрических круга, которые движутся в разных направлениях. Игроки внешнего круга передают мяч во внутренний круг, а те — обратно. Постепенно следует ускорять темп движения, а затем вводить второй и даже третий мяч. Беспреданно меняющаяся обстановка и динамичность упражнения требуют большого напряжения внимания, быстроты и точности передач и ловли.

2) Игроки выстраиваются во встречных колоннах по одному. Расстояние между направляющими — 6—8 м. В момент передачи мяча первым игроком одной колонны напротив стоящему следующему игрок должен вырваться вперед и перехватить мяч. После этого первые игроки обеих колонн переходят назад, а вторые отступают на шаг, чтобы колонны не сближались. Затем следует передача в противоположную сторону и т. д.

3) Игроки выстраиваются в колонну по одному лицом к стене, в нескольких шагах от нее. Первый игрок резко посылает мяч в стену и с поворотом убегает назад. Второй игрок старается поймать мяч после отскока от стены, не давая ему коснуться площадки, и также посылает мяч в стену и т. д. Если варьировать удары о стену на разной высоте и менять угол, то требуется исключительная быстрота и внимание, чтобы своевременно поймать мяч. После того как передачи и ловля на бегу с продвижением вперед освоены, можно прорабатывать те же приемы с продвижением боком и спиной вперед.

В целях усложнения можно вводить передачи не прямо на игрока, а в сторону от него; игрок, доставая мяч, приучается рассчитывать свои движения, делая шаги или прыжки в сторону. Кроме этого, можно изучать передачи и ловлю мяча на бегу в парах и тройках так, как это было описано выше при разборе передач во время ходьбы. Для получения навыка предохранения мяча от выбивания после ловли с прыжком от щита упражнение проводится в парах так: один игрок, ударив мяч в щит, тут же подпрыгивает и при ловле мяча оставляет руки вытянутыми. Другой игрок пытается выбить мяч в момент приземления первого. При занятиях в зале можно тренироваться около стен.

Для того, чтобы разнообразить занятия и поднять интерес к выполнению различных приемов техники игры и для их закрепления, рекомендуется вводить игровые упражнения. Пример: все занимающиеся, разбившись на пары, встают за боковыми линиями с двух сторон площадки. Задача: передать мяч друг другу любым приемом как можно большее число раз за 1—2 мин. Пара, сумевшая сделать большее число передач с наименьшим числом падений мяча, считается победительницей. По типу данного примера можно составить несколько игровых упражнений, которые позволяют в увлекательной форме проработать различные приемы в передачах и ловле мяча.

## Обучение ведению

Если занятие происходит на площадке нормального размера и на каждых четырех занимающихся имеется по мячу, то лучше всего упражняться в следующем построении: двое занимающихся встают в затылок друг другу на одной лицевой линии, а двое других находятся против них на противоположной лицевой линии; расстояние между рядом стоящими парами должно быть не меньше 2—3 м, чтобы при ведении мяча не было столкновений. Стоящий впереди ведет мяч к противоположной лицевой линии, где передает его своему партнеру, а сам встает сзади оставшегося игрока. Получивший мяч ведет в обратном направлении до лицевой линии и, передав его, также остается за линией. При меньшем количестве мячей расстояние уменьшается. Таким образом, ведение происходит несколько минут с непрерывным чередованием игроков. На первых занятиях надо следить за тем, чтобы занимающиеся не торопились, а все внимание обращали на правильное движение руки, сгибание ног, наклон туловища и добивались навыка полного контроля над мячом.

Только тогда, когда ведение будет освоено, можно ускорять темп бега, постепенно доводя его до предельной быстроты.

Необходимо практиковать ведение мяча не только сильной рукой, но и слабой, добиваясь умения владеть обеими руками одинаково.

Ведение мяча двумя руками поочередно разучивается так же, как и одной рукой. Перемену рук можно вводить после прохождения определенного расстояния или через определенное количество ударов, или, наконец, после каждого удара.

Разучивание ведения по прямой линии заканчивается ведением по «коридору». Обозначать «коридор» можно линиями, стойками, булавами и другими предметами. Начинать ведение следует по «коридору» шириной 1 м, постепенно суживая его до 0,5 м. После ведения в прямом направлении вводится ведение по косым, зигзагообразным, кривым линиям и по кругу, обозначая эти линии теми же предметами, что и «коридор». Чтобы повысить интерес занимающихся, следует практиковать соревнования на быстроту ведения мяча.

Наиболее сложным является ведение со снижением и ведение, не глядя на мяч, которые доступны игрокам с высокой техникой.

Последующее обучение предусматривает использование препятствий, которые следует обходить. Сначала в качестве препятствий могут использоваться специальные стойки. Обводку препятствий следует проводить в той же последовательности, что и ведение мяча, — по прямой, по «коридору», в разных направлениях и по кругу. Чем дальше отстоит одна стойка от другой, тем их легче обходить. Вначале нужно расставлять стойки через 5 м, а потом постепенно уменьшать расстояние, доводя его до 2—3 м. В качестве усложне-

ния следует расставлять стойки с разными интервалами, а в дальнейшем — и с отклонениями от прямой линии. Это значительно затрудняет обводку. Во всех случаях обходить стойки нужно поочередно с правой и с левой стороны.

Все же обводка стоек не дает полноценного навыка в продвижении с мячом. Поэтому необходимо практиковать изучение обводки приближенно к игре. Проводится это так: разбившись на группы по 5—6 человек, занимающиеся встают на равном расстоянии по всей длине площадки вдоль боковых линий, в 3—4 м от них. Каждый стоящий может перехватывать мяч в то время, когда мимо движется игрок с мячом: отрывать ногу от линии нельзя. Обводку начинает стоящий с краю. Он должен обвести всех и вернуться обратно, после чего встает на место следующего, который проделывает то же самое, и т. д. Расставлять занимающихся следует не только по прямой линии, но и в шахматном порядке, по кругу, а также с разными интервалами. Если стоящим игрокам разрешать делать один шаг, то это явится усложнением для ведущего мяч; в дальнейшем следует это практиковать.

Наиболее сложным в освоении ведения является обводка игрока, который свободно передвигается. Для этого упражнения занимающиеся встают парами за лицевыми линиями, как было описано вначале. Один игрок ведет мяч, и, когда он достигает средней линии, навстречу ему выбегает другой игрок, который старается перехватить мяч, не допуская себя обвести. После того как мяч перехвачен или игрок с мячом достиг лицевой линии, мяч передается следующей паре, которая проделывает то же самое. Затем мяч снова передается первой паре и игроки проводят упражнение, переменявшись ролями, и т. д. Это упражнение можно проводить в виде игры, если засчитывать каждую удачную обводку за очко и определить время упражнения или число попыток.

### Обучение броскам

Если занятия проводятся на одной площадке, то обязательно следует иметь два добавочных щита. На каждый щит должно приходиться не больше 4—5 занимающихся.

Изучение каждого нового броска целесообразно проводить следующим образом: группа выстраивается вблизи одного из щитов, и руководитель показывает и объясняет технику броска. Затем занимающиеся разбиваются по несколько человек (в зависимости от наличия щитов) и приступают к броскам. Когда бросок освоен, можно в таком же построении проводить игры или игровые упражнения.

Начинать рекомендуется с броска двумя руками от груди, как наиболее простого. Когда занимающиеся поймут технику броска и научатся выбирать наиболее удобное для себя место и точку для

отрижения мяча от щита, этот бросок можно проводить «живым потоком» следующим образом: занимающиеся встают перед щитом сбоку корзины в колонну по одному. Стоящий первым бросает мяч в корзину и отбегает, пристраиваясь в затылок; стоящий вторым ловит снижающийся мяч и, делая не более двух шагов, также бросает его в корзину, после чего отбегает, а мяч ловит и бросает третий и т. д.

При наличии двух или более щитов можно провести такое игровое упражнение: дается время 2—3 мин., за которое нужно стараться забросить мяч в корзину возможно большее количество раз; выигрывает группа, набравшая большее количество очков.

При небольшом составе занимающихся и наличии не менее четырех щитов можно провести следующее игровое упражнение: с правой стороны корзины у каждого щита встает по одному человеку с мячом; по сигналу они бросают мяч в корзину, обязательно с правой стороны, затем, не давая мячу упасть, бросают его с левой стороны, потом снова с правой и т. д. до тех пор, пока не будет промаха или падения мяча на площадку. Как только у какого-либо игрока произойдет ошибка, его заменяет другой, и так продолжается до тех пор, пока все не закончат бросков. Побеждает игрок, набравший большее количество очков, а если во всех подгруппах равное количество игроков, то можно вывести и групповой результат, что еще интереснее. Подготовленные игроки могут бросать попеременно правой и левой рукой.

Для развития ориентировки и быстроты выполнения броска можно проводить упражнения с двумя мячами. Игрок с мячом встает у щита, ему в затылок на расстоянии 2 м встает второй игрок, также с мячом, а с другой стороны щита встает третий игрок. Стоящий первым бросает мяч в корзину, после чего поворачивается, ловит переданный ему вторым игроком мяч и бросает его в корзину. Третий игрок ловит снижающийся мяч и передает его второму игроку. Таким образом получается замкнутый круг и к первому игроку непрерывно поступает мяч, что заставляет его очень быстро бросать мяч в корзину.

Одним из самых простых по технике выполнения является бросок двумя руками снизу. Этим приемом выполняется штрафной бросок. Его изучение следует начинать уже на первом или втором занятии. Для выработки высокой траектории полета мяча рекомендуется следующее упражнение: на расстоянии 2 м от лицевой линии, точно против корзины, ставится стойка высотой не ниже 4 м. Если нет подходящей стойки, то один из занимающихся может держать какой-либо шест или палку, чтобы она возвышалась на метр над корзиной. Бросать мяч в корзину нужно так, чтобы он обязательно перелетал сверху через стоящее препятствие.

В игре приходится выполнять штрафные броски при известном первом возбуждении сразу же после физического напряжения,



поэтому занятия следует строить так, чтобы они хотя бы частично соответствовали условиям игры. Это положение обычно не учитывается или упускается большинством команд, отчего точность попаданий на занятиях бывает обычно большей, чем на соревнованиях. Тренировку в штрафных бросках можно проводить так: игрок выполняет штрафной бросок, затем бежит за мячом и, поймав его, возвращается на место повторять штрафной бросок и т. д. Можно ввести контрольный норматив, установив определенное количество попаданий за 2—3 мин. Второй пример: игрок выполняет штрафной бросок, затем бежит за мячом и, поймав его, ведет к противоположному щиту, где делает штрафной бросок, и т. д.

При большом количестве занимающихся придется проводить броски без перебежки. Для повышения интереса можно использовать такое игровое упражнение: один игрок встает под щит, а все остальные — за штрафной линией в колонну по одному. Стоящий первым бросает мяч в корзину; если он попал, то бросает снова, а если промахнулся, то идет под щит. Задача игрока под щитом — быстро передавать отскокивший от щита мяч. Когда его заменят, он встает в колонну последним. Упражнение продолжается 3—5 мин., за которые нужно стараться сделать наибольшее количество попаданий мяча в корзину. Зачет ведется лично-командный, благодаря чему выявляется и лучший игрок и команда.

При разучивании бросков в корзину после ведения мяча руководитель указывает прием и место броска. Затем группа встает на расстоянии 10—15 м от места броска в колонну по одному. Стоящий первым ведет мяч до указанного места, обозначенного линией или стойкой, и бросает в корзину, после чего ловит мяч и, передав его следующему игроку, возвращается и встает последним.

Бросок на бегу изучается в таком построении: руководитель с мячом в руках встает в 2—3 м от щита на лицевой линии. Группа выстраивается в затылок за центром. Игроки по очереди выбегают к щиту, где, получив мяч от руководителя, указанным приемом бросают его в корзину, после чего ловят и, передав руководителю, возвращаются назад. Руководитель следит за правильным выполнением броска. После того как все игроки проверены, группу следует разбить на несколько частей по количеству щитов, предоставив занимающимся возможность практиковаться самостоятельно.

При бросках после ведения или ловли мяча на бегу нужно следить за тем, чтобы не было пробежки. Для этого следует хорошо научиться выполнять бросок после двух шагов.

Рекомендуется вводить комплексные упражнения, состоящие из передачи, ведения и броска мяча в корзину.

Для примера даются подобные упражнения, которые проводятся игровым методом.

1. Группа делится на две команды по 6 человек; каждая из команд встает на боковой линии. Расстояние между рядом стоя-

шими игроками должно быть не менее 4 м, каждая команда рассчитывается по порядку номеров, которые сохраняются на все время упражнения. У первых номеров имеется по мячу. По сигналу мяч передается рядом стоящему, затем следующему и т. д. до последнего, который передает мяч в обратную сторону. Когда руководитель вызовет какой-нибудь номер, соответствующий игрок выбегает вперед, ловит переданный ему мяч, ведет его к ближайшему щиту и бросает в корзину. Поймав мяч после броска, игрок возвращается на свое место, после чего снова происходит непрерывная передача. За каждое попадание дается одно очко. Игрок, вернувшийся на свое место первым, также получает одно очко; игрок, сделавший пробежку с мячом в руках или другую ошибку, теряет одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за определенное время.

2. Вблизи боковых линий встают по два-три игрока в шахматном порядке. Один игрок бросает мяч в корзину, затем ловит отскочивший мяч, поворачивается и бежит к противоположному щиту, передавая поочередно мяч вправо и влево. Стоящие вдоль боковых линий возвращают мяч обратно. Добежав до щита, игрок делает бросок в корзину и затем, также передавая мяч, возвращается обратно, после чего, передав мяч ближайшему игроку, занимает его место, а тот, начав броском в корзину, проходит по тому же пути. Зачет может быть личный, на большее количество попаданий, или командный, если играющих разбить предварительно на две команды.

3. Группа разбивается на две команды по 5 или 7 человек, которые образуют круги на своих сторонах площадки. По сигналу первые игроки каждой команды, находящиеся под щитами, делают бросок в корзину, после чего все начинают двигаться по кругу. Следующий игрок старается поймать падающий мяч и передать его следующему партнеру, который бросает в корзину, и т. д. В команде должно быть обязательно нечетное количество участников, иначе половина игроков будет только передавать мяч, в то время как другие будут все время бросать в корзину. Выигрывает команда, которая сделает большее количество попаданий за две-три минуты. Можно ввести сигнал, по которому меняется направление движения.

4. Две команды выстраиваются в колонну по одному у противоположных концов средней линии, в ее пересечении с боковой линией, лицом к разным щитам. Первые номера ведут к щиту, делают бросок, затем, поймав мяч, передают его следующему, а сами переходят в конец противоположной команды. Зачет ведется личный на большее количество попаданий.

При тренировке игроков в бросках рекомендуется придерживаться следующих указаний:

1. Во всех случаях, когда делается бросок на бегу, игрок, бросивший мяч, должен выбегать к щиту и ловить отскочивший

мяч. Если это войдет в привычку каждого игрока, то активности команды значительно повысится.

2. После броска передавать мяч очередному игроку должен не тренер, а бросавший игрок. В этом случае упражнение приобретает комплексный характер.

3. Когда какое-либо упражнение в бросках или передачах проводится «живым потоком», при котором один игрок следует за другим, необходимо менять расстановку игроков, чтобы получалось чередование. Это способствует лучшей сыгранности между различными игроками.

4. Обычно во время соревнования игроку, который делает бросок, противник оказывает противодействие, что значительно снижает результат попаданий. Поэтому во всех случаях тренировки игроков в бросках, когда это возможно, необходимо, чтобы на игрока с мячом нападал защитник. Такой метод проведения бросков приближает их к условиям соревнования.

Почти все виды бросков в корзину можно проводить игровым методом, что значительно оживляет занятия. Кроме того, вообще целесообразно учитывать количество попаданий или выполнение определенных заданий на данном занятии. Это позволяет правильно судить о достижениях занимающихся.

### Обучение ударам

Группа разбивается на две шеренги, которые, разомкнувшись, встают одна против другой на расстоянии 4—5 м. Занимающиеся одной шеренги бросают мячи вверх напротив стоящим, которые подпрыгивают и отбивают мячи указанным способом. Через несколько ударов шеренги меняются ролями.

В дальнейшем группа разбивается на тройки. Один из занимающихся подбрасывает мяч между двумя другими, которые стремятся его отбить. После трех-пяти ударов занимающиеся меняются ролями. В этом упражнении необходимо подбирать игроков одного роста, тогда его можно проводить игровым методом, т. е. считать, кто из игроков сумеет отбить большее количество раз. Также в тройках можно проводить удар в прыжке с разбега. Двое делают небольшой разбег 3—5 шагов, а третий подбрасывает мяч вверх; первые, подпрыгнув, стремятся его отбить.

Добивание мяча в корзину можно проводить так: занимающийся бросает мяч о щит, после чего подпрыгивает и ударом направляет его в корзину. Второй способ: один подбрасывает мяч вверх в 3—4 м от щита, а два других, подпрыгивая, стремятся ударить по мячу, причем один ударяет в сторону корзины, а другой, наоборот, от нее. Добивание мяча в корзину следует практиковать одной и двумя руками.

Выбивание мяча из рук на месте проводится в двухшереножном построении; одна шеренга от другой находится в 2 м. Занимающиеся одной шеренги передают мяч напротив стоящим, и, когда мяч оказывается у них в руках, передавшие делают шаг вперед и стараются резким движением выбить его. Вначале игроки, поймавшие мяч, не отводят руки, облегчая этим выбивание, а в дальнейшем после долики следует отводить руки в стороны или вверх. Через несколько повторений роли меняются. Учет удачных и неудачных отбиваний повысит интерес к упражнению.

### Обучение обманным действиям

Обучение обманным действиям следует начинать на месте. Занимающиеся располагаются в две шеренги и, разомкнувшись, встают друг против друга.

Руководитель объясняет и показывает прием; игроки первой шеренги, стоя на месте, повторяют его. Затем мячи передаются для упражнения игрокам другой шеренги.

После этого группа разбивается по четыре человека. Каждая четверка располагается так: против игрока с мячом на расстоянии метра встает другой игрок, который является нападающим, а с двух сторон от них, в 5—6 м, встают остальные двое. По сигналу одного из крайних владеющий мячом должен передать его в любую сторону, используя проработанный прием, а второй игрок стремится воспрепятствовать передаче. Затем мяч возвращается снова первому игроку, и таким образом упражнение повторяется несколько раз, после чего игроки меняются ролями. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из четверки не выполнит задания. Описанное упражнение можно проводить игровым методом, если учитывать, кто из игроков за десять попыток сумеет большее число раз их выполнить правильно. Подобным же образом можно проводить изучение приема у щита. Необходимо следить за тем, чтобы взгляд игрока был всегда направлен в сторону, противоположную той, куда предполагается передача; это способствует успешному проведению приема. При броске в корзину обманное действие имеет особое значение.

Обманные действия в сочетании с ведением выполняются вначале также индивидуально. По несколько человек выстраиваются в затылок за лицевыми линиями друг против друга. Один игрок ведет мяч и применяет два-три раза обманное действие. Дойдя до противоположной лицевой линии, он передает мяч следующему, а сам встает последним в колонну. Затем на пути следования ставятся одна-две стойки, около которых выполняется прием. Потом встают игроки, которые не препятствуют проведению приема, и, наконец, два игрока выбегают навстречу друг другу, и в то время, как один стремится обвести, другой пытается перехватить мяч.

В таком виде упражнение можно провести с учетом количества правильно выполненных попыток.

Обманное действие для обводки после ловли мяча изучается так: занимающиеся разбиваются на тройки; двое встают на противоположных лицевых линиях, а третий — в середине площадки. Один из крайних передает мяч среднему, который, поймав его, выполняет прием, после чего передает мяч другому игроку. То же самое проводится в другую сторону, после чего игроки меняются местами. Затем упражнение проводится с нападением на игрока, ловящего мяч. Для этого игрок, стоящий сзади ловящего, приближается к последнему на 3—4 м. Когда игрок, поймав мяч, пытается пройти с ним, выполняющий роль защитника стремится не дать себя обвести. После нескольких попыток игроки меняются местами.

Хорошо усваиваются обманные действия и в таком построении: трое занимающихся образуют треугольник со стороной 5—7 м, остальные располагаются им в затылок. Первый игрок делает движение вправо (или влево), а передает мяч в другую сторону, после чего резко поворачивается и перебегает назад, становясь последним. На его место, делая шаг вперед, встает следующий. Получивший мяч повторяет то же задание и т. д. Это упражнение можно проводить одновременно с двумя и даже тремя мячами.

Разучивание обманных действий изолированно от игры не всегда проходит удачно, так как игроки, препятствующие передаче или ведению, подготовлены и им легко помешать выполнению приема. Поэтому изучение обманных действий следует включать во время проведения подвижных игр или при игре в баскетбол.

Следует помнить, что основой успеха в обманных действиях является работа ног, на что преимущественно и нужно обращать внимание игроков.

### Обучение поворотам

Начинать обучение поворотам следует в статическом положении и без мяча. В смысле трудности повороты распределяются так: вышагивание, поворот вперед, поворот назад и комбинации из разных поворотов. Сначала все повороты разучиваются без мяча, потом вводится мяч, причем поворот заканчивается передачей или броском.

Дальнейшей стадией обучения является выполнение указанных выше поворотов — после остановок, после ведения, бега, ловли мяча в прыжке, а также после получения мяча от партнера, переходя на ведение после выполнения поворота.

К концу обучения вводится «противник» из числа занимающихся, который сначала находится в статическом положении, а впоследствии препятствует проведению поворота. Введение противника помогает выполняющему поворот выработать действенные в этом отношении навыки, которые потом необходимо применить в игре.

Для изучения поворотов можно использовать следующие упражнения:

1. Занимающиеся встают в одну или две разомкнутые колонны с интервалом 4—5 м. Стоящий первым поворачивается на  $180^\circ$  и передает мяч следующему и т. д. до последнего, который поворачивается на  $360^\circ$ , и дальше передача с поворотами следует в обратном направлении.

2. Четыре человека образуют квадрат со стороной 5—6 м. Мяч передается от одного к другому с поворотом на  $270^\circ$ . Направление передач следует менять.

3. Построение то же, только добавляются еще 4 человека, которые встают в затылок первым. Их задача — препятствовать передаче мяча. Таким образом передающим приходится рассчитывать поворот так, чтобы не оказаться закрытым, поэтому возможно, что придется делать не один поворот, а два и больше, пока не представится возможности для передачи. Наиболее оживленно это упражнение проходит с двумя мячами.

4. Группа размещается вдоль всех границ площадки с равными интервалами между занимающимися. Ближайший к щиту делает бросок в корзину. Следующий ловит мяч и с поворотом передает соседу, тот следующему, и так до другого щита, где снова следует бросок, после чего идут передачи с поворотами вдоль другой боковой линии. Лучше упражняться одновременно с двумя мячами. После нескольких передач все перемещаются на одного человека и какую-либо сторону, в результате чего каждый занимающийся побывает во всех точках площадки и сумеет выполнить несколько бросков в корзину с поворотом.

### Подвижные игры

Подвижные игры имеют большое значение в системе обучения баскетболу. Игры развивают ряд качеств, необходимых игрокам, а именно, например, быстроту, меткость, ориентировку и др., позволяют закрепить приобретенные навыки в технике и тактике игры, делают урок более интересным. Есть игры простые, в которых вырабатывается навык ведения, передач мяча, бросков в корзину и т. д. Но есть и сложные игры, где требуются ловкость, ориентировка и знание хотя бы основ тактики и правил игры. В зависимости от состава занимающихся и цели занятия подбирается соответствующая игра. Ниже дается несколько игр различного содержания.

**«Остафета с передачей мяча».** Группа разбивается на несколько команд с равным количеством игроков в каждой. Команды выстраиваются в колонну по одному на лицевой линии. По одному игроку из каждой команды переходят к противоположной лицевой линии. Стоящие в колоннах первыми ведут мяч вдоль площадки и, пройдя среднюю линию, делают передачу стоящему напротив игроку. Тот

в свою очередь возвращает мяч обратно и выбегает вслед за своей передачей. Ему вторично передается мяч, после чего он ведет его и передает очередному игроку, становясь сам в затылок последнему. Игрок, который вел первым, остается на лицевой линии. Таким же образом проводится дальнейшее ведение и передачи, пока мяч не вернется к первому игроку.

**«Эстафета с передачей мяча и броском в корзину».** В игре участвует две команды, участники выстраиваются в две колонны по одному за противоположными лицевыми линиями с правой (или левой) стороны щита. По одному игроку из команд встают напротив, вблизи щита. Первые игроки ведут мяч и, пройдя среднюю линию, передают его партнеру, после чего выбегают под щит, где, получив мяч, делают бросок (до попадания) и затем передают его тому же игроку, который ведет мяч обратно и, сделав передачу, встает последним в колонну. Под щитом остается игрок, который вел первым. Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

**«Гонка мяча с переменной места».** 12 человек играющих разбиваются на две шеренги, которые встают лицом одна к другой на расстоянии 10 м. Обе шеренги размыкаются на три-четыре шага и рассчитываются на первые и вторые номера; одноименные номера должны стоять через одного. Первые номера обеих шеренг составляют одну команду, а вторые — другую. У крайних игроков обеих команд находится по мячу. Место, где они стоят, обводится линией. По сигналу руководителя мячи передаются по диагонали напротив стоящим, и туда же следует перебежка; получившие мяч передают его следующим партнерам и перебегают по диагонали на их место. Когда мячи попадают к крайним игрокам, они начинают про-

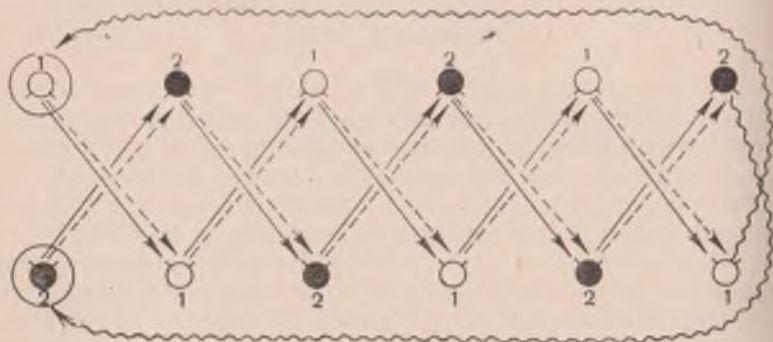


Рис. 94

двигаться с ведением, обегая противоположную шеренгу до обозначенного круга (рис. 94). Расстановка играющих оказывается такой же, как вначале, только все сдвинулись вправо. Далее следуют безостановочно передачи и перебежки в том же порядке, пока начи-

нашие игроки не вернутся в свои круги. Если во время передачи мяч упал, то его следует поднять и передавать очередному игроку. Выигрывает команда, окончившая гонку мяча первой. Можно условиться о продлении игры до 2—3 и более смен подряд. Если количество играющих каждой команды будет нечетным — 5 или 7, то крайние игроки должны обегать не противоположную шеренгу, а ту, в которой они стоят.

**«Вызов номеров».** Группа делится на две равные команды, которые встают в затылок за лицевой линией с обеих сторон щита. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров, и эти номера сохраняются за игроками на все время игры. Перед каждой командой кладется по мячу. Руководитель громко вызывает какой-нибудь номер, например три. Третьи номера выбегают вперед, поднимают мяч и ведут его до стоек, обегают их и возвращаются назад. Мяч снова кладется на лицевой линии. Затем руководитель вызывает другие номера и т. д. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. Победителем считается та команда, которая за пять минут игры набрала большее количество очков.

**«Борьба за мяч».** Две команды, по пяти человек каждая, размещаются произвольно на баскетбольной площадке. Игроки каждой команды, передавая мяч друг другу, стараются сохранить его возможно дольше, не давая противнику овладеть мячом. Другая команда стремится завладеть мячом и также не отдавать его своим противникам. Игроки должны держаться дальше друг от друга, выбегать на свободное место, когда мяч находится у партнера, и закрывать свободных игроков противника, когда мяч находится в их руках. Игрокам рекомендуется сохранять определенные места на площадке. Выигрывает команда, сделавшая большее число передач за пять минут игры. Игра начинается и ведется по правилам баскетбола, за исключением бросков в корзину и игры в зонах. Нельзя в этой игре выбивать мяч из рук противника; стоять с мячом на месте разрешается до подхода противника на метр. За грубую игру мяч передается другой команде. Руководитель ведет счет, не прерывая игры, объявляя его громко каждый раз, когда мяч переходит от одной команды к другой.

**«Мяч своему».** На баскетбольной площадке в пределах обеих зон корзины чертится по одному кругу радиусом 1 м. В игре участвуют две команды по пять-шесть человек каждая, которые встают следующим образом: один защитник находится у круга в тыловой зоне, три нападающих размещаются произвольно, и один ловящий находится в круге передовой зоны. Цель игры заключается в том, чтобы, передавая мяч друг другу, подвести его к кругу и передать своему игроку, стоящему у круга. За всякий мяч, пойманный с воздуха стоящим в круге, команда получает одно очко, после чего игра начинается с центра. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков за пять минут игры. Игра ведется с соблюдением



всех правил баскетбола. Запрещается кому-либо из игроков наступать на линию круга или переступать ее, а стоящим в круге выходить из него. Если ловящий прыгает за мячом, то он должен обязательно приземлиться в круг. За нарушение этого правила мяч передается другой команде для вбрасывания его с ближайшей точки из-за боковой линии. Передавать мяч ловящему можно с любой стороны круга в пределах границ площадки; очко засчитывается только в тех случаях, когда ловящий поймал мяч с воздуха. Если пойман катящийся или отскочивший от земли мяч, то ловящий не должен его задерживать; за грубую игру назначается штрафной бросок, который производится из центрального круга в любом направлении; если мяч при штрафном броске попадает сразу к ловящему, то засчитывается очко; за время игры разрешается делать любые перестановки в команде и сменять ловящего.

**«Не меньше другого».** Количество играющих — 4—7 человек. Расположение произвольное, устанавливается только очередность при бросках. Первый игрок бросает мяч в корзину с линии штрафного броска, затем бросает вторично с того места, где упал мяч, и, наконец, в третий раз. Второй игрок обязан попасть столько же раз и в таком же порядке, как и первый. Если он сделал меньше попаданий, то выбывает из игры. Затем бросает следующий, который обязан попасть не меньше предыдущего, и т. д. до тех пор, пока останется один игрок, который и считается победителем. После этого игра начинается сначала.

**«Отрыв».** Количество играющих — от 4 до 8 человек. Играющие рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за ними на все время игры, и встают на 2—3 шага от лицевой линии лицом к щиту. Водящий с мячом в руках находится сзади остальных. Водящий бросает мяч в корзину и, когда мяч достигает высшей точки полета, вызывает какой-либо номер из числа играющих. Вызванный игрок должен поймать снижающийся или отскочивший от щита мяч и, не делая пробежки, запятнать им любого из играющих. Все остальные стремятся убежать за среднюю линию. Если водящему удалось кого-либо запятнать до средней линии, то он продолжает водить. Если же он промахнулся, то водящим становится тот, кого пытались запятнать. Эту игру можно проводить одновременно двумя группами у разных стоек. В этом случае необходимо предостеречь играющих от столкновения, когда они перебегают среднюю линию. Данная игра вырабатывает ценные навыки быстрого отрыва, необходимые при игре в баскетбол.

#### ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

Начинать следует с наиболее простой тактической комбинации — передачи мяча между двумя игроками во время продвижения. Для этого игроки разбиваются на пары и встают в колонну по два за

лицевой линией. Расстояние между игроками каждой пары — 3—4 м. Мяч передается от одного к другому во время продвижения шагом вперед. При передаче следует учитывать скорость движения игрока, для чего мяч посылается не точно к игроку, а несколько впереди него. Когда игроки достигнут противоположной лицевой линии, они также возвращаются обратно. Затем то же повторяет следующая пара и т. д. Таким же способом проводится это упражнение на бегу.

Для приближения передачи мяча к условиям игры можно проводить ее между расставленными через 4—5 стойками; в дальнейшем стойки заменяются игроками, препятствующими передаче.

Передача мяча между двумя игроками является переходной ступенью к основной тактической комбинации — передаче между тремя. Для этого группа разбивается на тройки, игроки каждой из них встают на расстоянии 3—4 м друг от друга. Самой простой формой передачи является передача на месте от одного игрока к другому в разных направлениях. Затем вводится смена мест между игроками одновременно с передачей мяча.

Затем изучается передача между тремя игроками во время продвижения шагом и на бегу. Сначала расстояние между ними не должно превышать 2—3 м и они должны находиться почти на одной линии, а потом расстояние увеличивается до размеров ширины площадки, и расположение игроков принимает форму равнобедренного треугольника. Направление и приемы передач должны меняться. Передача мяча в треугольнике является наиболее удобным способом для обхода противника, ее нужно проводить в самых разнообразных вариантах.

Всякую передачу мяча следует заканчивать броском в корзину. Для этого одна пара или тройка встает за лицевой линией площадки и продвигается к противоположному щиту, в то время как другая движется в обратном направлении, с другой стороны площадки. При этом нужно предупредить, чтобы крайние игроки обеих пар или троек во избежание столкновения следили друг за другом. В таком построении интересно проходит соревнование на то, какая из групп первой сумеет выполнить задание, т. е. добежит до щита, не делая пробежек, попадет в корзину и вернется обратно. При этом необходимо учесть, что количество пар или троек в обеих группах должно быть одинаково. Данное упражнение можно усложнить условием, при котором попасть в корзину должен не один игрок, а каждый из участвующих.

Передачу мяча с последующим броском в корзину нужно проводить в различных сочетаниях и под разным углом к щиту.

При обучении какой-либо комбинации правильнее пользоваться групповым методом. Когда же игроки совершенствуются в проведении той же комбинации, то это следует делать отдельно в каждой команде, а иногда и команду делить на части по 2—3 человека в за-

висимости от поставленной задачи. Для примера приводится групповое разучивание бокового заслона. Группа выстраивается, как показано на рис. 95. № 1 передает мяч № 6 и, выбегая, ставит для него боковой заслон. № 6 ведет мяч к щиту, делает бросок, затем, поймав мяч, передает его в колонну (№ 2), а сам, возвращаясь вдоль

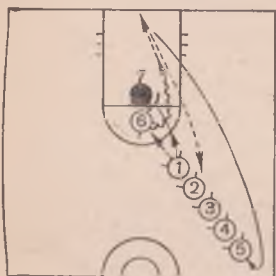


Рис. 95

боковой линии, занимает место последнего в колонне. № 1 после постановки заслона занимает место № 6, и упражнение начинается снова. При большой группе это упражнение можно проводить с двух сторон. На месте защитника постепенно должны побывать все занимающиеся.

Ту же комбинацию могут самостоятельно проводить игроки № 1, 6 и 7 и любая другая тройка одновременно в разных местах площадки.

#### Разучивание тактических комбинаций с участием четырех-пяти игроков

Комбинация должна выполняться как можно точнее, поэтому для разучивания ее предлагается несколько этапов. В тех же случаях, когда игроки уже обладают некоторым опытом, можно и не придерживаться указанной последовательности.

Для начинающих полезно применять такой способ:

1) руководитель рассказывает, в чем заключается комбинация и в каких случаях игры она применяется; это лучше всего показать чертежом на доске или на макете площадки с передвижными фигурками;

2) игроки, участвующие в данной комбинации, встают на площадке каждый на своем месте, а руководитель показывает приемы, которые выгоднее применять, и направления перебежек, после чего игроки повторяют просмотренную комбинацию несколько раз. Сперва для удобства можно отмечать на площадке те точки, в которых должен оказаться каждый игрок в заключительный момент комбинации;

3) по числу игроков, проводящих комбинацию, встают «противники» (соупражняющиеся), которые располагаются на площадке так, чтобы их пришлось обходить при передачах мяча и перебежках; противники стоят, не вмешиваясь в действия игроков;

4) точно такое же построение, но противникам разрешается перехватывать мяч, не делая, однако, больше одного шага в любую сторону;

5) на последнем этапе обе группы игроков находятся в равных условиях. Одна группа проводит комбинацию, а другая препятствует этому, свободно передвигаясь по всей площадке.

В этом случае полезно и для второй группы игроков давать задание, чтобы они не только перехватывали мяч, но также проводили определенную комбинацию. Одновременно с основной комбинацией нужно проработать вдоль и ее варианты.

#### Проведение учебной игры

Если игру в процессе учебных занятий проводить так же, как и на соревновании, полное время, то это принесет мало пользы. Дело в том, что некоторые игроки допускают ошибки, особенно тактического порядка. Если ошибки во время не исправить, они усугубятся. Поэтому, когда хотя бы ориентировочно определен состав команды, рекомендуется придерживаться следующих указаний при проведении учебной игры.

Игру нужно проводить так, чтобы игроки все время были под наблюдением руководителя. Вначале не следует проводить игру полное время, а играть по 20—30 мин., чтобы постепенно подготавливать организм к предельной нагрузке.

Когда команда достаточно хорошо подготовлена, нужно проводить игру с использованием полного времени. Отдельные занятия можно использовать специально для выработки выносливости, для этого время игры доводить до 50 и даже 60 мин.

Для того, чтобы приучить занимающихся к игре в быстром темпе и к тому, чтобы они не прекращали игры при замеченных ошибках во своему усмотрению без свистка судьи, можно условиться: игра продолжается до свистка, несмотря ни на какие ошибки. Руководитель должен сам определить, какие ошибки можно оставить без замечания. При занятиях в закрытом помещении можно допускать продолжение игры после отскока мяча от стен, потолка, стоек и других предметов, если, конечно, они не используются специально для обыгрывания противника.

Исправление ошибок игроков можно производить непосредственно на площадке во время игры, в перерыве и после игры.

Исправление ошибок во время игры больше подходит к неопытным командам, в игре которых встречаются грубые ошибки, в большинстве случаев часто повторяющиеся и свойственные не только тому, кто в данный момент сделал ошибку, но и другим игрокам. В подобном случае следует прервать игру и объяснить, в чем заключается ошибка, как следовало правильно передать мяч, в каком направлении, каким приемом, куда выбежать и т. д.

Исправление ошибок в перерыве и после игры хорошо практиковать с более опытными командами, у которых встречается меньше ошибок и где снижение темпа отрицательно сказывается на игре. При работе с подготовленными командами руководитель должен быть освобожден от судейства, чтобы все его внимание концен-

трировалось на игроках. Все замеченные ошибки он должен вносить в записную книжку, чтобы потом вместе с игроками разобрать их.

Для того, чтобы заставить игроков пользоваться определенными приемами, избегать ошибок и привить им необходимые тактические навыки, рекомендуется проводить игру со специальными заданиями и некоторыми отклонениями от правил.

Примеры: а) если игрок злоупотребляет ведением, не пользуется передачей с отскоком от площадки, не умеет ловить одной рукой, то перед игроком ставится условие, обязывающее его не водить больше 3 м, передавать только с отскоком, ловить только одной рукой;

б) если игрок бросает только одним приемом или с определенного места площадки, то для такого игрока устанавливается какой-нибудь другой прием броска, с которого засчитываются очки, определяется другая зона, из которой допускается бросок;

в) если игрок совершает пробежки с мячом, то ему не разрешается делать с мячом в руках больше одного шага.

Подобные задания могут даваться не только отдельным игрокам, но и всей команде.

Игра с указанными осложнениями проводится в течение 10–15 мин., а в остальное время ведется по обычным правилам.

Сложнее привить занимающимся правильные тактические навыки, но и здесь можно применить известные условия. Чтобы, например, приучить игроков выбирать направление передач, можно ввести такое условие: игрок, сделав для передачи замах вправо, обязан передать влево, а если нет партнера, то вперед или назад. Игроки в этом случае перед передачей будут выбирать партнера, находящегося в более выгодном положении, а не передавать первому попавшемуся на глаза.

Для того, чтобы команда умела использовать во время соревнования индивидуальные особенности отдельных игроков, как, например: броски с определенных мест площадки, уходы после заслона, добивание мяча, отскокившего от щита, и т. п., — а также для умения изолировать наиболее опасные действия игроков противоположной команды, иногда игру следует проводить так, чтобы игроки обеих команд выполняли специальные задания в нападении и защите. При этом одна команда не должна знать о том, какое задание дано другой команде, иначе теряется его смысл.

Игроки некоторых команд страдают излишней суетливостью, небрежностью в передачах, неумением выбрать партнера, стоящего в более выгодных условиях, и другими недостатками. Для устранения указанных недочетов полезно проводить игру с такими изменениями: запрещается вести мяч и нападать на противника, владеющего мячом. У команды, которая допустит эти ошибки, мяч отбирается и передается другой команде для вбрасывания или

линейной линии. Если мяч выбит из рук возле корзины, то игрок, у которого был выбит мяч, получает право на штрафной бросок.

Разучивание вариантов постепенного нападения, при котором одна команда нападает, а другая защищается, можно проводить на одной половине площадки. Команды могут меняться ролями через определенное время или каждый раз после потери мяча нападающей командой. На второй половине площадки в это время могут заниматься две другие команды или отдельные игроки выполняют личные задания. При одновременном занятии трех команд, особенно для разучивания нападения против зонной защиты, применяется следующий метод. В исходном положении на каждой половине площадки располагается по одной команде, которые начинают свои действия с защиты. Третья команда, являющаяся нападающей, находится посередине площадки. По сигналу руководителя команда начинает нападение в заранее установленном направлении до тех пор, пока не потеряет мяча или не забросит его в корзину. С этого момента команда, которая защищалась, переходит в нападение на противоположную сторону, а нападавшая команда занимает ее место. На противоположной стороне игра ведется также до потери мяча, после чего уже новая команда переходит в нападение на другой стороне площадки. Таким образом происходит все время чередование команд между игрой в нападении и в защите, после чего следует некоторый перерыв, пока играют две другие команды.

Если секция объединяет несколько команд, то полезнее проводить занятия одновременно только с двумя смежными командами, например 1-я со 2-й или 3-я с 4-й. Однако если эти две команды будут постоянно встречаться между собой, то игроки настолько изучат друг друга, что играть им будет неинтересно. Поэтому надо менять партнеров команд: 1-я играет с 3-й или 4-й со 2-й и т. д.

Для того, чтобы не снижался интерес к учебной игре, можно применить следующий метод. Более сильная команда дает слабой команде некоторое количество очков вперед или попадания мяча в корзину игроков слабой команды оцениваются в 3 и даже 4 очка.

Рекомендуется периодически приглашать на занятия команды других коллективов, т. е. проводить тренировочные встречи с ними, что очень оживляет работу и помогает в подготовке команд к соревнованиям.

Для стимулирования работы над техникой и учета практических достижений рекомендуется вводить нормативы по технике игры. Например: бросив мяч в корзину, провести его до противоположной щита, там сделать бросок, провести обратно и затем повторить то же самое еще раз. Всего пробежать через всю площадку 4 раза и сделать 5 попаданий в корзину. Оценка: отлично — 26 сек., хорошо — 30 сек., посредственно — 33 сек., плохо — 34 сек. Оценка дана для средние подготовленных мужчин на площадке 22—23 м.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ И КОМАНД

Одна из особенностей советской баскетбольной школы заключается в отличной физической подготовке игроков. Физическая подготовка должна проводиться повседневно в процессе учебных занятий, и только отдельные упражнения, входящие в комплекс ГТО, которые требуют специальных условий и много времени, могут проводиться самостоятельно. Ниже дается краткий перечень основных средств физической подготовки, их назначение и методика проведения.

**Строевые и порядковые упражнения.** Их назначение: выработать правильную осанку и выправку; приучить к концентрации внимания, к четкому и быстрому выполнению команд.

**Общеразвивающие упражнения.** Проводятся, главным образом, без снарядов, а также с различными отягощениями и на массовых снарядах, как гимнастическая скамейка, стенка, бревно, и на прыжковых снарядах. Назначение упражнений: развить и укрепить мышечную систему, увеличить гибкость за счет подвижности в суставах, развить и укрепить органы дыхания и сердечно-сосудистую систему, выработать координацию движений и чувство равновесия в различных положениях.

Строевые и общеразвивающие упражнения являются примерным материалом подготовительной части урока. В зависимости от характера урока, его цели и состава группы подбирается определенное количество упражнений. Различные упражнения занимают разное время, но в среднем можно исходить из того, что каждое упражнение без снарядов повторяется по 8—12 раз.

Упражнения следует проводить следующим образом: сначала нужно показать упражнение, коротко объяснив, как оно выполняется, и указать на его характерные особенности. Затем следует выполнение его группой, недостатки исправляются по ходу занятия. Если упражнение непонятно и выполняется неверно, то следует прервать выполнение, еще раз показать и затем снова приступить к выполнению. Чтобы руководитель мог заметить недостатки, ему самому делать упражнение не следует.

При проведении общеразвивающих упражнений вся группа должна заниматься одновременно. Если в урок вводятся упражнения с отягощениями или на снарядах, то их количество должно быть достаточным для одновременного занятия всей группы. При немногочисленной группе (до 10 человек) целесообразно вводить такие снаряды, как шест (канат) или бум. В отдельных случаях можно использовать и другие снаряды — брусья, перекладину, лестницу и т. д. Общеразвивающие упражнения следует начинать упражнениями с небольшой нагрузкой на мелкие группы мышц, преимущественно для мышц шеи и верхних конечностей, затем постепенно надо вводить более сложные упражнения, вовлекая в работу круп-

ные группы мышц. Упражнения, дающие нагрузку на одну и ту же группу мышц, не следует ставить рядом. Если упражнения подобраны таким образом, что есть и силовые и на точность выполнения, то вначале следует проводить упражнения на точность.

**Специальные (подготовительные) упражнения.** Назначение упражнений: упражнения этой группы вырабатывают в основном качества, способствующие быстрому и лучшему освоению техники игры в баскетбол, — скорость, выносливость, ориентировку, ловкость и быстроту реакции.

**Упражнения на скорость:** 1) рывки с высокого и широкого старта на 20—30 м, выполняемые по свистку, по команде, позмаху флажка, после броска мяча и т. д., 2) бег на скорость 50—100 м.

**Упражнения на выносливость:** 1) ходьба с движением туловища; 2) ходьба спортивным шагом; 3) бег на месте и с продвижением, высоко поднимая колени, вынося прямые ноги вперед или назад; 4) прыжки и бег со скакалкой; 5) бег с остановками, замедлением, ускорением, рывками на 20—30 м, бег на 500—1000 м; 6) бег с искусственными препятствиями (подлезание, переползание, перепрыгивание и т. п.); 7) кроссы до 5 км; 8) полоса препятствий.

**Упражнения для выработки смелости, ловкости и ориентировки:** 1) подбрасывание и ловля одновременно двух мячей; 2) прыжки с места в высоту, в стороны и в длину; 3) прыжки с разбега в высоту, в длину и далеко-высокие прыжки; 4) прыжки вверх с места и с разбега, доставая рукой подброшенный мяч (можно прыгать, доставая корзину); 5) ходьба по наклонной лестнице; 6) подвижные игры с мячом (описание игр дано выше).

**Упражнения для выработки быстроты реакции:** 1. Без мяча: а) группе дается задание во время ходьбы по свистку или зрительному сигналу повернуться кругом, остановиться, присесть, подпрыгнуть и т. п.; б) на ходу по сигналу выполнить имитационное движение передачи, ловли, поднимания или ведения мяча и т. п. 2. С мячом: а) во время ведения мяча изменить по сигналу направление, остановиться, взяв мяч в руки, или передать условленным образом; б) во время передачи мяча в кругу по одному сигналу изменить направление передачи, а по другому — прием передачи или ловли.

## КРУГЛОГОДИЧНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Баскетбол не является сезонным видом спорта. Если футболом или греблей можно заниматься в полной мере только летом, а хоккеем или лыжами только зимой, то баскетболом уже много лет занимается круглый год. Накопившийся практический опыт показывает,

что в баскетболе, так же как и в гимнастике или легкой атлетике, результаты особенно быстро растут в тех местах, где им занимаются круглый год.

Методический принцип чередования периодов подготовки, соревнований и отдыха при круглогодичной работе не нарушается, а приобретает циклический характер, т. е. повторяется за год дважды. В этом отношении большое значение имеет правильное планирование работы.

### Периоды в учебно-тренировочном процессе

Крупные города, команды которых принимают участие в соревнованиях всесоюзного масштаба, проводят за год два сезона: зимний и летний, каждый из которых разбивается на три периода — подготовительный, основной и переходный.

Для средней полосы СССР календарно периоды в сезонах распределяются следующим образом: в зимнем сезоне — подготовительный период с 15/X или с 1/XI по 1/XII; основной период с 1/XII по 15/III; переходный период с 15/III по 1/IV. В летнем сезоне подготовительный период длится с 1/IV по 1/V или по 15/V. Основной период с 15/V по 15/IX или по 1/X; переходный с 15/IX или 1/X по 1/XI.

Длительность периодов в течение всего года наглядно видно в следующей таблице:

| Сезоны \ Периоды | Подготовительный | Основной   | Переходный | Длительность |
|------------------|------------------|------------|------------|--------------|
| Зимний . . . . . | 1—1,5 мес.       | 3,5 мес.   | 0,5 мес.   | 5—5,5 мес.   |
| Летний . . . . . | 1—1,5 "          | 4—4,5 "    | 1 "        | 6—7 "        |
| Всего за год . . | 2—3 мес.         | 7,5—8 мес. | 1,5 мес.   |              |

Вполне понятно, что приведенное распределение является ориентировочным и в зависимости от конкретных условий может изменяться. Однако при этом следует учесть следующие моменты:

1) сдвиги подготовительного периода, а с ним и остальных на одну-две недели не имеют существенного значения;

2) подготовительный период можно увеличить за счет основного без вреда для дела;

3) увеличение основного периода за счет любого другого не рекомендуется — это вытекает из определения задач, стоящих перед каждым периодом.

## Задачи периодов и содержание учебно-тренировочного процесса

**Подготовительный период** занимает от 1/6 до 1/4 всего времени. Основная установка на данный период: всесторонняя физическая подготовка игроков, изучение и совершенствование в приемах техники игры, разучивание вариантов игры и тактическая подготовка команд к соревнованиям. В плане работы на подготовительный период необходимо предусмотреть проведение контрольных встреч с командами разной силы и предпочтительно не с теми, с кем предстоит встречаться в первых официальных соревнованиях. Такие встречи способствуют определению правильности принятой системы игры и помогают выявить наиболее полноценный состав команды.

Содержание: 1) все виды упражнений гимнастического и легкоатлетического характера, способствующие общему укреплению организма. Упражнения, входящие в комплекс ГТО;

2) специальные упражнения для выработки быстроты, прыгучести, ловкости, выносливости и других качеств, необходимых игрокам;

3) изучение и тренировка в приемах техники и тактики игры; индивидуальная, парная и групповая работа с мячом; выполнение контрольных нормативов по технике игры. На базе выработанных систем игры в нападении и защите разучивание определенных тактических комбинаций;

4) проведение товарищеских и контрольных встреч.

**Основной период** длится до 7,5—8 месяцев, следовательно, он занимает большую часть времени. В этом периоде командами должны разрешаться следующие задачи:

1) поддержание физического и морального состояния игроков на высоком уровне;

2) совершенствование в технике и тактике игры;

3) успешные выступления в соревнованиях до конца сезона.

Содержание: 1) применяется весь материал, указанный в подготовительном периоде. Характер упражнений, их дозировка и нагрузка будут зависеть от состояния команды.

2) особое внимание уделяется индивидуальной работе с игроками.

**Переходный период.** Самый непродолжительный. Он начинается с момента окончания баскетбольного сезона. В этом периоде в занятиях баскетболом наступает перерыв. Однако полное бездействие приводит к ухудшению состояния игроков, привыкших к интенсивной нагрузке. Поэтому как минимум следует заниматься индивидуальной гимнастикой и прогулками. Кроме того, полезно заниматься теннисом, плаванием или греблей, но без особой нагрузки и безусловно не выступать в соревнованиях.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса является воспитательная работа. С момента вступления в коллектив физкультуры



туры новичок должен точно выполнять все установленные требования. У игроков необходимо развивать сознательное отношение к делу, чувство патриотизма и долга к своему коллективу, к своей команде. Все проступки игроков должны обсуждаться на собраниях команды или секции. Провинившихся игроков следует наказывать, невзирая на их значимость в команде. За отличные спортивные достижения, образцовое поведение и активность в общественной работе игроков нужно отмечать. При отсутствии должной воспитательной работы неизбежны нарушения дисциплины и другие проступки.

### Построение занятий

Характер учебно-тренировочного процесса с командами и количество занятий зависят главным образом от уровня подготовки игроков, количества и масштаба соревнований.

При обучении и в подготовительный период тренировки желательно проводить не менее трех занятий в неделю.

Перед каждым занятием должна быть поставлена определенная задача. Это не значит, что на каждом занятии должны разрешаться разные задачи. Большинство игровых комбинаций, и особенно выработка системы игры, требует многократных повторений, поэтому в ряде последовательных занятий одна и та же задача может повторяться. Кроме основной, общей, задачи, могут ставиться частные задачи перед отдельными игроками или звеньями команды.

Содержание занятия должно соответствовать поставленной задаче и быть логическим продолжением предыдущего занятия. Такая методическая последовательность способствует лучшему усвоению материала.

Материал занятия должен быть доступен игрокам и располагаться с учетом постепенно повышающейся нагрузки. Особенно это важно при работе с начинающими.

При работе с новичками следует изучать каждый прием игры изолированно: передачу, ведение, бросок и т. д. Для более опытных игроков необходимо давать комплексные упражнения, состоящие из двух-трех и более приемов, например: ведение с остановкой, поворотом и передачей или ловлю с обманым действием, ведением и броском и т. п.

При тренировке команд ряд занятий следует начинать сразу с повышенной нагрузкой. Это приучает игроков быстрее «входить» в игру, что так важно в соревнованиях.

В тех занятиях, где проводится только учебная игра, предварительно следует проделать разминку с целью разогревания организма занимающихся.

Если в начале подготовительного периода главное внимание обращается на физическую и техническую подготовку игроков, то со второй половины уже доминируют общекомандные моменты.

В основном периоде обычно проводится два занятия в неделю, причем содержание их различно. Первое занятие (после соревнований) отводится для разбора прошедшей встречи и личной тренировки игроков. Вопросам тактики уделяется меньше внимания. Зато на втором занятии основным является изучение тактики игры и командной сыгранка. Это занятие должно быть как бы подготовкой к предстоящей встрече. Тренер должен составлять конспект занятия. Материалом для конспекта в первую очередь служит программа. И как дополнительный источник — проведение очередных тренировок, а главным образом товарищеские или календарные встречи. В соревнованиях лучше всего выявляются недостатки, поэтому все, что игрокам не удается, следует включить в конспект предстоящей тренировки.

Тренеру необходимо учесть также и некоторые отличительные особенности тренировочной работы с командой. Если при обучении тренер активно участвует в проведении различных упражнений, то при тренировке целесообразней, чтобы тренер в основном наблюдал со стороны — это дает ему возможность лучше исправлять недостатки игроков.

**Отбор команды.** Успех соревнования в первую очередь зависит от состава команды, поэтому отбор игроков производится очень тщательно. Тренер должен детально изучить особенности каждого игрока: его технические навыки, умение правильно тактически строить игру, физические и морально-волевые качества. Только включив все эти факторы, следует остановиться на определенном составе. Лучшим способом пополнения команды является перевод игроков из младшей и юношеской команды в старшую. Такие игроки быстрее осваиваются и находят свое место в команде. Изменения в составе команды за счет пополнения ее новыми игроками лучше делать в подготовительном периоде. Тогда к началу сезона команда успеет сыграть.

### ПОДГОТОВКА КОМАНДЫ К ОЧЕРЕДНОМУ СОРЕВНОВАНИЮ

Состав команды должен определяться заранее, чтобы ни для кого из игроков не являлось неожиданностью предстоящее выступление. Это позволит игрокам лучше подготовиться. При определении состава следует исходить из принятой системы игры команды противника, особенностей ее отдельных игроков, а также из физического и морального состояния игроков собственной команды. Если с данной командой встречались уже раньше, то следует учесть, как каждый из игроков справился с поставленными перед ним задачами.

На последнем занятии или накануне встречи обычно проводятся определение состава и беседа, на которой тренер характеризует команду, с которой предстоит встреча, указывает на ее положительные стороны и недостатки, отмечает сильных и слабых игроков и т. д.

Взвесив все стороны игры противника, тренер дает указания о применении определенной системы игры в нападении и защите, какие проводить комбинации и как разобрать противников для их держания при личной системе защиты.

Когда команда состоит из 8—10 равноценных игроков, то следует установить известную очередность выступлений. Надо учесть, что целесообразней проводить встречу одним составом, поэтому не рекомендуется стремиться за одну игру пропустить всех имеющихся в команде игроков.

Если на тренировочных занятиях руководство командой сосредоточено полностью в руках тренера, то на соревнованиях эту роль выполняет капитан команды.

Исходя из сказанного, к выбору капитана следует относиться со всей серьезностью. Это должен быть волевой человек, обладающий авторитетом и пользующийся доверием своих товарищей. Указания капитана во время соревнования должны выполняться беспрекословно, как приказания командира.

### ВЫСТУПЛЕНИЯ КОМАНДЫ В СОРЕВНОВАНИИ

Весь состав команды вместе с запасными игроками должен являться на соревнование не позже чем за 30—40 мин. до начала. Опоздание отдельных игроков вызывает беспокойство остальных, вносит беспорядок и выводит команду из равновесия. Являться раньше указанного срока незачем. Многие игроки имеют привычку приходить за 2—3 часа до начала игры и наблюдать соревнования других команд. Этого делать не следует, потому что игрок обычно возбуждается, а это возбуждение сказывается впоследствии отрицательно на его собственной игре. Если от дома до места соревнования недалеко и погода хорошая, то лучше всего идти пешком. Прогулка является своеобразной зарядкой и дает возможность игроку сосредоточиться.

Одеваться нужно не спеша, тщательно проверяя состояние своего спортивного костюма. Женщинам следует позаботиться о том, чтобы во время соревнований волосы не мешали.

Все эти мелочи могут иметь иногда решающее значение.

За 10—15 мин. до начала игры команда должна быть одета, и тогда тренер в нескольких словах напоминает об общих установках, сообщает об изменениях в составе команды противника, если они есть, и дает краткие указания отдельным игрокам. Если команда выступает впервые на данной площадке, то тренер обращает внимание игроков на ее характерные особенности. После этого необходимо произвести разминку.

Игроки самостоятельно могут проделать предварительную разминку вне площадки. Оставшееся время используется на передачи, ловлю и броски мяча, а также на осмотр площадки. Игрокам очень

полезно сделать по несколько бросков в корзину, в том числе и штрафных.

Проведение перед соревнованием интенсивной разминки имеет огромное значение. В соревнованиях на первенство Европы 1947 г. многие были поражены, глядя на то, как интенсивно разминалась команда СССР. Хорошее разогревание организма, до выделения пота, способствует тому, что с самого начала соревнования игроки полностью включаются в игру, их движения делаются более свободными, а броски приобретают точность. Команды, выходящие на поле без разминки, разыгрываются на несколько минут позже, что отрицательно сказывается на результате.

В начале игры с незнакомой командой несколько минут следует употребить на изучение ее, стараясь использовать выявленные у противника слабые стороны. Вот тут-то во многом и сказывается значение капитана, от знаний и опыта которого зависит, как повести игру и какие перестановки нужно сделать для достижения лучшего результата.

Как бы игра ни складывалась, всегда надо помнить следующее:

1) если команда имеет большой перевес, то не щадить противника, стремиться еще больше увеличить счет, помня, что небрежное отношение к игре может привести к потере перевеса и к поражению.

2) если игра протекает в борьбе без перевеса в чью-либо сторону, то нужно бороться за каждое очко, стараясь к перерыву получить хотя бы небольшой перевес;

3) если команда проигрывает с крупным счетом, то следует держаться всеми силами, не допуская полного «разгрома». Ободряющее слово капитана может содействовать тому, что команда начнет играть лучше и, несмотря на поражение, покажет себя дружным коллективом.

Умение использовать перерыв в игре может решить исход соревнования равных по силам команд. В перерыве нужно обеспечить игрокам отдых, запрещать всякие разговоры об игре, а тем более пререкания и споры. Первые пять минут перерыва используются для того, чтобы прополоскать горло, освежить лицо, снять майку и отдохнуть сидя, а если есть возможность, то и лечь. Затем тренер указывает на недочеты, но это должно делаться спокойно, без повышения голоса. Если тренер хорошо знает свою команду, то он всегда найдет нужные слова для тех, кого необходимо ободрить, успокоить, предостеречь и т. д. Все посторонние, и особенно «болельщики», на время перерыва должны быть удалены.

Одним из самых важных факторов, влияющим часто на исход соревнования, является умение своевременно и правильно производить замену игроков. При нормальном течении игры, как правило, замены нежелательны. Об этом лишний раз говорит опыт, полученный советскими игроками в международных встречах. Частая смена отдельных игроков, а иногда и сразу всей пятерки многими ино-

странными командами приводила к тому, что игроки не успевали втянуться в игру и полностью выявить свои силы и возможности.

Команда СССР, используя замены только в исключительных случаях, имела преимущество.

Замены могут быть рекомендованы при следующих обстоятельствах: 1) в случае сильной усталости игрока или повреждения, полученного им, когда он не может играть полноценно;

2) при явном перевесе в счете замена 2—3 ведущих игроков целесообразна для сохранения сил к последующим встречам;

3) если тренеру понадобится передать команде какое-либо важное указание, — это можно сделать через заменяющего игрока;

4) в случае изменения состава в команде противника замена делается для того, чтобы противопоставить вновь вышедшему противнику соответствующего игрока.

Во всех случаях необходимо, чтобы заменяющий игрок был предупрежден заранее. Это дает ему возможность подготовиться и размяться. Он должен отчетливо понимать свою роль в команде и знать, кого из противников ему надлежит держать.

Во-время взятый минутный перерыв также способствует улучшению игры. Основаниями для минутного перерыва могут быть следующие случаи: 1) разногласия в команде, влекущие за собой ухудшение игры; 2) появление необходимости изменить систему игры команды в защите или нападении, особенно в конце соревнования; 3) групповая замена игроков команды противника, требующая соответствующего разбора игроков для их держания; 4) сильная усталость игроков, когда их невозможно заменить.

После окончания соревнования необходимо принять теплый душ, а если его нет, то умыться. Всякое обсуждение игры в какой бы то ни было форме нежелательно, так как игроки слишком возбуждены и не в состоянии объективно судить о прошедшей игре. Разбор игры лучше всего проводить на ближайшем занятии.

Каждое соревнование является проверкой всей подготовительной работы, проделанной командой. Подробный разбор проведенных соревнований является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, поэтому тренер обязан очень тщательно и возможно подробней вести учет всех соревнований в своем дневнике.

## УЧЕТ РАБОТЫ

Правильно поставленный учет значительно облегчает работу. Благодаря своим записям тренер имеет возможность следить за спортивным ростом игроков, их самочувствием и т. д. Авторитет тренера повышается, когда он, пользуясь своими записями, сообщает игрокам конкретные факты, объективно освещающие их работу.

Основной формой учета работы является дневник тренера. В нем должны быть исчерпывающие сведения об игроках, включая данные

причебного контроля. Кроме того, на каждого игрока отдельно ведется запись о его повседневной работе и участии в соревнованиях, форма такого дневника может быть произвольная, важно лишь, чтобы она была проста и удобна.

Большое значение для учета имеют данные объективной оценки проведенных соревнований. Наибольшее распространение получили следующие варианты записи:

## 1-й вариант

| Персональные | Фамилия      | Время игры | Броски     |          | Всего бросков        |                        | Примечания              |
|--------------|--------------|------------|------------|----------|----------------------|------------------------|-------------------------|
|              |              |            | с игры     | штрафные | с игры и % попадания | штрафные и % попадания |                         |
| 1, 2, 3      | Расков . . . | 40         | 122112112  | ∅∅∅∅∅    | 9/4—44               | 4/3—75                 | Не активен              |
| 1            | Крылов . . . | 20         | 11221      | ∅∅       | 5/2—40               | 2/1—50                 |                         |
| 1, 2         | Бахов . . .  | 20         | 12111121   | ∅00∅     | 8/2—25               | 4/2—50                 | Лишние броски           |
| 1, 2, 3, 4   | Морев . . .  | 18         | 211211     | ∅∅       | 6/2—33               | 2/1—50                 |                         |
|              | Шаров . . .  | 22         | 21212111   | ∅∅∅∅∅    | 8/3—37               | 4/4—100                |                         |
| 1, 2         | Перов . . .  | 40         | 1112121221 | ∅∅∅∅∅∅∅  | 10/4—40              | 6/3—50                 | Слабо держал противника |
| 1            | Градов . . . | 15         | 1112       | ∅        | 4/1—25               | 1/1—100                |                         |
| 1, 2         | Гольков . .  | 25         | 11112      | ∅∅       | 5/1—20               | 2/1—50                 |                         |
|              | Всего . . .  |            |            |          | 55/19—35             | 25/16—64               |                         |

## Условные обозначения:

Персональные — 1, 2, 3, 4

Броски с игры — 1

Попадания с игры — 2

Штрафные броски — 0

Попадания со штрафных — ∅

Данный вариант записи требует большого внимания и некоторого навыка, но зато позволяет судить о каждом игроке. Заметки в графе «Примечания» могут быть более подробные.

Запись персональных ошибок и бросков в первой и второй половинах игры можно разграничить вертикальными линиями.

## 2-й вариант

Расков — 2 Т П, 02 × П ∅ Т

Крылов — ∅∅2Т2П, 220

Бахов — Т 2 Т, П 0 ∅ 0 Х Х

Морев — Х Т 0 П, Х П 0 Т Пз Х

Шаров — ∅ 2 Х 0 ∅ Т 2 2

**Условные обозначения:**

- Попадания с игры — 2  
 Штрафной бросок — 0  
 Попадания со штрафных —  $\Phi$   
 Ошибка, влекущая потерю мяча, — T  
 Персональные — П<sub>1</sub> П<sub>2</sub> П<sub>3</sub> П<sub>4</sub>  
 Дал забросить противнику — X

Данный вариант записи применяется тренером в тех случаях, когда его интересует не только игра в нападении, но и количество пропущенных мячей, а также количество потерь мяча.



Рис. 96

3-й вариант — схематическая запись (рис. 96).

На схеме площадки цифрой обозначается точка, с которой сделан бросок. Если было попадание, то цифра обводится кружком.

Цифры должны соответствовать номерам игроков.

При анализе подобной схемы можно делать вывод не только в отношении количества бросков с игры каждым участником,

но и определить те точки, откуда были броски. Это в известной мере позволяет судить о тактической целесообразности произведенных бросков.

Если наблюдать за командами, с которыми предстоит встреча, пользуясь методом схематической записи, то это может оказаться полезным при выработке плана игры против этих команд.

Форма ведения дневника, виды записи и условные обозначения могут быть самыми различными. Важно лишь, чтобы запись велась аккуратно и систематично, тогда тренер будет иметь добротный собственный материал для своей работы.

## ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ, ЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Для занятий по баскетболу, особенно в спортивных школах молодежи или крупных баскетбольных секциях, необходимо иметь две-три хороших площадки с добавочным оборудованием, из которых одна должна быть приспособлена для открытых соревнований. Наличие подобного комплексного баскетбольного «городка» позволит охватить занятиями одновременно до 50—60 человек. Такой «городок» желательно располагать вблизи зеленых насаждений, которые предохраняют от ветра и пыли. Целесообразно также делать специальные зеленые насаждения.

## ОБОРУДОВАНИЕ ПЛОЩАДКИ

**Стойки со щитами.** Стойки могут быть деревянными или металлическими, постоянными или переносными. Однако во всех случаях они должны быть прочны и не вибрировать от ударов мяча. Современными наиболее прочными являются стойки из металлических труб (рис. 97). Главное их преимущество заключается в том,

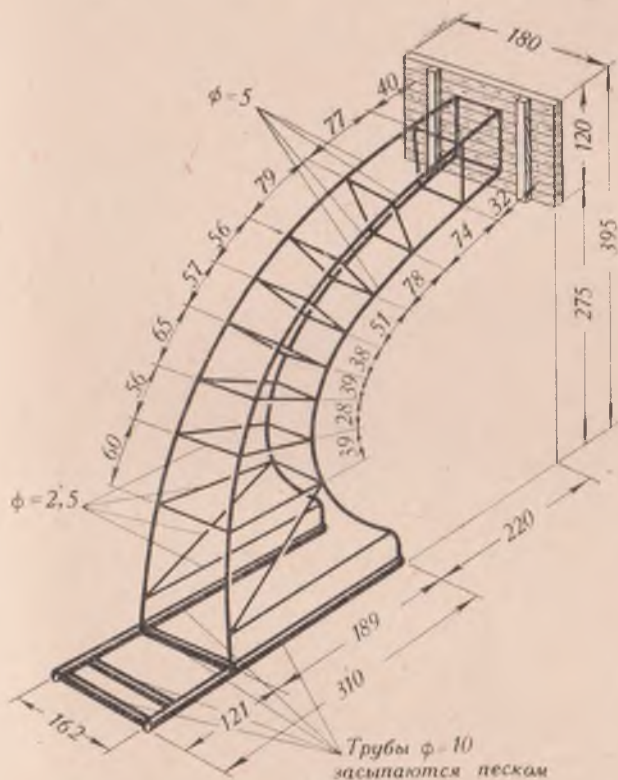


Рис. 97

что их можно вынести дальше, чем деревянные, за лицевую линию. Благодаря этому игра под щитами проходит свободней и снижается количество повреждений.

Кроме основных стоек со щитами, должны иметься дополнительные, переносные. Их можно устанавливать в любом месте для тренировки в бросках. Вместо стоек, могут быть только одни щиты, укрепленные на стенах. Размеры, необходимые для устройства стоек и щитов, имеются в правилах игры в баскетбол.



**Тренировочный щит** (рис. 98). Щит делается из гладкого теса. Размеры щита: длина 6 м, высота 3 м. Точно посередине щита с обеих его сторон чертятся по три concentрических круга диаметром 30, 60 и 90 см. Круги эти раскрашиваются в разные цвета. С обеих сторон от кругов и на 1,5 м от краев щита рисуются человеческие фигуры 160—180 см высоты, причем желательнее, чтобы одна из

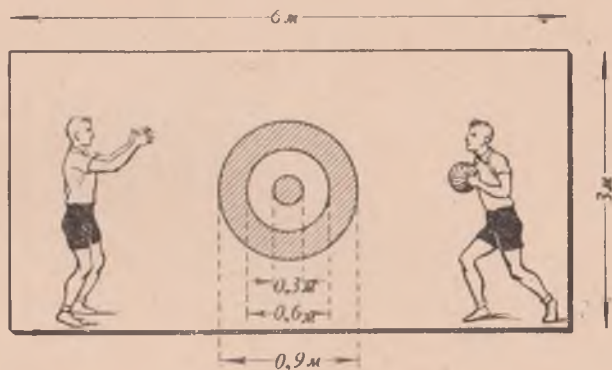


Рис. 98

них была с поднятыми вверх руками. Щит предназначается для индивидуальной тренировки игроков в различных приемах передач и ловли мяча.

**Деревянная переносная стойка с корзинами** (рис. 99). Столб сечением 12—15 см и высотой 3,2 м укрепляется на крестовине. На высоте 3,05 м от поверхности площадки к верхнему концу столба с двух противоположных его сторон прикрепляются две баскетбольные корзины. Стойка служит для тренировки игроков в бросках без отражения мяча от щита. Стойка легко переносится и устанавливается в любом месте. У такой стойки можно работать без помехи одновременно с четырьмя игроками.

**Металлическая переносная стойка** (рис. 100). Основной стержень стойки и нижняя подставка могут быть любой формы и размера, желательнее не более 4—5 см в сечении. Верхняя дугообразная подставка и кольцо должны быть из труб сечением 2 см. Эта стойка также предназначена для тренировки игроков в бросках. Отсутствие корзин еще более усложняет бросок. У игроков вырабатывается навык целиться на передний край кольца, что очень важно для точности попадания.

**Стойка для тренировки игроков в штрафных бросках** (рис. 101). Стойка представляет собой шест высотой 3,6 м, диаметром 5—6 см, укрепленный на крестовине. На верхнем конце шеста укрепляется поперечная планка длиной 0,5 м. Стойка применяется для выработки

у игроков умения бросать с навесной траекторией. Особенно это существенно при тренировке в штрафных бросках.

Доска счета игры (рис. 102). Доска счета игры делается из толстой фанеры, укрепленной на постоянных или переносных под-

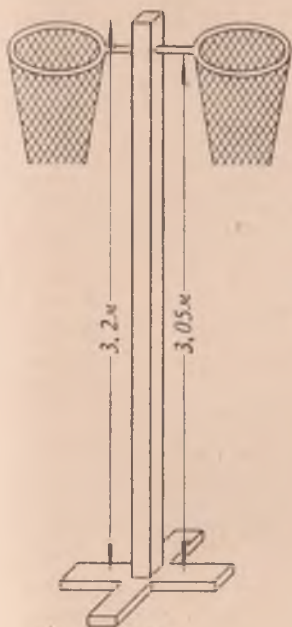


Рис. 99

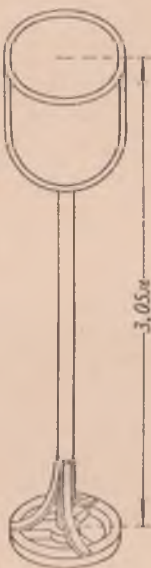


Рис. 100

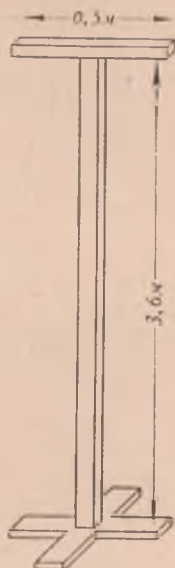


Рис. 101

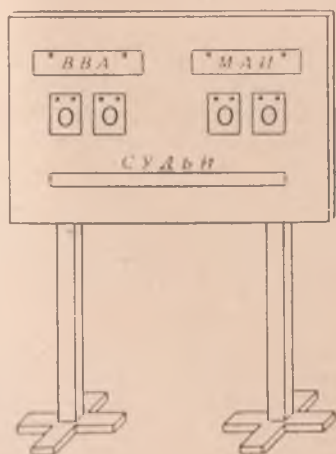


Рис. 102

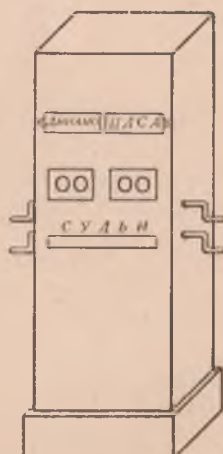


Рис. 103

ставках. Размеры доски должны быть такими, чтобы показатели были ясно видны издали. Таблички с наименованием команд, фамилиями судей и цифрами счета вырезаются из фанеры. Эти таблички могут вставляться в прорези или подвешиваться на гвозди.

**Колонка счета игры** (рис. 103). Колонка счета игры представляет собой деревянный ящик из фанеры не ниже 3—4 м с двумя окошками. Внутри ящика укрепляются по два цилиндрических валика с каждой стороны. От нижних валиков наружу выводятся ручки. На каждую пару валиков плотно натягивается лента из белой материи, на которой написаны цифры. Поворотом ручки лента приводится в движение, и в «окошках» происходит смена счета. Таблички с наименованием команд и фамилиями судей вставляются в специальные прорези.

### МАКЕТ ПЛОЩАДКИ

Макет площадки должен быть необходимой принадлежностью каждой баскетбольной секции. Устройство его несложно. На листе толстой фанеры размером 50 × 100 см наносится белой краской разметка баскетбольной площадки, обязательно в масштабе. Затем вырезается из дерева или другого материала 10 плашек диаметром 1,5 см (типа шашек), изображающих игроков, и одна диаметром 0,5 см, изображающая мяч. Для того, чтобы можно было различать команды, 5 плашек закрашиваются одним цветом, 5 — другим. Для переноски и перевозки макет можно сделать складным. Таким макетом можно пользоваться, если он лежит горизонтально. В большой группе он неудобен: не всем будет видно, что показывает тренер. Поэтому лучше поверхность макета делать из жести, а плашки намагничивать. Такой макет можно вешать на стену, так как плашки хорошо держатся.

### СУДЕЙСТВО

Характер и исход большинства соревнований в баскетболе зависят от качества судейства. Судья должен хорошо знать и понимать правила игры, тогда он может точно фиксировать ошибки игроков. Судья должен быть подвижным и правильно выбирать место на площадке, чтобы лучше видеть нарушения правил. Необходимым качеством судьи является быстрота реакции и правильная оценка данной ситуации на площадке, что позволяет своевременно фиксировать ошибки.

Судья не является только фиксатором ошибок, а на него возлагается роль воспитателя-педагога. В этом отличительная черта нашего советского судьи от судей буржуазных стран.

Проведение соревнования требует от судьи большого нервно-мышечного напряжения и предельного внимания, поэтому судья должен быть всегда хорошо физически подготовленным.

До соревнования необходимо проверить наличие врача и медиков. Перед вызовом команд на площадку судья должен убедиться, что внешний вид игроков соответствует требованиям правил игры.

Во время состязания судья должен стараться быть незаметным. Все его сигналы и решения должны быть логическим следствием хода игры, а это возможно только в том случае, если судья сумел полностью включиться в темп игры.

Качество судейства во многом зависит от выбора судьей места на площадке. Нередко ошибки судьи происходят потому, что он,



Рис. 104

будучи не на месте, неправильно оценивает отдельные игровые положения. Судья должен выбирать такое место, с которого ему были бы хорошо видны мяч и обстановка игры. Судья своим присутствием на площадке не должен мешать движению игроков и полету мяча. Чтобы выполнить эти условия, судье надо непрерывно и быстро передвигаться вдоль боковой и лицевой линий, не углубляясь в поле. Кроме того, необходимо, чтобы оба судьи просматривали ход игры с двух направлений. Для этого площадка мысленно делится по диагонали на два треугольника — «А» и «Б» — с таким расчетом, чтобы штат, за которым ведет наблюдение судья, находился от него справа (рис. 104). В соответствии с этим условно обозначаются и судьи. Не следует думать, что каждый судья отвечает только за свой треугольник. Принцип деления площадки сводится к следующему: когда мяч находится в треугольнике «А», то судья «А» держит под наблюдением игроков, борющихся за мяч. В это время судья «Б» следит за всеми игроками, находящимися без мяча, независимо от

того, в каком треугольнике они находятся, а также за тем, чтобы не нарушалось правило «трех секунд». При переходе мяча в треугольник «Б» судьи меняют объекты наблюдений, т. е. уже судья «Б» следит за очагом игры, а судья «А» за остальными игроками и правилом «трех секунд». Такое точное распределение функций между судьями исключает ненужное дублирование и уменьшает просмотр ошибок, однако для хорошего взаимодействия еще необходимо, чтобы судьи правильно перемещались и выбирали удобное место для наблюдения. На рис. 104 сплошными линиями показан примерный путь каждого из судей на протяжении игры, а пунктирными линиями — путь судей перед выполнением игроками штрафных бросков. Когда игра происходит в треугольнике «Б» под корзиной, то судья «Б» должен находиться в одной из точек от «б<sub>2</sub>» до «б<sub>6</sub>» в зависимости от того, откуда ему лучше видна борьба за мяч. В это же время судья «А» достигает примерно точки «а<sub>1</sub>». Как только игра начнет перемещаться к противоположному щиту, судья «А» обязан отходить назад вдоль боковой линии за лицевую треугольника «А» до одной из точек «а<sub>2</sub>» — «а<sub>6</sub>» с такой скоростью, чтобы все время быть впереди очага игры. Чтобы не выпускать мяча из поля зрения, лучше всего продвигаться боком или спиной к обслуживаемому щиту. В это время судья «Б» пропускает несколько впереди себя основную группу игроков с мячом и перемещается вдоль своей боковой линии, сопровождая взглядом замыкающих игроков и следя за прямоугольником области штрафного броска. При обратном движении игры роли судей меняются.

Перед каждым штрафным броском судьи меняются местами и перемещаются, как это показано пунктирными линиями. Предположим, что должен выполняться штрафной бросок в треугольнике «А». Судья «А» с одной из точек на лицевой линии перемещается к линии штрафного броска в точку «б<sub>8</sub>», а судья «Б» переходит к боковой линии в точку «а<sub>7</sub>». С этих позиций обеспечивается хорошее наблюдение как за расстановкой игроков перед броском, так и за последующим моментом игры. Аналогичное перемещение судей происходит и на противоположной стороне площадки при штрафном броске. После штрафного броска судьи не возвращаются на свои прежние места, а продолжают двигаться по сторонам противоположного треугольника, т. е. судья «А» оказывается в треугольнике «Б», и наоборот.

Такая перемена мест судьями происходит перед каждым штрафным броском, что обеспечивает более равномерную фиксацию ошибок. Не менее важным фактором, от которого зависит качество судейства, является совершенно отчетливое представление судьей того, за чем он должен следить в каждый момент игры. В начале игры при розыгрыше спорного мяча тот судья, который подбрасывает мяч между игроками, смотрит вверх и следит за тем, как мяч вводится в игру. В это время второй судья держит под наблюдением окру-

жающих игроков, следя за толчками и правильной расстановкой. При штрафном броске с правой стороны судья, находящийся вблизи щита в точке «б<sub>7</sub>», проверяет правильность расположения игроков вдоль линий коридора и дает свисток для броска, после чего сосредоточивает свое внимание на бросающем игроке. Второй судья, находящийся в точке «а<sub>8</sub>», с момента свистка наблюдает за действиями игроков, расположенных вдоль линий коридора.

Наиболее трудными для определения являются такие моменты игры, когда происходит борьба за мяч под щитом или между игроками, находящимися в воздухе. В этих случаях необходимо прибегнуть к объемному делению площадки, т. е. чтобы судья под щитом следил за прыгающими игроками, а второй судья за всеми остальными.

При бросках в корзину в движении необходимо следить за бросающим игроком и за ближайшим к нему противником до момента приземления первого и только после этого переводить взгляд на мяч. В противном случае судья не заметит ошибок, происходящих при столкновении после броска. Виновником столкновения часто является игрок, бросающий мяч во время прыжка.

### КОГДА И КАК ДАВАТЬ СВИСТОК

Свисток судьи подвешивается при помощи шнура так, чтобы рот и руки были свободны для объявлений и жестов. Большое значение для игры имеет самый характер свистка. Можно свистеть резко, слабо, один раз, многократно, протяжно и т. д. Опыт и наблюдения показали, что реакция игроков на свисток находится в прямой зависимости от характера последнего. Свисток должен быть уверенным, внушающим убеждение в правоте судьи.

Звуки сигналов должны быть различными и зависят от характера ошибок, например: 1) при выходе мяча за пределы площадки подается одинарный свисток в спокойном тоне, так как обстановка для игроков ясна; 2) при совершении технических ошибок (пробежки, неправильного ведения мяча и т. п.) подается двойной сильный свисток, останавливающий ход игры; 3) при совершении грубости надо давать резкий свисток, немедленно прерывающий игру и действующий предупреждающе на провинившегося.

Пользоваться резкими свистками без особой на то надобности не рекомендуется, так как они нервнируют игроков и зрителей. Судья не должен спешить со свистком. Давать свисток надо только в тех случаях, когда отчетливо видна ошибка и судья твердо и ней убежден. После остановки игры судья обязан объявить ошибку и указать виновного. Для этого он пользуется принятыми терминами и жестами. Судьям необходимо помнить, что их решения должны быть понятны игрокам.

К сожалению, многие судьи в своей практике отказались от живого слова и целиком перешли на жестикуляцию, что затрудняет быстрое понимание ошибок. Доминирующее пояснение жестами и словами допустимо на крупных соревнованиях, где из-за сильного шума, вызванного большим количеством зрителей, голоса не слышно.

Очень важно, чтобы все решения судьи, требующие записи в протоколе (фиксация попадания мяча в корзину, персональные ошибки и т. п.), обязательно доводились судьей до сведения секретаря. Чтобы судья был уверен в том, что его жест или устное объяснение поняты, ему нужно смотреть на секретаря и ждать утвердительного кивка головой последнего.

---

ГЛАВА

VI

A decorative flourish consisting of a central wavy line with a small diamond shape in the middle, flanked by two horizontal lines that curve upwards and then downwards, ending in small wavy patterns.

ВОЛЕЙБОЛ





## ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Волейбол — одна из наиболее распространенных спортивных игр среди трудящихся Советского Союза. Массовый, подлинно народный характер волейбола объясняется эмоциональностью, доступностью, доступностью, основанной как на простоте правил и несложности оборудования, так и особенно на соответствии прилагаемой нагрузки со степенью подготовленности игроков. Это особое положение делает понятным тот одинаковый интерес, которым занимаются волейболом люди самых различных профессий и возрастов.

Игра проводится на площадке размером  $18 \times 9$  м. В игре принимают участие две команды, по 6 человек каждая. Задача игроков заключается в том, чтобы ударами (не более трех) переправить мяч на сторону противника таким образом, чтобы последний не мог принять его.

Однако высокое спортивно-техническое мастерство достигается лишь в результате длительной систематической тренировки, напряженной и кропотливой работы по овладению многообразными техническими приемами, применяемыми в волейболе.

Современный характер игры в волейбол предъявляет большие требования к разностороннему развитию игроков, к их умению успешно выполнять весь комплекс технических элементов. Только высокое техническое мастерство в соединении с хорошей морально-волевой и физической подготовкой игроков может позволить добиться хороших результатов в волейболе.

## КРАТКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Победа Великой Октябрьской социалистической революции и создание первого в мире социалистического государства открыли широкие возможности для развития физической культуры и спорта в СССР.

Одним из наиболее массовых видов спорта, начавшим развиваться только после Великой Октябрьской социалистической революции и завоевавшим всеобщее признание, явился волейбол.

Постановления ЦК РКП(б) о развитии физической культуры и спорта в СССР сыграли решающую роль в деле развития и распространения волейбола в нашей стране. Волейбол как спортивная игра начал культивироваться в самых отдаленных уголках нашей Родины.

В 1926 г. утверждаются первые единые правила игры и секция игр ВСФК включает волейбол в план своей работы.

Уже в 1928 г. на всесоюзной спартакиаде наши волейболисты показывают высокий уровень техники и тактики игры.

В своем постановлении от 1929 г. ЦК ВКП(б) обязал партийные и общественные организации обратить самое серьезное внимание на развитие физической культуры и спорта в нашей стране. Это постановление способствовало дальнейшему росту спортивных коллективов, культивирующих волейбол.

С 1929 г. начинают проводиться крупные соревнования по волейболу между городами Союза (Москва — Одесса, Москва — Ленинград и др.).

После введения в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО особое внимание начинает уделяться общей и специальной физической подготовке спортсменов, что сказывается впоследствии и на спортивных успехах волейболистов.

Волейбол занимает свое место среди других видов спорта и с 1932 г. включается в зачеты крупных спартакиад (спартакиада ВЦСПС в г. Ленинграде).

С этого же времени в печати начинают освещаться вопросы техники и тактики волейбола. Работники институтов физической культуры включают в свои учебные пособия по спортивным играм и главу «Волейбол».

В 1933 г. на I Всесоюзном волейбольном празднике в г. Днепропетровске команды показали высокую технику и тактику игры, сплоченность и волю к победе.

Как первый, так и последующие всесоюзные праздники (в 1934 г. в Москве, в 1935 г. в Баку) продемонстрировали растущее мастерство команд и отдельных игроков. Увеличивается число и улучшается качество применяемых технических приемов. Большого мастерства достигают игроки в выполнении нападающего удара и приемов игры в защите на задней линии.

Достигнутое высокое мастерство дает свои плоды в первых международных встречах, где советские волейболисты Ташкента и Москвы одерживают победы над командой Афганистана.

Дальнейшее развитие волейбола идет по пути специализации игроков, играющих или только в защите или только в нападении. Построение тактики игры на одного нападающего дает возможность выполнения нападающего удара с любого места передней линии площадки.

Дальнейшему распространению волейбола как массового вида спорта способствовало постановление правительства от 1936 г.

об организации добровольных спортивных обществ, объединивших в своих секциях огромные массы физкультурников.

Первенство СССР стало проводиться по иной системе. Вместо сборных команд городов, в соревнованиях участвуют команды отдельных обществ.

В ряды сильнейших команд вливается много молодежи, овладевшей техникой и тактикой игры. Молодежные команды в соревнованиях занимают ведущие места. Так, звание чемпиона СССР 1938—1939 гг. завоевала команда ленинградского «Спартака», состоявшая в основном из молодежи.

Появляются игроки, в совершенстве овладевшие техникой и тактикой блокирования: Филатов, Аникин (Москва), Арефьев, Эйнгорн (Ленинград). Наблюдается рост тактики, особенно в действиях защитных линий. Взаимодействие между блокирующим и игроками на задней линии дает возможность не только затруднить действия нападающих игроков противоположной команды, но и реализовать принятый мяч, направить его на сторону противника нападающим ударом.

Необходимость иметь в команде достаточное количество игроков для блокирования, а также введение разграничительной 3-метровой линии защиты и нападения (1938 г.) вынуждают команду увеличивать количество игроков нападения и использовать в равной мере обоих нападающих на передней линии. Появляются более сложные тактические системы ведения игры в нападении и защите.

Первенство СССР 1940 г. в Тбилиси продемонстрировало дальнейшее развитие тактики игры. Московская команда «Спартак» впервые применила нападающий удар с первой передачи, эффективность которого обеспечивалась внезапностью.

Великая Отечественная война прервала систематическое проведение соревнований, но уже в 1943 г. было вновь разыграно первенство Москвы, а в 1944 г. — первенство и кубок Москвы. В этом году сборные команды Москвы (мужская и женская) приняли участие в показательных выступлениях на Северо-Кавказской Спартакиаде в г. Грозном.

В 1945 г. вновь после 4-летнего перерыва проводится первенство СССР по волейболу. Звание чемпиона страны завоевывает московская команда «Динамо», внесшая много нового в технику и тактику игры.

Летом 1947 г. сборная команда Ленинграда, использовав опыт лучших советских команд, занимает первое место на международном фестивале демократической молодежи в г. Праге, показав полное превосходство над своими противниками как в технике, так и в тактике игры.

Победами закончились и выступления мужской команды «Динамо» (Москва) и женской «Локомотив» (Москва) на международных играх в Польше в 1947 г.

Выступления советских волейболистов в странах народной демократии являются демонстрацией нерушимой дружбы народов и оказывают благотворное влияние на развитие спорта в этих странах.

Примером могут служить высокие результаты, показанные командами стран народной демократии в международных встречах по волейболу в 1949, 1951 и 1952 гг.

В этом году в Москве проводилось первенство мира для мужских и женских команд. Звание чемпионов завоевали обе сборные команды Советского Союза.

Выполняя историческое постановление ЦК ВКП(б) 1948 г. о массовом развитии спорта в нашей стране, о повышении мастерства советских спортсменов и завоевании ими в ближайшее время мирового первенства по ведущим видам спорта, наши волейболисты добились значительных успехов, завоевав звание чемпиона мира.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ИГРОКА И СПОСОБЫ ЕГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПО ПЛОЩАДКЕ

В процессе игры волейболист находится в положении кратковременного движения или ожидания. Для этого он должен принять положение, наиболее удобное для выполнения перемещений в любом направлении, как только мяч введен в игру. Такому требованию отвечает положение «стойки» игрока на площадке.

#### Стойка игрока на площадке

Высота расположения центра тяжести тела игрока определяет разновидности «стойки»: высокую, среднюю и низкую. Понижение центра тяжести достигается степенью согнутости ног: чем больше согнуты ноги, тем ниже расположен центр тяжести, тем меньше угол между поверхностью площадки и направлением усилия игрока в момент движения. Следствием этого является различная скорость перемещения игрока при равных усилиях.

**Высокая стойка:** ноги расставлены на ширину плеч и согнуты, одна нога выставлена несколько вперед\*. Туловище слегка наклонено вперед, тяжесть тела распределена почти равномерно на обе ноги с незначительным смещением центра тяжести на вперед

---

\* Обычно выставляется нога, разноименная с наиболее развитой рукой игрок, владеющий лучше правой рукой, выставляет вперед левую ногу, и наоборот.

стоящую ногу (это способствует движению вперед). Кисти рук находятся перед грудью, руки согнуты в локтевых суставах, локти свободно опущены. Реберная часть ладоней направляется вперед-в стороны так, чтобы большие пальцы были обращены к груди (рис. 1а).

**Средняя стойка** (рис. 1 б): исходное положение то же, что и при высокой стойке. Значительно больше согнуты ноги и увеличивается наклон туловища вперед. Тазобедренные суставы выше уровня коленных суставов.

**Низкая стойка** (рис. 2 а, б): ноги согнуты до глубокого приседа. Тазобедренные суставы достигают уровня коленных или опускаются несколько ниже. Центр тяжести переносится назади стоящую ногу.



Рис. 1



Рис. 2

Сзади стоящая нога может опираться на полную ступню или на носок. Иногда ступня сзади стоящей ноги поворачивается носком в сторону-кнаружи.

Следует помнить, что в определенный момент сгибания ноги переходят в положение, когда по анатомическим возможностям быстрое выпрямление их затруднено. Положение низкой стойки с предельным сгибанием ног применяется только в тех случаях, когда есть полная уверенность в правильности выбранного места при отсутствии необходимости дальнейшего перемещения.

Усилия, затрачиваемые игроками в определенной стойке, различны. В зависимости от ситуации игры, предполагаемой скорости полета мяча игрок, ожидая его, принимает ту или иную стойку. Например: мяч, летящий по большой траектории, находящийся длительное время в воздухе, позволяет игроку находиться в высокой стойке; при подаче со стороны противника игрок затрачивает значительное усилие, также находясь в высокой стойке; подача, выполненная противником с большой скоростью полета мяча, требует от игрока положения средней стойки; при нападающем ударе, во закрытом блоке, прием мяча выполняется игроком после перемещения с предельной скоростью в низкой стойке и др.

### Перемещения игрока

Весь процесс игры с ее постоянно и неожиданно меняющейся ситуацией требует непрерывного перемещения игроков по площадке для действий, вызванных сложившейся обстановкой. В зависимости от этой обстановки игрок пользуется различными приемами передвижения.

Характер игры требует, чтобы эти перемещения были быстрыми, экономными и своевременными. В связи с этим виды перемещений в волейболе имеют свои характерные особенности.

**Простой шаг:** до введения мяча в игру применяются обычный шаг и свободная стойка в целях кратковременного отдыха.

**Приставной шаг:** применяется в целях быстрого преодоления короткого расстояния и сохранения стойки. Приставной шаг начинается всегда впереди стоящей ногой (по движению), будет ли это движение вперед, в сторону или назад, затем вторая нога занимает обычное положение в стойке.

**Двойной шаг:** применяется при небольшом увеличении расстояния. Двойной шаг начинает нога, стоящая сзади по движению, а затем вторая нога шагом вперед занимает положение в стойке игрока. Для перемещения в стороны двойной шаг не применяется, так как он влечет за собой потерю устойчивости.

**Скачок:** применяется для преодоления значительного расстояния в короткий промежуток времени (рис. 3). Скачку обычно предшествует или бег или двойной шаг (рис. 3 а). Сам скачок представляет собой широкий шаг с наличием безопорного положения



Рис. 3

(отрыва обеих ног от опоры). Направление толчка при выполнении скачка должно быть таким, чтобы центр тяжести тела игрока минимально поднимался вверх (рис. 3 б). В момент приземления игрок принимает положение низкой стойки (рис. 3 в).

**Бег:** если обстановка требует от игрока перемещения бегом, он начинает бег короткими частыми шагами (ударный бег), чтобы быстрее набрать необходимую скорость для своевременного перемещения к месту приема мяча. Характер движений напоминает старт в беге на короткие дистанции.

### ПОДАЧА

*Подача — технический прием, при помощи которого мяч вводится в игру.*

Движение ударяющей руки и положение туловища в момент удара по мячу при выполнении подачи определяют различные способы подачи:

1. Нижняя подача (прямая и боковая).
2. Верхняя подача (прямая и боковая).

Положение кисти в момент удара по мячу является общим для всех способов подач: пальцы кисти собраны вместе без излишнего напряжения. Незначительная вогнутость ладони обеспечивает касание к поверхности мяча большей части ладони. Место касания ладони к мячу выбирается с таким расчетом, чтобы оно находилось с противоположной стороны по отношению к нужному направлению полета мяча. Во время совершения подачи (от подбрасывания до момента удара) игрок должен смотреть на мяч для точного попадания по нему. После выполнения подачи необходимо без малейшей поддержки начать движение вперед в нужном направлении (рис. 4).



Рис. 4

**Нижняя прямая подача:** игрок стоит лицом к сетке. Ноги на ширине плеч и согнуты, одна несколько выставлена вперед. Центр тяжести смещен кзади стоящей ноге, которая обязательно должна быть одноименной с ударяющей рукой. Туловище слегка наклонено

вперед. Рука с мячом согнута в локтевом суставе и держит мяч перед собою несколько ниже (или на уровне) пояса. Рука, производящая удар, свободно отведена назад в положение замаха (рис. 4 а). Для выполнения подачи мяч подбрасывается вперед-вверх на высоту 20—30 см. Одновременно с разгибанием сзади стоящей ноги и перенесением центра тяжести на впереди стоящую ногу маховым движением выпрямленной руки вперед производится удар по мячу ладонной частью кисти (рис. 4 б, в).

**Нижняя боковая подача** (рис. 5): игрок стоит в положении боком к сетке (при ударе правой рукой — левым боком к сетке, и наоборот). Полусогнутые ноги на ширине плеч, ступни параллельны передней линии площадки. Мяч в руке на уровне пояса, туловище слегка



Рис. 5

наклонено вперед. Ударяющая рука свободно отведена для замаха вниз-в сторону. Кисть обращена ладонью вперед-вверх (рис. 5а).

С переносом центра тяжести на ногу, стоящую впереди в направлении удара, мяч подбрасывается на высоту 20—50 см. Удар производится маховым движением выпрямленной руки в направлении к мячу. Рука после удара свободно заканчивает движение. Туловище поворачивается в направлении удара (рис. 5 б, в, г, д).

В разновидностях нижней подачи может применяться не подбрасывание мяча, а отведение из-под него держащей руки с тем, чтобы в момент удара мяч не лежал на руке, а находился в воздухе. Тогда рука с мячом в исходном положении находится несколько выше обычного.

Такой вариант подачи может применяться в начале обучения, когда занимающийся не может производить действия руками одновременно. В данном случае оба движения (отведение руки от мяча и удар другой рукой) производятся одновременно.

Подачи снизу, являясь наиболее легкими по технике выполнения (в чем их положительное значение), не являются трудными для приема их ввиду малой скорости и большой траектории полета



мяча. Усложненные варианты этих подач (с очень высокой траекторией полета, подрезкой и др.) применяются иногда для эффективного использования метеорологических условий (солнца, ветра и т. п.).

**Верхняя прямая подача** (рис. 6): игрок стоит лицом к сетке на несколько согнутых ногах, расставленных на ширину плеч. Одна нога немного выставлена вперед. Мяч находится на уровне груди на руке, согнутой в локте. Ударяющая рука, согнутая в локте, поднята вверх, локоть отведен в сторону (рис. 6а). подача начинается с переноса центра тяжести назади стоящую ногу, одновременного отклона туловища назад и подбрасывания мяча (на высоту около одного метра) в направлении вверх перед собой (рис. 6б).



Рис. 6

Когда мяч достигает наивысшей точки взлета, ударяющая рука с движением туловища вперед (при одновременном разгибании опорной ноги) производит удар по мячу в возможно более высокой точке (рис. 6в). Конечное положение после удара: туловище наклонено вперед, рука свободно продолжает движение вперед, в сторону впереди стоящей ноги (рис. 6г).

Этот способ подачи дает возможность выполнять ее с наибольшей точностью. Она имеет широкие возможности для использования различной скорости полета мяча.

**Верхняя боковая подача** (рис. 7): игрок стоит в положении боком к сетке (при ударе правой рукой левым боком к сетке, и наоборот). Ноги на ширине плеч и чуть согнуты. Ступни ног параллельны передней линии площадки. Рука с мячом согнута в локте и держит его на уровне пояса или несколько ниже. Туловище слегка наклонено вперед (рис. 7а). С подбрасыванием мяча вверх на высоту метра и более туловище наклоняется в сторону ударяющей руки, а одноименная нога сгибается. Рука свободно опускается в сторону-вниз в положение замаха (рис. 7б, в). Обратным последовательным движением: разгибанием ноги, туловища и махом ударяющей руки в вертикальной пло-

скости — производится удар по мячу (рис. 7 г, д). С конечным положением удара подающий поворачивается лицом в сторону полета мяча (рис. 7е).

Высота подбрасывания мяча может быть уменьшена, что требует заранее выполнения наклона туловища, сгибания ноги и отведения руки в положение замаха.

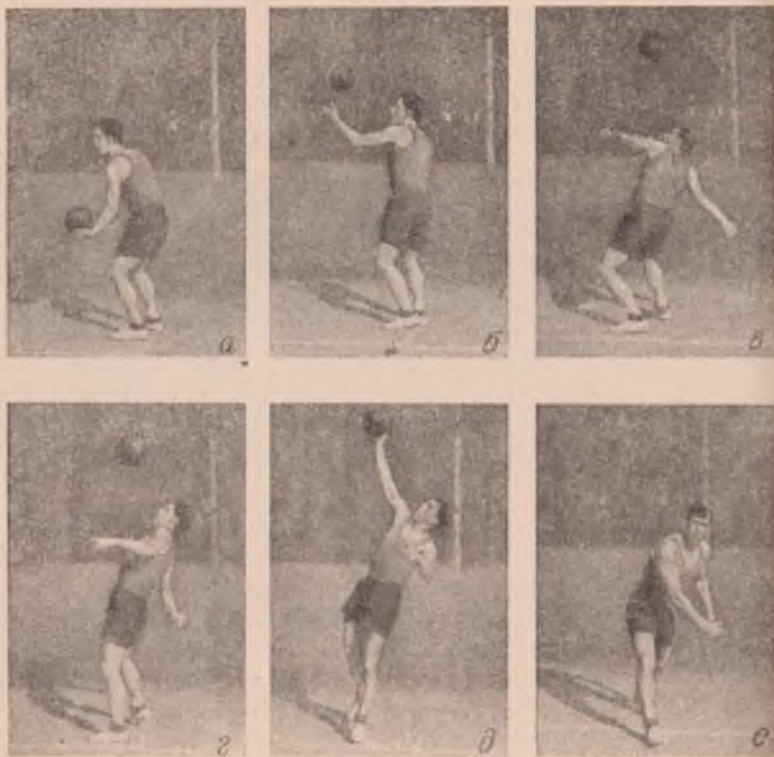


Рис. 7

Подбрасывание мяча может производиться двумя руками, тогда все движения, связанные с принятием исходного положения для удара, должны быть выполнены значительно быстрее.

Верхние подачи являются сложными и требуют хорошей физической подготовки и длительного совершенствования. При этих подачах достигается почти горизонтальный полет мяча и скорость полета его может равняться средней скорости нападающего удара.

Существуют другие способы подач, но все они будут производимыми от выше описанных. Наибольший интерес представляют по-

дачи с вращением мяча. Вращающийся в полете мяч описывает дугу в направлении, обратном вращению\*. Такая траектория полета затрудняет противнику прием мяча.

Вращение выполняется по горизонтальной, вертикальной и наклонной осям. Вращение по горизонтальной оси укорачивает траекторию полета мяча, как бы прижимая мяч вниз после перехода его через сетку.

Вращение по вертикальной оси отклоняет мяч в полете вправо или влево в зависимости от направления вращения.

Вращение по наклонной оси объединяет в себе возможности вращения по горизонтальной и вертикальной осям.

Для того, чтобы придать вращение мячу в полете, следует положение кисти на мяче в момент удара несколько изменить с тем, чтобы она не приходилась против центра тяжести мяча. Необходимо учитывать положение шнуровки, которая увеличивает вес своей стороны мяча. Удар производится с противоположной стороны от шнуровки.

### НАПАДАЮЩИЕ УДАРЫ

*Под нападающим ударом понимается перевод мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника, с затруднением приема его за счет скорости или направления полета.*

В произведении нападающего удара можно выделить три фазы: прыжок (с места или с разбега), удар по мячу и приземление.

**Прыжок:** может выполняться с места или с разбега. С разбега прыжок выполняется толчком одной или двумя ногами, с места — толчком только двумя ногами.

**Прыжок толчком двумя ногами** (рис. 8): в последнем шаге разбега впереди находится нога, одноименная с ударяющей рукой, и одновременно обе руки отводятся назад-вниз (рис. 8а). Туловище несколько поворачивается и наклоняется в сторону ударяющей руки для большей амплитуды маха этой рукой в момент толчка, что обеспечивает более высокое положение ее перед ударом (рис. 8б, в). С постановкой второй ноги энергичным разгибанием ног, туловища и махом рук локтями вверх производится толчок. В момент взлета туловище выпрямляется, затем кисти рук обгоняют локти и игрок занимает исходное положение для удара (рис. 8г, д, е).

С увеличением скорости разбега последний шаг удлиняется (для продвижения ногами стопорящего положения) и переходит в скачок с той же координацией движений (рис. 9а, б).

В прыжке толчком двумя ногами в последнем шаге вперед может послышаться также нога, разноименная с ударяющей рукой. Тогда неизбежен (даже при разбеге в один шаг) скачок, чтобы в кратчай-

\* Если мяч вращается справа налево, то дуга полета будет влево и наоборот.



Рис. 8

шее время поставить вторую ногу в положение опоры для толчка. Такое положение создает благоприятные условия, и взмах ударяющей руки будет способствовать толчку. Отсутствие скачка создает условия, когда игрок не прыгает, а тянется к мячу.



Рис. 9

При выполнении прыжка следует движения ног и туловища подчинять движению ударяющей руки. В последнем шаге разбега вперед посылается нога, одновременно с ударяющей рукой, игрок в прыжке толчком двумя ногами создает возможность выполнения самых разнообразных ударов. В то же время толчок

шагом вперед разноименной ноги с ударяющей рукой ограничивает свободное движение руки и затрудняет выполнение боковых ударов.

**Прыжок толчком одной ногой:** с последним шагом разбега опорная нога сгибается, а толчковая выставляется вперед.



Рис. 10

Руки отводятся назад-вниз в положение замаха (рис. 10а). Энергичным разгибанием толчковой ноги, движениями маховой ноги, согнутой в колене, и рук вверх игрок выполняет прыжок (рис. 10б, в, г, д). Руки и туловище занимают исходное положение для удара (рис. 10е).

В прыжках толчком одной ногой толчковая нога должна быть разноименной с ударяющей рукой. Этим достигается диагональное



Рис. 11

положение между ногой, выполняющей толчок, и ударяющей рукой. Диагональное положение выгодно для более высокого положения руки и способствует хорошей координации движений при ударе.

**Прямой удар с наклоном туловища** (рис. 11): из исходного положения для удара (туловище отведено назад, рука в положении

замаха) (рис. 11а) игрок быстрым сокращением мышц выпрямляет туловище и ноги (рис. 11б, в). За сокращением более мощных групп мышц, принимающих участие в ударе, следует движение руки локтем вперед, обгоняя кисть. Рука разгибается в локте и поднимается до вертикального положения (рис. 11г). Дальнейшее собственное движение руки минимально, и к моменту касания к мячу рука закрепляется в плечевом суставе, а туловище продолжает наклон вперед (рис. 11з).

Правильно выполненное движение создает у игрока (в момент удара) ощущение опоры на мяч.

**Прямой удар без наклона туловища:** из исходного положения туловище, дойдя до положения вертикали, приостанавливает свое движение. Ударяющая рука начинает движение в плечевом, а затем в локтевом суставе, который, обгоняя кисть, создает в ударе захлестывание. Это придает полету мяча большую начальную скорость и исключает необходимость дальнейшей активной работы туловища.

Правильно выполненное движение создает у игрока ощущение повисания на мяче (рис. 12а, б, в, г).

**Боковой удар:** в боковом ударе направление движения руки и туловища совершается почти в лицевой плоскости. В боковом нападающем ударе с прямым замахом игрок после толчка в момент взлета приходит в исходное для удара положение: туловище наклонено в сторону ударяющей руки, которая, закончив мах, после прыжка находится вверху и отводится в сторону в положение замаха. Обратным движением туловища до выпрямления и последующим наклоном его в другую сторону резким загребающим движением руки производится удар (рис. 13а, б, в, г, д, е).

В боковом ударе с обратным замахом игрок из положения маха руками после прыжка (когда ударяющая рука находится вверху) описывает ею дугу вниз-вперед, делая полный круг в лицевой плоскости. С момента начала опускания вниз рука прямая и только с касанием к мячу она сгибается кистью на себя (рис. 14).

При выполнении боковых нападающих ударов следует особенно обращать внимание на энергичное движение туловища. Отсутствие нужного движения туловища влечет потерю основного преимущества: кратковременного касания к мячу в момент удара. Удар одной рукой без участия туловища влечет за собой броски.

**Удары с переводом:** удары с переводом достигаются за счет изменения (в момент удара) первоначального движения ударяющей руки и туловища. При этом рука производит движение по дуге, а туловище с продвижением вперед производит еще вращательное движение (винтообразное) в сторону-вниз. Вращательное движение туловища менее выражено при переводах в сторону ударяющей руки и более при переводах в обратном направлении.



Рис. 12

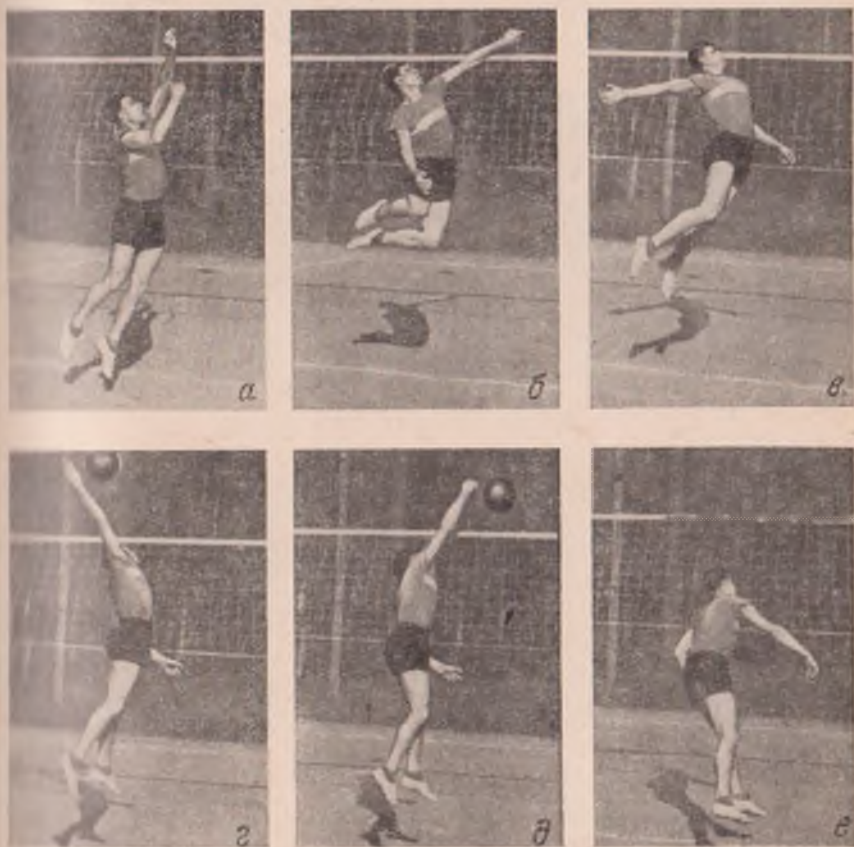


Рис. 13

Удар с переводом (но с меньшей силой) может выполняться обычным движением прямого удара, смещая только место касания кисти на мяче влево или вправо от центра тяжести его. Проводится аналогично подачам с вращением.

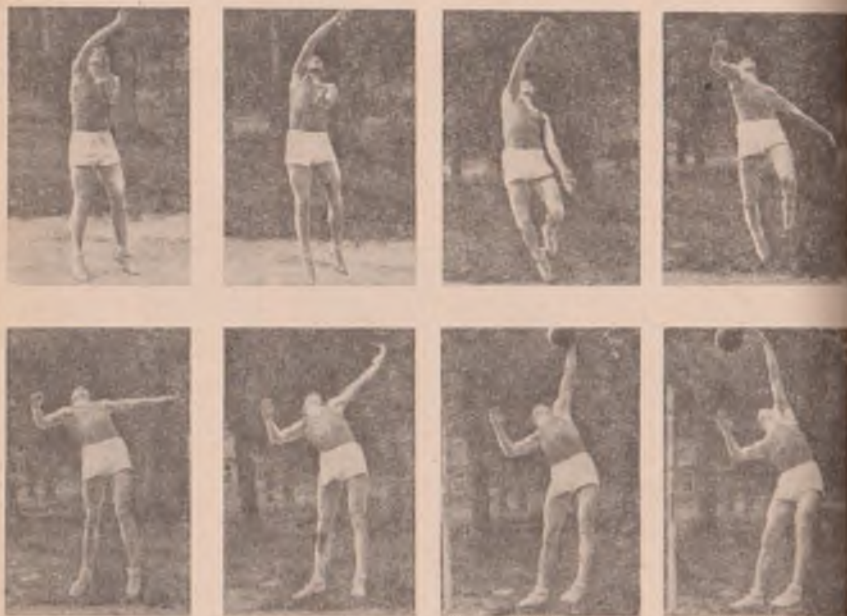


Рис. 14

### ПЕРЕДАЧА МЯЧА

Удар по мячу, посредством которого мяч передается партнерам для ведения игры, называется передачей.

**Верхняя передача:** исходным положением для передачи является одна из основных стоек (в зависимости от высоты полета встречаемого мяча). Кисти рук находятся немного ниже уровня лица на расстоянии несколько большем поверхности мяча.

В момент приближения мяча руки начинают встречное движение, разгибаясь в локтевых суставах с таким расчетом, чтобы встретить мяч на уровне лица.

Кисти рук при встрече с мячом сводятся и располагаются на обращенной к игроку поверхности мяча, образуя своеобразный ковш. Наружный край ковш составляют реберные части ладоней и боковые стороны мизинцев. Большие пальцы находятся под углом друг к другу и почти соприкасаются. Мяч соприкасается с брюшком



погтевых и половины следующих за ними фаланг пальцев. Большие пальцы касаются мяча наружной боковой поверхностью (рис. 15а, б).

Скорость полета принимаемого мяча и направление его определяют степень напряженности пальцев и величину площади соприкосновения ладоней с мячом при очень большой скорости полета.



Рис. 15

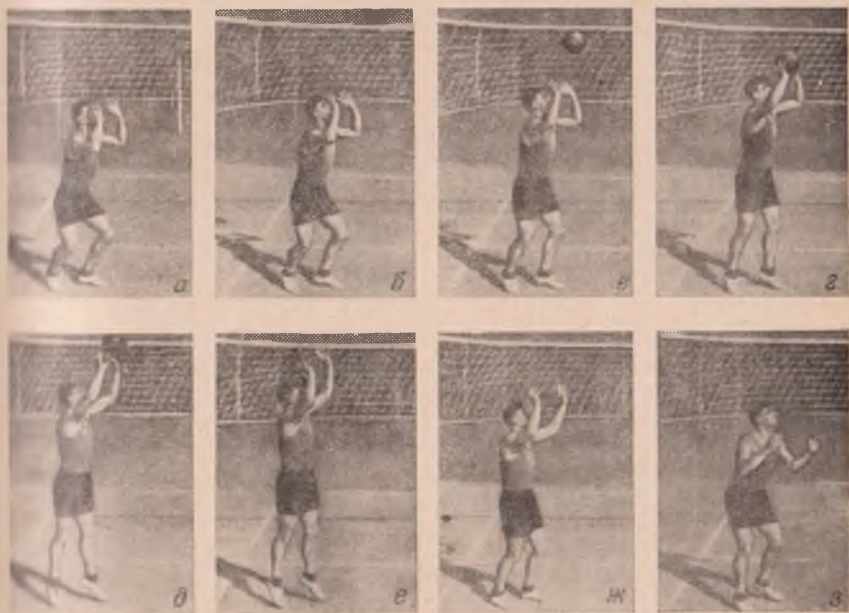


Рис. 16

Одновременно с руками разгибаются ноги, придавая туловищу движение в направлении полета мяча. Передача заканчивается полным выпрямлением рук и ног с последующим возвращением в стойку (рис. 16а, б, в, г, д, е, ж, з).

Исключение в положении рук составляют передачи мячей, летящих с большой скоростью, когда кисти рук смещаются на уровень груди, и при передачах в прыжке, когда мяч встречается почти над головой.

Передача в прыжке выполняется в момент, когда игрок после толчка поднимается вверх или, в крайнем случае, когда игрок находится в «мертвой точке» взлета (рис. 17а, б, в, г). При опускании игрока передачу в прыжке выполнять нельзя.



Рис. 17

При верхней передаче одной рукой рука располагается на мяче со стороны, противоположной последующему направлению полета мяча, и толчком пальцев отбивает его в нужном направлении. Пальцы кисти расставлены с таким расчетом, чтобы занять возможно большую площадь на поверхности мяча и коснуться в момент удара всей поверхностью пальцев.

Верхняя передача является основной. Во всех случаях, когда есть малейшая возможность, следует пользоваться ею, хотя бы для этого требовались значительные перемещения и даже падения игрока. Верхняя передача может выполняться в высокой, средней и низкой стойках. Этот способ обеспечивает большую точность в направлении полета мяча как результата передачи за счет зрительного контроля, симметричной работы ног, туловища и рук в момент удара и особенно хорошего обхвата мяча и амортизации пальцев рук.

**Нижняя передача:** может быть выполнена одной и двумя руками. В исходном положении при передаче двумя руками руки игрока наложены кистями одна на другую (тыльная сторона одной кисти на ладонь другой) или сведены одна к другой. Ладони обращены вверх.

Складывание или сведение рук необходимо для исключения возможности двойного касания. Движением рук (руки) навстречу к мячу или подставлением под мяч (что обуславливается силой и траекторией полета мяча и желанием направить его с нужной силой) совершается передача снизу.

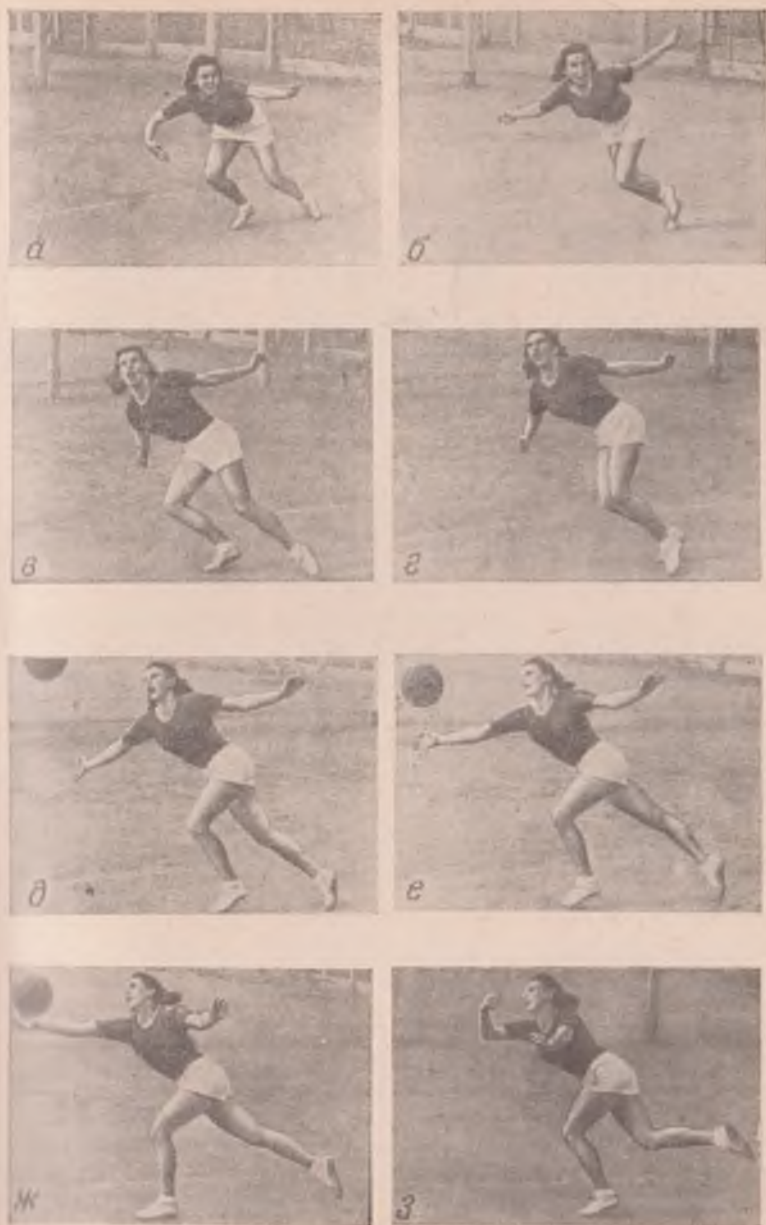


Рис. 18

Передаче одной рукой почти всегда предшествует движение игрока к мячу. Мяч может приниматься внутренней или наружной сторонами предплечья или основанием кисти. Для передачи мяча, летящего с большой скоростью, рука подставляется под мяч, смягчая его отскок. Для передачи мяча, летящего с меньшей скоростью, рука махом в нужном направлении (чаще вверх-вперед) ударяет по мячу. Мячи, идущие сбоку, принимаются внутренней



Рис. 19

стороной предплечья или ладони (рис. 18). Мячи, идущие прямо на игрока, могут приниматься наружной стороной предплечья или ладони (рис. 19). В этом случае игрок из стойки перемещается навстречу к мячу, ставя руку в положение замаха перед грудью (рис. 19 а, б, в). С последним увеличенным шагом или выпадом рука идет вниз вперед вместе с наклоном туловища (рис. 19 г, д, е). Удар по мячу производит наружная сторона предплечья или кисти, для чего рука, сгибаясь в лучезапястном суставе, поднимается вверх.

В процессе игры передача может быть выполнена из промежуточных (между этими способами) положений, но как самостоятельные технические приемы они рассматриваться не могут и являются производными от выше описанных.

Приемы мяча могут быть выполнены и другими частями тела (в пределах, разрешенных правилами), но они применяются только в тех случаях, когда игрок не может выполнить передачи руками, и чаще всего носят чисто случайный характер.

**Падения при приемах-передачах:** в тех случаях, когда передача выполняется после быстрого перемещения к мячу (рывка) с вы-



Рис. 20

несением центра тяжести за пределы опоры, следует падение игрока. В падениях очень важным является момент приземления, где должна быть исключена возможность получения травмы игроком. Это достигается последовательным приземлением отдельных частей тела перекатом. Падения выполняются назад, вперед и в стороны. Падения вперед выполняются с толчком и без толчка. Падения назад начинаются с глубокого приседа с переносом центра тяжести назади стоящую ногу и последующим перекатом на ягодицы и круглую спину.

Для предотвращения ушибов позвоночного столба (крестца) следует присесть как можно ниже с обязательным касанием ягодицами пятки стоящей сзади ноги. При падении переход с опоры на ногу на опору на спину должен быть приближен к земле и быть последовательным без перерывов. Положение круглой спины требует сильного напряжения мышц брюшного пресса (рис. 20 а, б, в).

Падения в сторону и вперед без толчка начинаются выпадом в сторону падения (рис. 21). При продолжающемся движении к мячу игрок смещает центр тяжести за опору

(рис. 21 а, б). Большим выпадом в сторону падения и поворотом туловища спиной вперед игрок садится на пятку ноги на выпаде, затем следует последовательное приземление с пятки на ягодицы

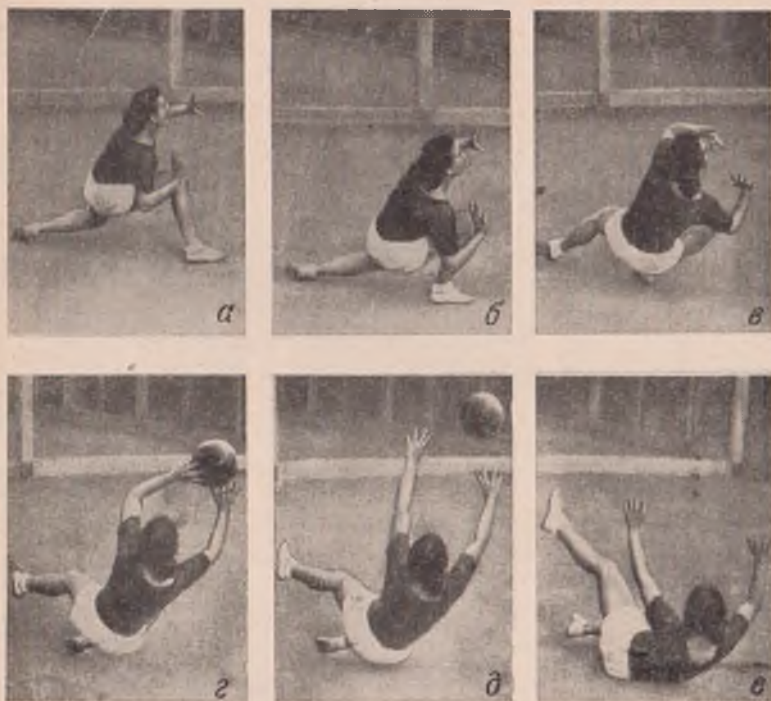


Рис. 21

и на круглую спину. Движение, аналогичное падению назад (рис. 21 в, г, д, е).

Для падения с толчком характерным является момент «полета» игрока в воздухе (наличие безопорной фазы). Это даст возможность преодолеть значительное расстояние в короткий промежуток времени. Достигается это за счет толчка одной ногой после шага или бега. Тело в полете находится головой вперед. Падения с толчком выполняются только вперед, так как игрок в момент толчка или шага, ему предшествующего, всегда поворачивается в сторону падения, приземление начинается с касания руками поверхности площадки. Руки (чаще одна) ударяют по мячу, затем поворачиваются вниз ладонями и опираются на площадку. Упругим сгибанием рук замедляют падение тела до момента касания площадки грудью, а затем следует перекал на живот и бедра.

С момента касания поверхности площадки и в процессе всего переката туловище необходимо держать в состоянии напряженного прогиба во избежание ушибов коленей, пальцев ног и лица (рис. 22).

Неправильный расчет в постановке рук на опору при падениях с толчком может повлечь за собою травму. Если руки поставлены слишком далеко и направление движения центра тяжести не совпадает с направлением опоры, происходит падение без переката (плашмя).

Самостраховкой будет подтягивание ступней ног на себя с тем, чтобы предотвратить ушибы пальцев ног.



Рис. 22

Если руки поставлены слишком близко, происходит «закидывание» туловища с опорой на подбородок. Самостраховкой будет поворот головы в сторону, опора на плечо, сгибание в тазобедренном суставе с последующим перекатом на круглую спину.

Падения не всегда будут иметь строгое направление: вперед, в сторону, назад. Иногда для принятия мяча с падением бывают сочетания направлений. Наиболее часто встречается падение в сторону-назад, необходимость в котором появляется каждый раз, когда игрок с большой скоростью выходит под мяч для передачи его. Смягчение скорости полета мяча требует падения назад на спину, а инерция движущегося тела продолжает движение вперед. При выполнении передачи игрок резким передвижением вперед (скачком) переходит в низкую стойку, а туловище продолжает движение вперед и поворачивается в сторону сзади стоящей ноги. С переходом центра тяжести за пределы опоры совершается обычное падение с перекатом на спину.

### БЛОКИРОВАНИЕ

*Поднятие рук над верхним краем сетки в непосредственной близости от нее для преграждения пути мячу от нападающего удара противника называется блокированием.*

Блок может быть выполнен одним игроком — одиночный и двумя и тремя игроками одновременно — групповой блок. Для постановки

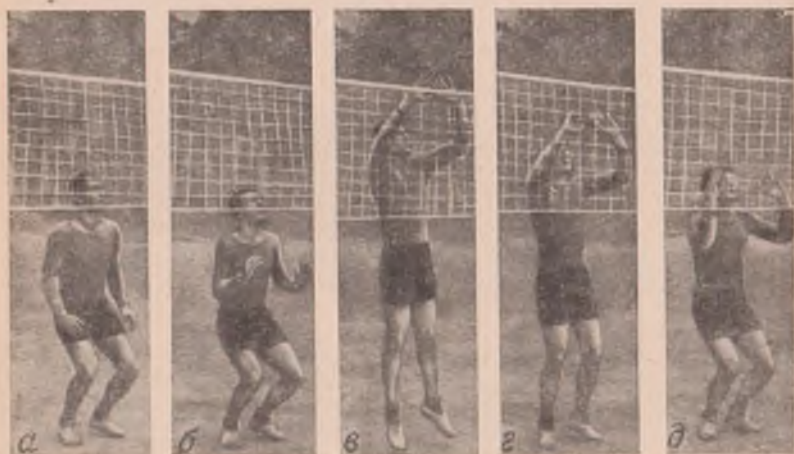


Рис. 23

блока игрок заранее определяет вероятное место постановки его и располагается там. Перемещения могут быть только параллельно сетке во избежание касания ее, переступания через среднюю линию и переноса рук через сетку.

В течение всего времени подготовки и выполнения блока игрок ведет наблюдение за действиями противника. Основным объектом для наблюдения должно быть положение туловища и ударяющей руки игрока, выполняющего нападающий удар. Этим будет определяться характер и время выполнения блока.

Чаще всего блок выполняется в прыжке с места. В тех случаях, когда прыжок для блокирования выполняется с разбега, разбег служит не столько для усиления толчка, сколько для перемещения блокирующего. В момент толчка блокирующий производит короткий мах руками. Предплечья и кисти проходят близко у туловища. Большая амплитуда движения рук приведет к касанию сетки (рис. 23 а, б, в, г, д). Направление прыжка может быть или вертикальным или в сторону (влево, вправо). Прыжок назад и вперед исключается: один за ненадобностью, второй как влекущий ошибку.



При постановке блока одним игроком применяется мах руками через стороны. При близости партнеров к блокирующему это создает неудобства, а поэтому в групповом блоке этот способ взмаха рук не применяется. Если перемещения блокирующего ограничены временем и он не успевает занять нужное для прыжка место, применяется прыжок толчком одной ноги. В прыжке толчком одной ногой сам прыжок является продолжением бега и этим ускоряется перемещение. Блокирование с прыжком толчком одной ногой значительно



Рис. 24

сложнее, чем при прыжке толчком двумя ногами, особенно в групповом блоке, где обязательно условие вертикального взлета и опускания блокирующего.

При блокировании с прыжком толчком одной ноги, выполняющая толчок, зависит от направления перемещения: если блокирующий перемещается влево, толчок выполняется правой ногой с тем, чтобы приземлиться на левую ногу, и наоборот. В противном случае скрестное положение ног при приземлении лишает устойчивости игрока и может привести к травмам. Вертикальное или наклонное положение взлета в прыжке зависит от постановки толчковой ноги.

Выполнив прыжок, блокирующий поднимает руки над сеткой движениями в сторону площадки противника, стараясь предплечья поставить параллельно сетке. (Наклонное положение предплечья приводит или к переносу рук на сторону противника, или к отскоку мяча от рук в сетку на своей стороне.) Пальцы направлены вверх с тем, чтобы удар мячом приходился на основание пальцев и ладоней, а в случае удара по концам пальцев последние не

травмировались, имея возможность отгибаться назад. Пальцы на блоке не следует напрягать и чрезмерно расставлять, так как попадания мячом по одному из них (особенно по мизинцу) влекут травмы.

Если блок ставится не над местом прыжка, в связи с чем есть необходимость выставлять руки в сторону, кисти поворачиваются с таким расчетом, чтобы отскок мяча от блока был бы в пределах площадки противника (рис. 24 а, б, в, г, д).

Во всех положениях при постановке блока руки блокирующего должны быть уже диаметра мяча, предотвращая этим проход мяча между руками. Исключение составляет постановка блока на закрытие направления полета мяча одной из рук, т. е. когда одна рука закрывает направление полета мяча от прямого удара, а другая от удара с переводом.

Техника группового блока не имеет значительных отличий от постановки одиночного блока. Она требует только высокой согласованности в действиях партнеров, ставящих блок.

\* \* \*

Для страховки игрок занимает положение средней стойки, что создает лучшие условия для перемещения его в любом направлении и возможности выполнить передачу мяча любым способом.

**Приземление** после любого приема игры, выполняемого с прыжком, должно заканчиваться положением стойки игрока на площадке для того, чтобы игрок мог выполнять любое другое действие, обусловленное игровой ситуацией. Приземление должно быть мягким (на согнутые ноги), и в зависимости от высоты прыжка игрок переходит в высокую или среднюю стойку. В тех случаях, когда приземление выполняется в непосредственной близости к средней линии (переступание которой влечет ошибку), ступни ног следует ставить параллельно средней линии площадки.

## ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика современной игры в волейбол предоставляет игрокам широкие возможности для творческой инициативы, но вместе с тем повышается и требование к сыгранности, слаженности действий всей команды в целом.

При изучении тактики волейбола трудно разграничить отдельные действия игроков на защитные и нападающие, т. к. специфические условия игры (возможность проведения не более трех касаний мяча) заставляют каждого игрока уже с первого касания мяча направлять свои действия так, чтобы они способствовали дальнейшему успешному действию других игроков в нападении.

Однако в целях большей эффективности и последовательности изучения можно условно подразделить общую тактику игры на тактику нападения и тактику защиты.

### ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

**Тактика подачи.** При подаче важно не только ввести мяч в игру, но и затруднить прием его противником. Для этого используют ряд моментов в игре противника. Учитывая различную подготовку игроков команды противника, следует производить подачу с таким расчетом, чтобы принимающим был игрок, слабее других владеющий передачей мяча. Подающий должен учитывать расстановку сил противника и предугадывать возможный наиболее вероятный дальнейший ход действий противника, выгодный для него. Нужно произвести подачу с таким расчетом, чтобы прием не дал возможности осуществить противнику наиболее желательный (при конкретной расстановке и ситуации игры) ход действий.

Например\*: игроки противника расположены с расчетом на первую передачу игроку в зону № 3 с последующей передачей для нападающего удара игроку зоны № 4. подача производится в направлении зон № 1 и 2 с тем, чтобы игрок зоны № 3 был вынужден передавать мяч для нападающего удара игроку из зоны № 4, стоя спиной к нему (рис. 25).

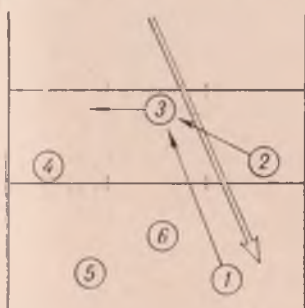


Рис. 25

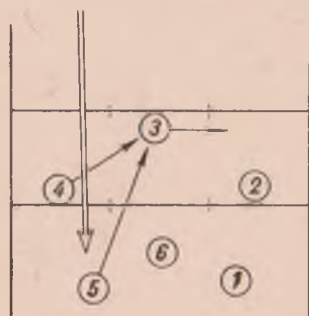


Рис. 26

\* Для удобства обозначения квадраты площадки (зоны) имеют цифровое обозначение: правая задняя — зона № 1, правая передняя — зона № 2, средняя передняя — зона № 3, левая передняя — зона № 4, левая задняя — зона № 5, средняя задняя — зона № 6. Игроки обозначаются кружочками. Номер кружочка обозначает игрока из соответствующей зоны. Двойная линия — направление полета мяча с подачи. Прямая линия — направление передачи.

То же, если из зоны № 3 передача для нападающего удара должна последовать игроку из зоны № 2 — подача направляется на место на площадке между игроками зон № 4 и 5 (рис. 26).

У сетки находится игрок, хорошо владеющий нападающим ударом с первой передачи, — подача направляется с таким расчетом, чтобы передача для нападающего удара шла к нему со стороны, к которой он обращен спиной. Игрок в зоне № 4 или 2 — подача на игрока зоны № 5 или 1 (рис. 27 и 28). Игрок в зоне № 3 владеет нападающим ударом только правой рукой — подача на игрока в зону № 5 (рис. 29).

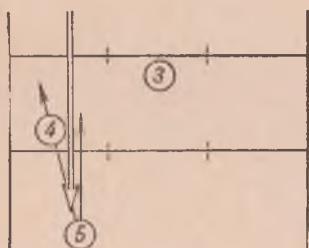


Рис. 27

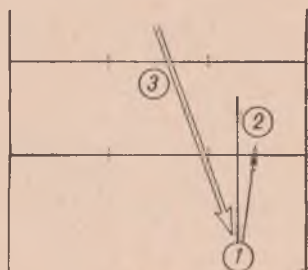


Рис. 28

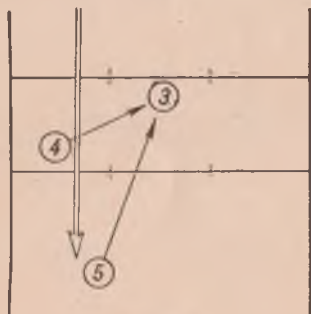


Рис. 29

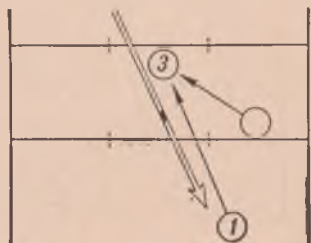


Рис. 30

Если он владеет ударом только левой рукой при тех же условиях, — подача на игрока в зоне № 1 (рис. 30).

Плохо выполненная смена мест, недостаточная подвижность игроков команды противника, должна использоваться подающим. В этих случаях на площадке противника образуются незащищенные места. Смена мест между игроками зон № 3 и 4 — подача в зону № 4 (рис. 31).

Игрок в разбеге для нападающего удара слишком далеко отходит от сетки — подача как можно ближе к сетке (рис. 32).

Если подающий не определил качеств противоположной команды и отдельных игроков ее, подача производится как можно ближе к лицевой линии площадки противника.

Следует пользоваться различными способами подачи, изменить скорость и траекторию полета мяча. Противник, учитывая

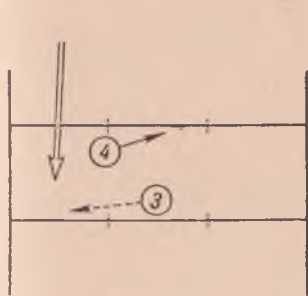


Рис. 31

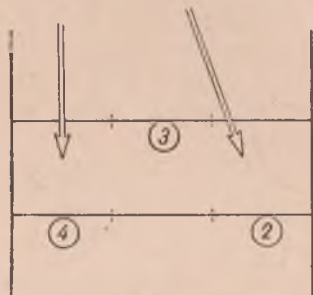


Рис. 32

подачу, соответственно с ней располагает на площадке своих игроков. Подающий, чередуя подачи с различной скоростью и траекторией полета мяча, создает условия неожиданности для приема этих подач, чем и затрудняет действия противника.

В условиях игры на летних площадках значительное влияние на ход игры могут оказать метеорологические условия. Наиболее существенными будут условия, создаваемые ветром и солнцем. В ветреную погоду подача производится с таким расчетом, чтобы мяч направить как можно ближе к лицевой линии площадки противника и тем, чтобы увеличить расстояние полета мяча в первой передаче и тем самым увеличить время воздействия ветра на мяч.

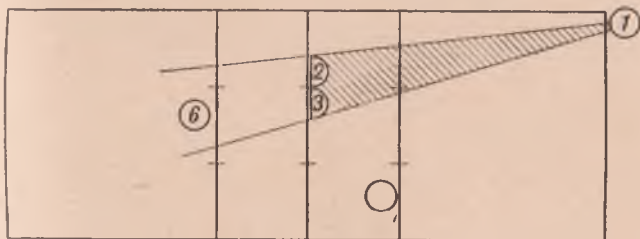


Рис. 33

При встречном ветре подача производится с большей силой, чем обычно (как бы за лицевую линию противника), с расчетом на то, что под действием ветра мяч останется в пределах площадки. Это осложняет определение места падения мяча игроками противника.

Наибольшее изменение направления полета мяча при встречном ветре дает подача с вращением.

Используя солнечное освещение, подача производится в таком направлении и с такой траекторией, чтобы принимающий игрок, наблюдая за полетом мяча, был вынужден смотреть на солнце, яркий свет которого и затруднит его действия.

При плохом освещении (например, в сумерках при игре на воздухе) подача выполняется с очень низкой траекторией полета мяча с тем, чтобы последний во время полета все время оставался на темном фоне, не поднимаясь на фон светлого неба или потолка.

Для создания неожиданности вылета мяча с подачи на площадку противника применяется так называемая «стенка». Для этого игроки зон № 2 и 3 становятся так, чтобы закрыть своего подающего от игрока команды противника, находящегося в зоне № 6. В этом случае игроку, принимающему мяч в зоне № 6, остается меньше времени для соответствующей подготовки к приему мяча. Для увеличения высоты стенки игроки иногда поднимают руки вверх. Данный тактический прием в командах, игроки которых владеют точными и сильными подачами, достигает эффективности (рис. 33).

**Тактика нападающего удара.** Тактика нападающего удара состоит из тактики подготовительных передач и тактики самого нападающего удара. Основным условием тактики нападающего удара является

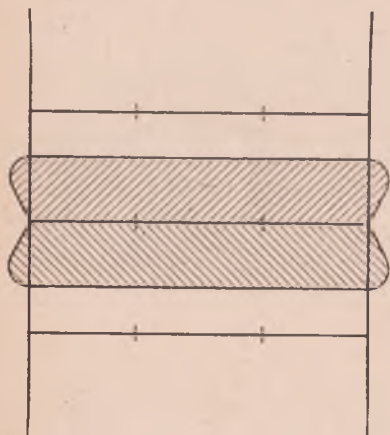


Рис. 34

создание моментов внезапности нападающего удара, при помощи которых команда может организовать более эффективное нападение неожиданно для противника за счет изменения направления, высоты и скорости передач мяча.

Тактика передач может строиться на использовании возможностей пространства и времени или сочетания тех и других условий.

Под пространственными условиями подразумевается все пространство над площадкой, с которого можно проводить нападающий удар. Это пространство в горизонтальной плоскости будет представлять собой площадь, ограниченную

длинной сетки между боковыми линиями и воображаемыми линиями, за пределами которых выполнение нападающего удара затруднено или невозможно (рис. 34).

В вертикальной плоскости пространство ограничивается верхним краем сетки и (в зависимости от индивидуальных качеств игрока,

производящего нападающий удар) наивысшей точкой, в которой удар может быть выполнен. Причем, если в горизонтальной плоскости с удалением от сетки пространство расширяется, то в вертикальной плоскости с удалением от сетки оно будет суживаться, образуя треугольник, сторонами которого будут:

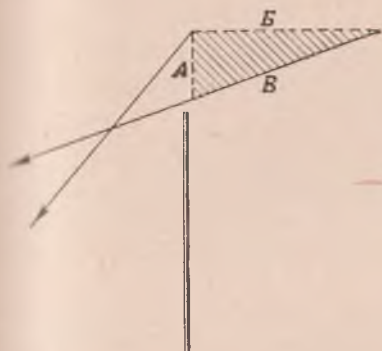


Рис. 35

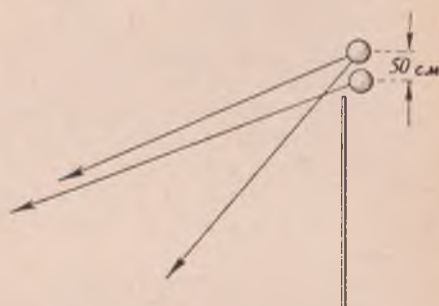


Рис. 36

А — продолжение вертикальной линии сетки, Б — линия наивысшего положения мяча при выполнении нападающего удара, В — траектория возможного полета мяча в крайнем нижнем положении перехода его через сетку с приземлением в пределах площадки (рис. 35)\*.

Под временными условиями подразумевается разница во времени между выполнением передачи и нападающего удара. Разница эта достигается разными траекториями полета мяча при передачах.

Пространство в вертикальной плоскости используется только в непосредственной близости от сетки. Здесь при хороших физических и технических качествах игрока (прыжок, рост, положение руки при ударе) достигается разница в высоте перехода мяча через сетку до 50 см (рис. 36).

С удалением от сетки эта возможность уменьшается и пользование ею носит не намеренный характер, а случайный, так как



Рис. 37

\* Рисунки для большей наглядности выполнены не в масштабе.

сколько-нибудь существенная разница в высоте перехода мяча через сетку с приземлением его в пределах площадки невозможна (рис. 37).

В основном вся тактика нападающего удара строится на использовании пространства в горизонтальной плоскости. Здесь в зависимости от технических возможностей игроков и избирается тот или иной тактический ход передач.

Основная задача, разрешаемая передачами, это создание наиболее удобных условий для: а) выполнения нападающего удара, б) преодоления сопротивления противника.

Слабо подготовленному игроку для выполнения нападающего удара требуются условия более удобные (вертикальная передача с определенной высотой и на определенное место, удобный разбег для прыжка). Эти возможности и обуславливают простейшую тактику передач, призванную создать удобства для проведения нападающего удара.

Только с совершенствованием техники игроков передача начинает служить цели выведения игрока на места с наименьшим сопротивлением противника.

Для выведения игрока на свободное место появляется необходимость использовать пространство с тем, чтобы не дать противнику возможности концентрироваться на каком-либо участке для организации защиты против нападающего удара. Проведение нападающего удара в любом месте через сетку вынуждает противника обеспечить защиту по всей длине сетки между боковыми линиями.

Этим создается возможность игроку, производящему нападающий удар, выполнить его в условиях, когда только один игрок команды противника может оказать сопротивление над сеткой, а при недостаточной быстроте блокирующих игроков — совсем без сопротивления.

### ПРИМЕРНЫЕ СХЕМЫ ТАКТИКИ ПЕРЕДАЧ ДЛЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА

Условные обозначения:

Первая передача —————

Вторая передача =====

Перемещения игроков - - - - -

1. Первая передача в зону № 3 с последующей передачей для нападающего удара игроку из зоны № 4 (рис. 38).

2. То же, с передачей для нападающего удара игроку зоны № 2 (рис. 39).

3. Первая передача игроку зоны № 2 с последующей передачей для нападающего удара игроку из зоны № 3 (рис. 40).



4. То же, с передачей для нападающего удара игроку из зоны № 4 (рис. 41).

5. Первая передача игроку из зоны № 4 с последующей передачей игроку из зоны № 3 (применяется как простейшая при вла-

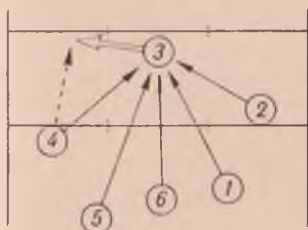


Рис. 38

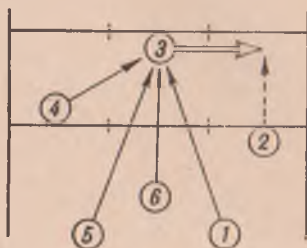


Рис. 39

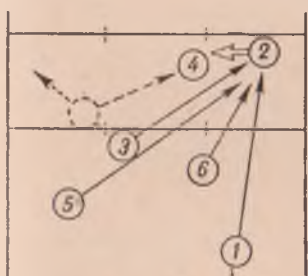


Рис. 40

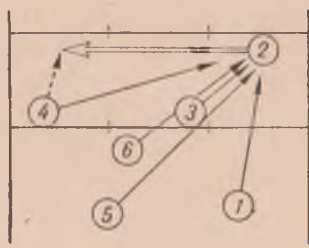


Рис. 41

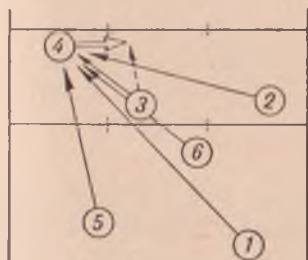


Рис. 42

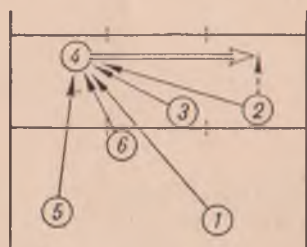


Рис. 43

дени игроком из зоны № 3 нападающим ударом левой рукой (рис. 42).

6. То же, с передачей для нападающего удара игроку зоны № 2 (рис. 43).

*Передачи со сменой мест.*

Смена мест для нападающего удара целесообразна только между игроками соседних зон, т. е. между игроками зон № 3 и 4, 3 и 2, причем они меняются не только местами, но и функциями.

1. При смене мест между игроками зон № 3 и 4 первая передача направляется игроку из зоны № 4, переместившемуся в зону № 3, вторая передача для нападающего удара направляется игроку, переместившемуся из зоны № 3 в зону № 4, который и производит удар из положения, обычного для игрока зоны № 4 (рис. 44).

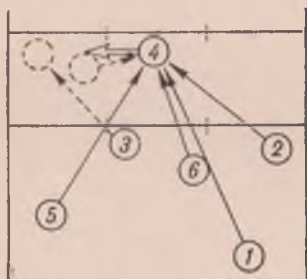


Рис. 44

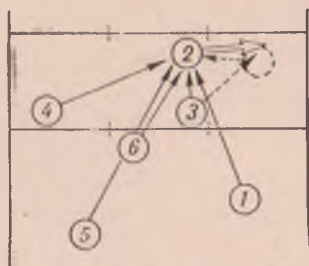


Рис. 45

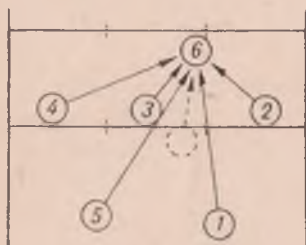


Рис. 46

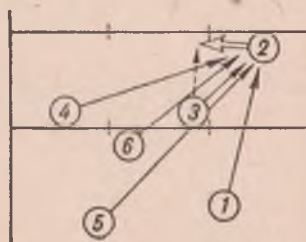


Рис. 47

2. При смене мест между игроками зон № 3 и 2 первая передача направляется игроку из зоны № 2, переместившемуся в зону № 3, вторая передача направляется в зону № 2, где игрок, переместившийся из зоны № 3, производит нападающий удар (рис. 45).

3. Более высокой формой игры со сменой мест является выход любого игрока задней линии для выполнения второй передачи любому игроку передней линии для нападающего удара. Проще всего этот выход осуществляется игроком из зоны № 6.

При слабой и неточной подаче со стороны противника выход может осуществляться игроком любой зоны задней линии (рис. 46).

Смена мест может производиться игроками, выполняющими нападающий удар. Обычно подобное решение принимается в тех случаях, когда в команде есть очень сильный, но технически однообразный игрок, который для выполнения нападающего удара должен быть всегда в строго определенном месте по отношению к игроку, производящему передачу для этого удара.

**И а п р и м е р:** первая передача игроку зоны № 2, игрок зоны № 4 владеет только нападающим ударом со строго вертикальной передачи. Здесь неизбежно перемещение игроков для смены мест между зонами № 4 и 3. Иногда этот вариант смены мест может быть использован для создания момента неожиданности (рис. 47).

При всех сменах мест игрок, передвигающийся к мячу для первоочередного касания, должен иметь свободный проход, так как для успешного наблюдения за мячом и действиями противника ему не должны мешать действия игроков своей команды.

**Нападающие удары с первой передачи.** Первая передача для нападающего удара должна выполняться с таким расчетом, чтобы игрок, производящий нападающий удар, не стоял спиной к сетке и противнику. Передачи должны быть диагональными или параллельными сетке. При перпендикулярном направлении мяча к сетке мяч не следует направлять на место, где игрок может произвести удар, продвигаясь вперед параллельно или под углом к сетке.

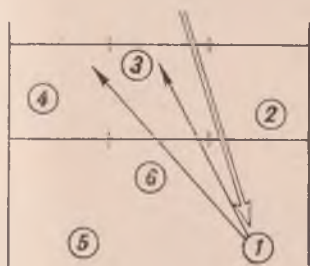


Рис. 48

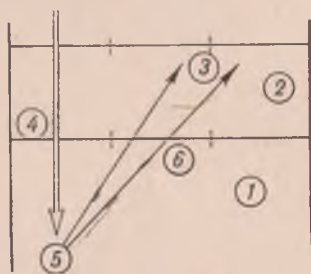


Рис. 49

#### *Диагональные передачи.*

- а) Подача игроку в зоне № 1, передача игрокам в зонах № 3 и 4 (рис. 48).
- б) Подача на игрока зоны № 5, передача игрокам зон № 3 и 4 (рис. 49).
- в) Подача на игрока зоны № 6, передача игрокам зон № 4 и 3 (рис. 50).

#### *Перпендикулярные передачи.*

- а) Подача на игрока зоны № 5, передача игроку зоны № 4 (рис. 51).
- б) Подача на игрока зоны № 1, передача игроку зоны № 2 (рис. 52).

в) Подача на игрока зоны № 6, передача игроку из зоны № 3 (рис. 53).

Параллельные передачи производят в непосредственной близости к сетке и выполняют аналогично передачам для удара со второй передачи.

Игрокам, не владеющим боковыми нападающими ударами, перпендикулярные передачи направлять не следует в связи с особой сложностью выполнения нападающего удара в подобных условиях.

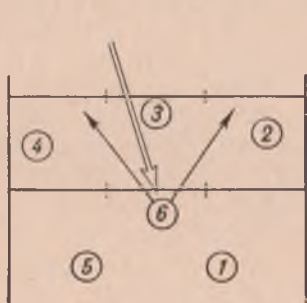


Рис. 50

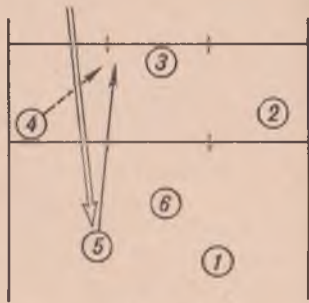


Рис. 51

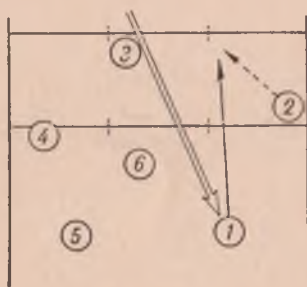


Рис. 52

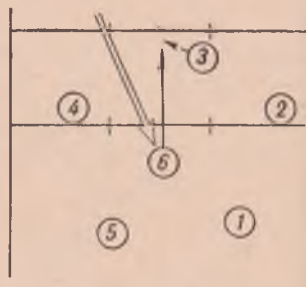


Рис. 53

### Передачи в прыжке.

Первая передача мяча, направленная для нападающего удара, не всегда может быть использована для удара. При некоторых ситуациях игры (сильный блок, неточная передача, неуверенность нападающего игрока) бывает более выгодным «отдать» мяч своим партнерам для нападающего удара. Особенно эффективным этот прием бывает тогда, когда игрок, получивший первую передачу, хорошо имитирует первые фазы нападающего удара. В этом случае, привлекая к себе внимание блокирующих игроков, он может в последний момент «отдать» мяч партнеру, находящемуся в выгодном

для нападающего удара положении (без блока или против одного блокирующего). Такая передача не должна быть высокой, чтобы широки противника, приготовившиеся блокировать удар с первой передачи, не успели блокировать удар со второй передачи.

На рис. 54 показаны первые движения, характерные для нападающего удара: туловище в момент толчка отведено в сторону, ударяю-



Рис. 54

щая рука (левая) выполняет мах с большей амплитудой, чем другая рука. Этого достаточно для создания у блокирующего впечатления подготавливающегося удара, так как здесь он должен принять решение о постановке блока, ибо в дальнейшем будет поздно. Последующие движения представляют собой обычную передачу в прыжке.

**Нападающий удар.** При выполнении нападающего удара игрок должен выбрать тот способ нападающего удара, который в данной сложившейся обстановке даст наиболее положительный результат.

Правильное тактическое решение при этом будет зависеть как от степени подготовленности игроков своей команды, так и от технических и тактических возможностей игроков команды противника.

Исходя из уровня подготовленности команды противника, могут быть следующие примерные решения:

1. При слабой подготовленности противника.

При неумении противника блокировать нападающий удар с точной передачи производится с наибольшей силой и крутизной полета (к поверхности площадки). При неточной передаче мяч направляется в наиболее уязвимые места площадки противника (между игроками и за игрока 6-й зоны).

2. При средней подготовленности команды противника.

В команде ограниченное количество игроков, владеющих постановкой блока, и команда применяет тактику игры с одним блокирующим. Нападающий удар в этом случае выполняется или разнообразными ударами (прямой, перевод, боковой) или на некотором удалении от сетки передач для нападающего удара. Иногда при очень близкой передаче к сетке игроки, производящие нападающий удар, пользуются ударом выше блока на свободное место (чаще за игроком в зоне № 6). С большой силой выполнить удар в этих условиях затруднительно, отсюда необходима предельная точность в выполнении приема.

3. При высокой подготовленности команды противника.

Постановкой блока владеют все игроки. Для проведения нападающего удара в этих условиях необходимо пользоваться ударом с первой передачи, чтобы не дать возможности противнику организовать защиту двойным блоком, или действовать с расчетом на несовершенство блока противника. Это бывает при неверной постановке блока (особенно двойного), когда блокирующие ставят руки на расстоянии, достаточном для прохода мяча между ними, и остается незакрытым направление полета мяча на площадку, а также, когда руки ставятся недостаточно высоко (удар через блок) или когда игроки ставят руки на расстоянии от сетки, достаточном для того, чтобы можно было пробить мяч между руками и сеткой.

При сильном групповом блоке противника большое значение приобретает такой удар по блоку, при котором будет невыгоден для противника отскок мяча (за площадкой, между блокирующими или рядом с ними).

Нападающие удары с переводом в любом направлении всегда дают положительные результаты за счет своей неожиданности. Следует помнить, что удар с переводом не должен уступать прямому удару в силе и точности. Например: владея ударом только правой рукой, игрок, находясь в зоне № 2, не производит разбега для прыжка под углом к сетке (правым боком к ней), так как тогда перевод по зоне № 5 противника может быть только с потерей качеств удара в силе и точности. Значительно проще в этих условиях производить

разбег перпендикулярно к сетке и выполнять прямой удар по зонам № 4 и 5 и перевод по зонам № 2 и площадки противника.

Аналогичное положение будет и с игроком, владеющим только ударом левой рукой, находящимся в зоне № 4, с той лишь разницей, что у него для прямого удара будут зоны № 1 и 2, а для перевода зон № 4 и 5 — площадки противника.

Некоторое преимущество для игрока, выполняющего нападающий удар, дает владение разными по времени прыжками при выполнении нападающего удара. Игрок может произвести удар в момент, когда он еще продолжает подъем после толчка, а при хорошей прыгучести может произвести удар в «мертвой точке» своего взлета или в начале опускания. Последний способ получил название удара «задержкой», так как оставляет неприятное впечатление «задержки» в воздухе игрока, производящего нападающий удар (рис. 55).

Задержка в ударе при неопытных блокирующих игроках дает положительные результаты, так как блокирующие успевают опуститься на площадку еще до выполнения нападающего удара.

Игрок, владеющий прыжком, толчком одной и двух ног, при тактически правильном пользовании своими возможностями в значительной мере затрудняет действия блокирующего. Для этого игрок, передающий мяч для удара, посылает его вдоль сетки с таким расчетом, чтобы удар был произведен в непосредственной близости от боковой линии площадки (траектория полета мяча в целях экономии времени должна быть минимальной высоты), или мяч передается с вертикальной траекторией. Игрок, находящийся у боковой линии, выполняет нападающий удар или с прыжка толчком двумя ногами у беговой линии или резко устремляется вперед к передающему и производит удар с прыжка толчком одной ноги.

Игрок, выполняющий нападающий удар, ни в коем случае предвзвешенно не должен выдавать свои намерения каким-либо движением или положением туловища, рук, ног. Поэтому он должен стараться овладеть любым ударом из одного и того же первоначального положения.

**Обманные удары.** Тактика обманных ударов строится на использовании плохой подвижности или невнимательности отдельных игро-



Рис. 55

ков команды противника. При неправильной расстановке игроков на площадке, особенно с увеличением числа блокирующих, появляются места, свободные от игроков. Наличие таких свободных мест и должно быть использовано при обмане. Обман производится на те места, которые оказались свободными, или на места, откуда игроки должны переместиться с целью закрыть свободное место.

**П р и м е р ы.** Команда противника играет с постановкой одного блока — обман в непосредственной близости блокирующего в сто-

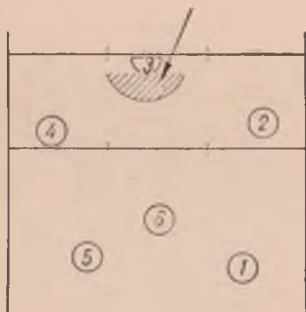


Рис. 56

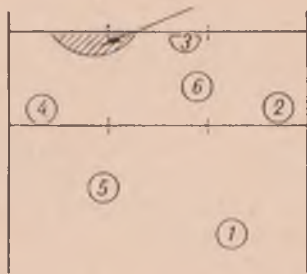


Рис. 57

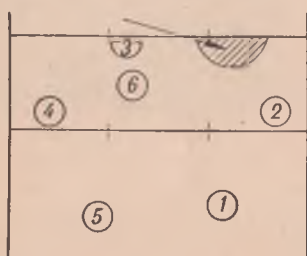


Рис. 58

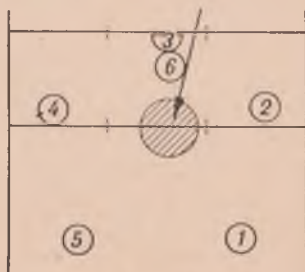


Рис. 59

рону того номера, который находится слишком далеко от игрока в зоне № 3 (рис. 56, 57, 58). В тех же условиях, но с чрезмерным приближением одного из игроков к игроку зоны № 3 обман производится через голову этого игрока на месте, с которого он переместился (рис. 59, 60, 61).

Игрок с плохой подвижностью иногда компенсирует этот недостаток выходом заранее на определенное место, которое он считает наиболее вероятным для приземления мяча. Эту ошибку совершают чаще из зон № 1 и 5. Обманное действие в этих случаях всегда достигает успеха, особенно если оно произведено не сильным ударом



(чисто это делается кулаком на вытянутой руке с тем, чтобы послать мяч выше блока) (рис. 62, 63).

Обманное действие при двойном блоке производится по тому же принципу, что и при постановке одного блока, т. е. на то место,

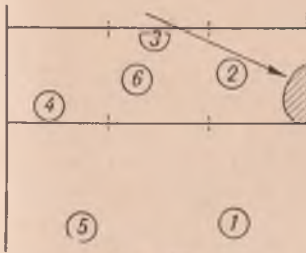


Рис. 60

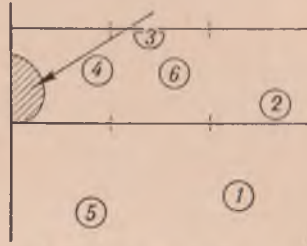


Рис. 61

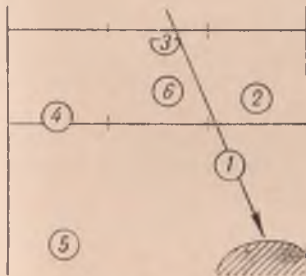


Рис. 62

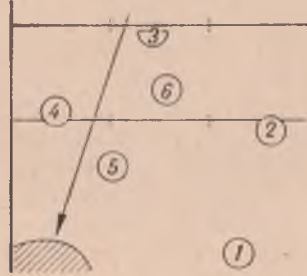


Рис. 63

которое освободилось блокирующим игроком, или на место игрока, вышедшего страховать блокирующего. Например: блок ставят игроки зон № 3 и 2 — обманное действие на место игрока в зону № 2, игрок вышел из зоны № 6 для страховки блокирующих в зону № 2 — обман в зону № 6 (рис. 64).

При очень близких передачах к сетке или нападающего удара иногда достигает успеха обман прямо в руки блокирующего, но производится он с тем условием, что блокирующие к этому не подготовлены и прием мяча, летящего с такой скоростью, для них является неожиданностью.

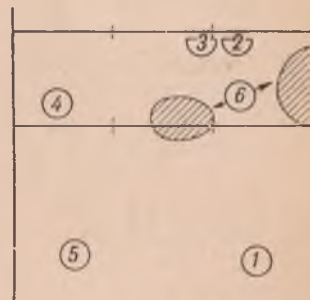


Рис. 64

Особенного успеха достигает это действие тогда, когда оно заменяет собою удар «с задержкой», так как в этом случае мяч ложится

на руки приземляющихся после блока игроков и чаще всего в результате этого бывает бросок или мяч прижимается к сетке.

Если игрок вынужден просто перебивать мяч на сторону противника, необходимо использовать каждую возможность затруднить прием такого мяча.

### ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Тактика защиты состоит из трех, во многом совершенно различных по технике выполнения, защитных действий игрока, а именно: тактики блока, тактики приема мяча от нападающего удара (что принято называть собственно защитой) и тактики страховки.

Между отдельными тактическими приемами защиты существует самая непосредственная связь.

**Тактика блокирования.** Первое действие, которым команда защищается от нападающего удара противника, является блокирование. Блокирование может быть одиночным, когда каждый блокирующий осуществляет блокирование определенного игрока команды противника или определенной части пространства над сеткой, и групповым: двойным и тройным, когда против бьющего игрока действуют (ставят блок) два или три игрока. Тактика при том и другом блоке будет различной.

Наибольшую трудность в тактическом отношении представляет собою блок одиночный. Блок в этом случае необходимо выполнять, руководствуясь следующими условиями:

- а) закрытие направления полета мяча, удобного для выполнения нападающего удара,
- б) предварительное изучение игроков противника,
- в) использование в своей команде игрока, в совершенстве владеющего приемом мяча после нападающего удара.

Расположение игроков по отношению к мячу и сетке дает возможность определить наиболее вероятное направление полета мяча после нападающего удара противника. Это предвидение строится на следующем положении (рис. 65).

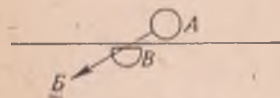


Рис. 65

Игрок А может пробить мяч с наибольшей силой только в направлении В, т. е. в направлении своего поступательного движения, создающего удобные условия для выполнения этого удара. Другое направление полета мяча с большой силой в этих условиях невозможно, а слабые удары возможны только при наличии у игрока, выполняющего нападающий удар, высокой техники (переводы кистью). Закрыв блоком удобное направление удара, блокирующий достигает желаемого результата: закрытие сильного направления.

Блокирующий В, расположившись против места, где будет произведен удар по мячу, наблюдает за игроком (в каком положении он

подходится по отношению к мячу) и в соответствии с результатом наблюдения производит прыжок и выставление рук над сеткой для блока. Определение места, где будет произведен удар, представляет значительную сложность, а для этого блокирующий должен следить за начальной фазой полета мяча и в соответствии с этим предвидеть, где опустится мяч до уровня, необходимого для выполнения нападающего удара, т. е. место, где будет произведен нападающий удар. Это место надо определить как можно раньше с тем, чтобы все внимание сосредоточить на игроке, производящем удар.

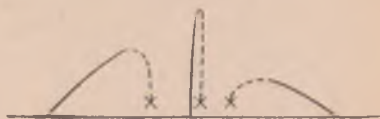


Рис. 66

Определяется оно по восходящей траектории полета мяча (рис. 66).

Очень низкая передача мяча не дает возможности наблюдать и выбирать место, так как время между передачей и ударом ничтожно. Блокирующему следует располагаться против игрока, производящего нападающий удар, несколько сместившись к игроку, выполняющему передачу для нападающего удара.

Если блок выполняется одним игроком, а нападение противника ведется с двух номеров, то блокирующий занимает среднее положение между ними, т. е. располагается там, откуда ему для постановки блока нужно будет преодолеть равное расстояние как вправо, так и влево. Например: нападение ведется игроками зон № 2 и 4, блокирующий располагается против игрока зоны № 3, нападение ведется игроками из зон № 3 и 4, — блокирующий располагается против игрока зоны № 3.

При выполнении блока двумя игроками каждый из них располагается в середине своей половины сетки, а при трех блокирующих — против своей трети. Кроме зонального (описанного) распределения, может быть распределение в зависимости от нападающих игроков, для чего блокирующие распределяются в соответствии с положением производящих нападающие удары. В этих случаях появляется потребность в смене мест между блокирующими, при осуществлении которой игрок, идущий на блок, пользуется правом прохода около сетки с тем, чтобы быть в лучшем положении для выполнения блокирования.

Момент прыжка на блок также выбирается блокирующим в зависимости от траектории полета мяча. Прыжок производится с таким расчетом, чтобы к тому времени, когда мяч опустится на место удара, блокирующий находился бы в наивысшей точке прыжка.

Только блокирующий игрок очень высокого роста для выбора момента прыжка может ориентироваться не на полет мяча, а на прыжок игрока, производящего нападающий удар, причем, если игрок, производящий нападающий удар, маленького роста, то рослый блокирующий прыгает со значительной задержкой, так как для

взлета к месту удара ему требуется меньше времени, чем игроку, производящему нападающий удар. Это обстоятельство дает ему большое преимущество, позволяя наблюдать за нападающим почти до самого момента удара.

Блокирующий игрок среднего роста не имеет такого преимущества, так как вынужден производить прыжок одновременно с игроком, выполняющим нападающий удар, или раньше его, если нападающий игрок очень высокого роста. Иначе к тому времени, когда он достигает нужной высоты для постановки блока, нападающий удар уже будет произведен.

На рис. 67 показан пример постановки блока двумя игроками различного роста. Разница во времени прыжка очень значительна



Рис. 67

(рис. 67 а, б, в), однако к моменту нападающего удара они находятся на одинаковом уровне постановки рук (рис. 67 г).

Опытный нападающий игрок, определив, что блокирующий прыгает на блок, ориентируясь на его прыжок, производит прыжок несколько раньше обычного с тем, чтобы ударить по мячу в момент опускания. В этом случае блокирующий к моменту удара окажется не только не в наивысшей точке прыжка, а иногда успеет опуститься на площадку и мяч свободно переходит через сетку, не встречая никакого сопротивления.

Следовательно, во время прыжка на блок при ударе с задержкой игрок должен строго ориентироваться на полет мяча, а не на действия игрока, производящего нападающий удар.

В тех случаях, когда нападающий удар с наклоном туловища производится по мячу в непосредственной близости от сетки или над нею, можно применять блок с разведенными руками в стороны-вверх, так как из опасения касания сетки рукой после удара нападающий производит обычно удар под углом к сетке в том или другом направлении, которое и закрывается руками раздельно.

Однако постановка блока разведенными руками не может при-  
меняться систематически, ибо удар между руками по зоне № 6 в  
таком случае будет использован нападающим, как только будет  
замечена такая постановка блока.

Тактика двойного блока значительно проще. Оставляя в силе  
положения о месте и времени постановки блока одним игроком,  
дальнейшие действия в блоке двумя  
игроками иные.

Если один блокирующий, определяя  
возможные направления полета мяча  
после удара, может ошибиться и пропу-  
стить мяч, поставив блок не в нужном  
направлении, то при двойном блоке по-  
добная возможность исключается. Каж-  
дый из двух блокирующих закрывает  
часть площадки, в которую он не должен  
пропустить мяч от нападающего удара.  
Эти «зоны ответственности» будут зави-  
сеть от места постановки блока, причем  
обратное направление полета мяча между блокирующими должно за-  
крываться игроком, находящимся ближе к боковой линии (рис. 68).

При постановке двойного блока блокирующий, чем дальше на-  
ходится от боковой линии (своей), тем больше должен выносить руки  
в блоке в сторону этой линии, так как в этом направлении возмож-  
ность попадания мяча на площадку наибольшая (рис. 69).

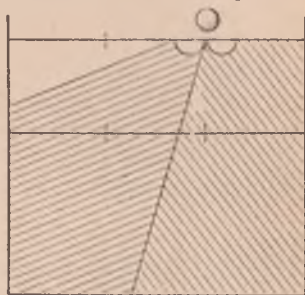


Рис. 68

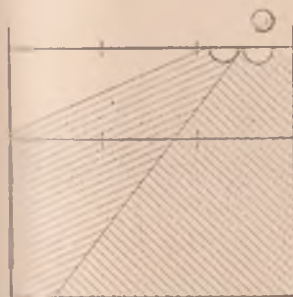


Рис. 69

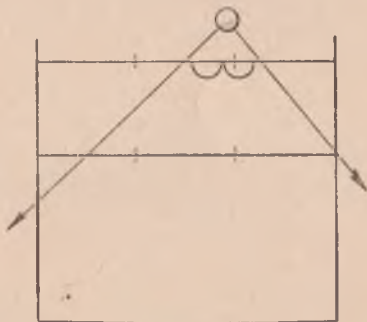


Рис. 70

В случаях, когда есть необходимость постановки блока двумя  
игроками на нападающий удар с очень далекой передачи, блокирую-  
щие закрывают как можно большее пространство над сеткой в том  
направлении, где мяч может перейти в направлении лицевой линии. Бо-  
ковые линии следует открывать, предоставив возможность свобод-  
ного приземления мячу от нападающего удара за пределами пло-  
щадки (рис. 70).

На нападающий удар, произведенный с первой передачи (за редким исключением), не следует ставить двойной блок. Иначе в случае отдачи можно оказаться совсем без блока. Приняв во внимание то обстоятельство, что сам нападающий удар с первой передачи зачастую выполняется из неудобного положения, будет более правильным блокировать его одним блоком, а при правильной оценке ситуации можно предвидеть обязательную отдачу и не ставить блока вообще, прибегая свои возможности для постановки двойного блока со второй передачи.

Против игрока команды противника, не уверенного в нападающем ударе, употреблять двойной блок не рекомендуется. В этом случае двойной блок будет только облегчать его действия, так как мячи, направленные за пределы площадки, будут касаться блока.

Блокировать мяч, переходящий через сетку с подачи, не рекомендуется, так как отскочивший от рук блокирующего мяч в большинстве случаев легко принимается и разыгрывается противником. В случае же постановки рук наклонно вблизи от сетки с тем, чтобы отскок мяча резко направить вниз, будет фиксирован перенос рук через сетку, а при постановке рук наклонно на некотором расстоянии от сетки отскок мяча будет между руками блокирующего и сеткой.

**Тактика защиты на задней линии.** Наилучшим техническим приемом для защитных действий на задней линии будет передача мяча двумя руками с возможным смягчением удара. Однако для этого необходимо правильно определить направление и место возможного приземления мяча, а в соответствии с этим выйти под мяч с таким расчетом, чтобы он после соприкосновения с руками имел направление, удобное для передачи. Для этого занимающийся должен прежде всего оценить обстановку: в каком положении находится ударяющий по отношению к мячу и к сетке и какое в соответствии с этим будет наиболее вероятное направление полета мяча от нападающего удара. От расстояния между мячом и сеткой зависит угол полета мяча после удара (без блока), а поэтому при близкой к сетке передаче для приема мяча следует перемещаться вперед с тем, чтобы оказаться под мячом (рис. 71) и при далекой от сетки передаче для нападающего удара остаться на месте с тем, чтобы не проскокить нужного места для приема мяча.

Поэтому в случаях, когда намеренно или случайно не поставлен блок, все игроки, за исключением находящегося под сеткой, выбирают себе места, согласно вышензложенному, причем каждый из них не должен закрывать другому наблюдение мяча и производящего нападающий удар игрока команды противника.

*Расположение игроков в защите без постановки блока.*

При близкой к сетке передаче противника для нападающего удара (рис. 72).

При далекой от сетки передаче противника для нападающего удара (рис. 73).

то положение остается в силе и для расположения игроков при подаче противника.

1. Подача с высокой траекторией и малой скоростью полета мяча.

Игроки располагаются как можно равномернее по всей площадке, так как мяч может попасть в любую ее часть (рис. 74).

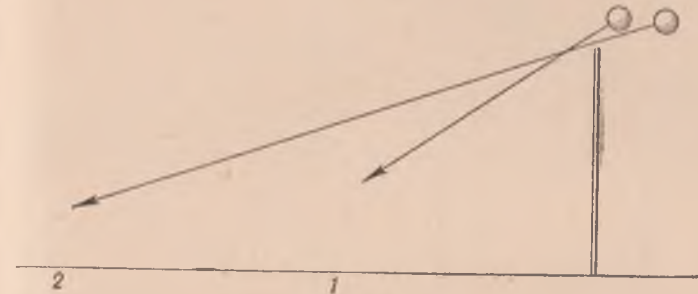


Рис. 71

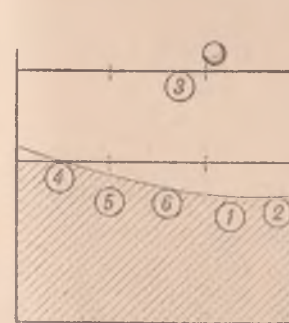


Рис. 72

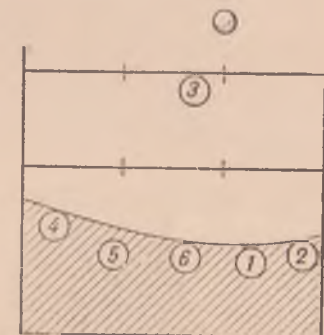


Рис. 73

2. Подача с низкой траекторией и большой скоростью полета мяча.

На площадку могут попасть только мячи, идущие на определенной высоте (ниже — в сетку, выше — за пределы площадки), и в соответствии с этим игроки выстраиваются почти в одну линию в том месте, где удобнее всего встретить идущие с подачи мячи. При таком расположении игрокам потребуется минимальное перемещение для выполнения передачи, так как мяч будет лететь на кого-либо из них, и для того, чтобы его встретить, игроку потребуется сделать не более одного шага вперед, назад или в стороны (рис. 75).

С постановкой блока тактика защитных действий игроков на задней линии будет зависеть не только от положения мяча и технических качеств игрока, производящего нападающий удар, но и от положения рук блокирующего.

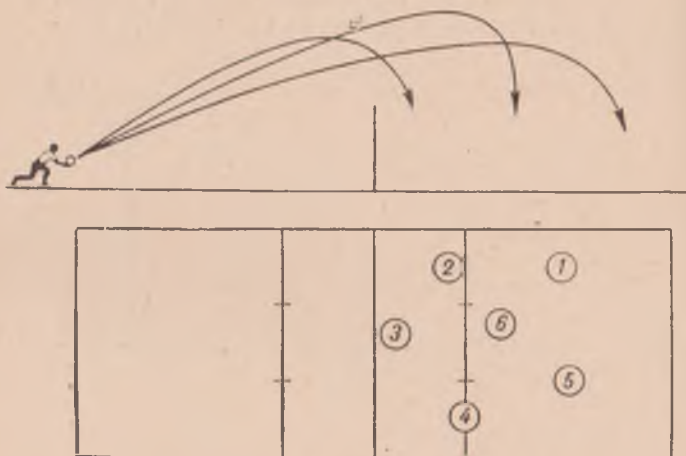


Рис. 74

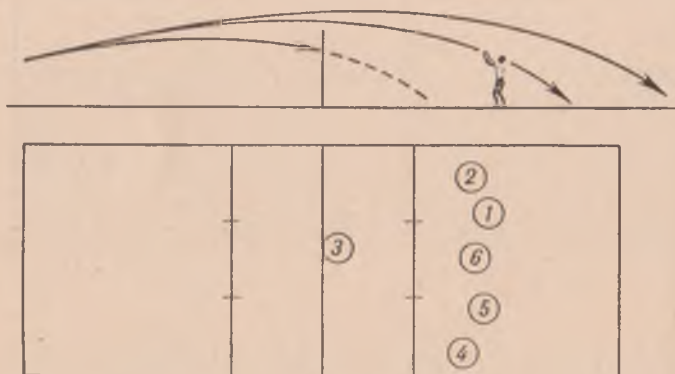


Рис. 75

Если мяч при ударе не закрыт от игрока блоком, — игрок в соответствии с вышеизложенным выходит под мяч для приема его, а если мяч закрыт, то игроку следует находиться у самой лицевой линии для приема мяча от блока (рис. 76).

Блоком закрыт игрок, находящийся в зоне № 1, который и занимает место у лицевой линии (см. рис. 76). Игрок зоны № 1

выходит для приема мяча. Пунктиром показана зона деятельности игрока зоны № 1 с возможным отскоком мяча от блока и необходимостью его приема. Величина зоны за пределами поля зависит от высоты полета мяча и подвижности игрока.

На рис. 77 то же положение при постановке блока в зоне № 4. Пунктиром показаны зоны ответственности каждого игрока. Чем

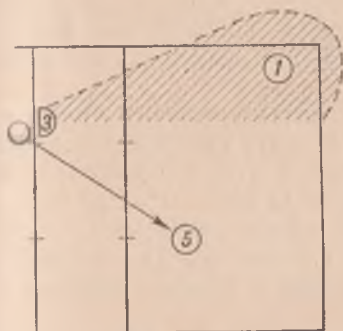


Рис. 76

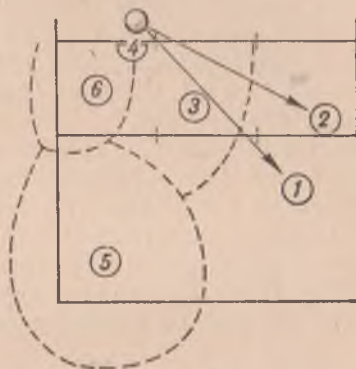


Рис. 77

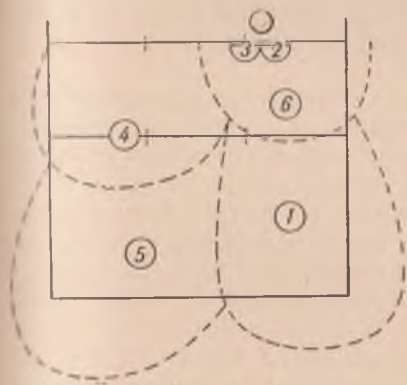


Рис. 78

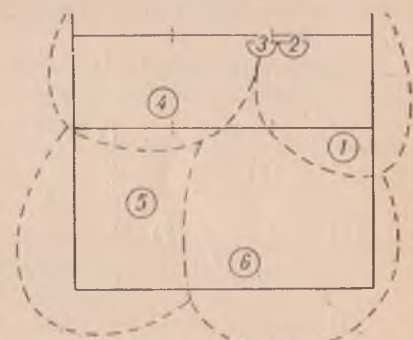


Рис. 79

дальше зоны удалены от места удара, тем они большего размера, так как игроки в этих зонах имеют больше времени для передвижения до момента падения мяча на площадку после отскока от блока.

При двойном блоке, правильном по постановке, и близкой к сетке передаче для нападающего удара возможность свободного перехода мяча через сетку почти исключена, а поэтому основная защитная деятельность игроков должна сводиться к приему мяча от блока (рис. 78 и 79).



На рис. 78 и 79 показаны две наиболее распространенные схемы расположения игроков при двойном блоке. Блок ставится игроками зон № 2 и 3. На рис. 78 игрок зоны № 6 выполняет только страхующую функцию, предоставляя основную деятельность в защите игрокам зон № 5 и 1. На рис. 79 игрок в зоне № 6 занимает место, наиболее удобное для приема мяча от нападающего удара между блока между руками блокирующих и отскока мяча от блока. Несмотря на свои положительные качества, последнюю расстановку можно рекомендовать только командам с хорошей подвижностью игроков зон № 4 и 1, могущих одновременно выполнять действия защитные и страхующие.

Пунктиром показаны границы зон ответственности при отскоке мяча от блока. Игрок задней линии, заметив ошибку, допущенную блокирующим (неправильную постановку блока с пространством между руками, достаточным для прохода мяча между ними, или оставление незакрытым направления полета мяча на площадку), поступает так же, как во всех других случаях, когда ему виден мяч в момент проведения нападающего удара, а именно: выходит «под мяч».

Особенно эффективными являются действия игрока на задней линии в случаях, когда им заранее хорошо изучен игрок, производящий нападающий удар. Зная, из какого положения и в каком направлении вероятнее всего последует полет мяча, защищающийся имеет преимущество при выборе места для приема его.

**Тактика страховки.** Необходимость страховать отдельные действия игроков может появиться при многих условиях, например

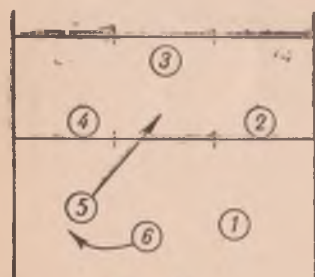


Рис. 80

плохая подвижность отдельных игроков, несовершенное владение передачей и др.

Постоянная же потребность в страховке имеется всегда у игроков, выполняющих постановку блока. Находясь в воздухе, блокирующий не может передвигаться, реагируя на неожиданные действия противника, и вынужден в связи с этим пользоваться помощью товарища для приема мяча, направленного противником даже в непосредственной близости от него.

Обычно функции страхующего выполняет игрок из зоны № 6, но в тех случаях, когда в зоне № 1 или 5 находятся игроки, лучше владеющие страховкой, чем игрок зоны № 6, возможны замены между ними (рис. 80 и 81).

При постановке двойного блока страхующий располагается ближе к боковой линии с тем, чтобы страховать игроков, принимающих участие в блокировании (рис. 82).

В обязанности страхующего входит передача мяча для нападающего удара, принятого без касания блоком игроками задней линии, или по каким-то другим причинам оказавшимся в зоне его действия, поэтому он должен всегда видеть, где и в каком направлении от него в этот момент находятся игроки передней линии, имеющие возможность выполнить нападающий удар, а также видеть, как расположе-

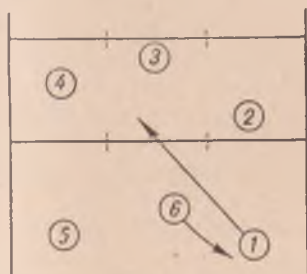


Рис. 81

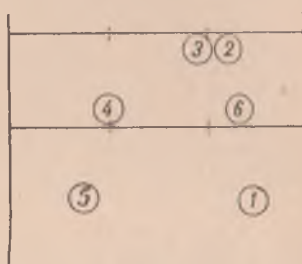


Рис. 82

ны игроки противника, готовящегося к постановке блока на нападающий удар. Сообразно с вышеизложенным страхующий и организует свои действия.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

От правильной постановки учебно-тренировочной работы зависит заинтересованность занимающихся, сроки и качество их обучения.

Процесс обучения и тренировки строится в прямом соответствии с общеметодическими принципами обучения спортивным играм, изложенными в главе первой.

Данный раздел осветит вопросы, связанные с наиболее характерными особенностями в процессе обучения и совершенствования технических и тактических приемов и навыков в волейболе.

Учебно-тренировочная работа по волейболу строится с учетом отличительных черт советской школы волейбола, что в свою очередь обеспечивает правильную установку в действиях каждого занимающегося и команды в целом. Обучая занимающихся наиболее совершенному выполнению технических приемов, необходимо строить процесс обучения, исходя из индивидуальных особенностей каждого занимающегося.

При обучении и особенно при совершенствовании в технике и тактике игры следует поощрять всякие полезные для команды инициативные действия занимающихся.

Все вышесказанное говорит о большой важности правильной и методически последовательной организации занятий.

В процессе игры технические и тактические действия отдельных игроков являются неразрывным целым и поэтому и в обучении и в совершенствовании они должны изучаться параллельно. Это означает, что при изучении технического приема игроку должны прививаться основные тактические понятия применения данного технического приема в командной игре. Действия, не обусловленные тактическим планом в игре, не должны иметь места. Задача обучения тактике в волейболе не столько сводится к разучиванию каких-то заранее обусловленных тактических комбинаций (хотя это и имеет частично место в процессе обучения), сколько к тому, чтобы воспитать у игроков тактическое мышление, «...то есть такое мышление, которое протекает в условиях борьбы и направлено на выбор наиболее целесообразных способов и приемов спортивного действия, а также проведения и выполнения принятых решений»\*.

Чем сильнее развито тактическое мышление волейболиста, тем выше его тактическое мастерство.

Для этого при обучении тем или иным тактическим приемам необходимо направлять внимание занимающихся и воспитывать их так, чтобы они умели составить план действий в конкретных условиях игры и выбрали действия, наиболее эффективно обеспечивающие проведение этого плана. Необходимо тщательное изучение противника, знание его сильных и слабых мест в различных ситуациях игры. Знание противника дает возможность более целесообразно и конкретно строить план дальнейших действий. Особенно важно в процессе учебно-тренировочной работы воспитать у занимающихся умение наблюдать за действиями игроков своей команды и команды противника. Целесообразно в процессе работы соблюдать строгую последовательность в усложнении обстановки игры. Большое значение имеет уверенность игрока в своих действиях, и эту уверенность, подкрепленную технической базой, необходимо все более и более воспитывать у занимающихся.

Учитывая все это, учебный материал в настоящем разделе изложен так, что обучение технике игры тесно связано с тактикой, а тактика как самостоятельный процесс, подлежащий изучению, не рассматривается.

Изучение элементов техники игры необходимо начинать с основных приемов, без которых не может происходить игра, а именно: подач и передач. Обучение этим приемам техники должно идти параллельно, а по мере овладения ими включаются другие элементы. В процессе занятий следует пользоваться не только отдельными упражнениями, но и игровым материалом (подвижными играми), который будет способствовать закреплению и совершенствованию полученных навыков. В упражнениях следует вводить

---

\* Гаева Г. М., «Психологические особенности тактического мышления в спорте».

моменты соревнования: на количество точных подач, передач и др. Закрепление полученных навыков должно производиться в процессе учебной или тренировочной игры.

При начальном обучении к двусторонней игре следует приступать с третьего-четвертого урока, чтобы успеть подготовить к этому занимающихся. В первых уроках вместо учебной игры проводятся специально подобранные подвижные игры с мячом.

На первых уроках преподаватель проводит учебную игру не строго по правилам (они обучающимся неизвестны), а ставит перед занимающимися от занятия к занятию определенные задачи, направленные на расширение знаний правил игры. Вначале вводятся правила подачи и количества касаний к мячу в одной команде. Затем они углубляются знанием деталей и вводятся другие правила.

Знакомить занимающихся со всеми правилами сразу не следует, так как они будут связывать их инициативу, подвижность и отрицательно отразится на обучении.

В последующих занятиях игра (учебная или тренировочная) должна иметь место на каждом уроке и удельный вес ее должен все время возрастать.

Перед каждой игрой следует ставить ярко выраженную задачу, не допуская игр вообще без задачи.

В целях акцентирования той или иной задачи преподаватель должен пользоваться правом ограничения действий занимающихся путем введения временных условных правил. Например: при изучении передач сверху всякий прием мяча снизу считать как ошибку; прежде чем направить мяч на сторону противника, обязательно использовать три передачи; мяч, посланный через сетку с первой передачи, считать за ошибку и др.

Для ведения учебно-тренировочной работы занимающихся делят на учебные группы по 12—15 человек. При работе с новичками состав группы может достигать 18—20 человек, но не должен превышать этого количества. Деление группы производится с учетом возраста и пола: мужчины, женщины, девушки, юноши, мальчики, девочки. В начальном периоде обучения можно допускать временное смешение групп (мужчины, женщины), но это не должно носить длительного характера. Смешанные группы создают трудности и неудачства в подборе и прохождении материала, в дозировке его и др. Необходимым в комплектовании групп является разнородность подготовкой занимающихся в одной группе. С переходом к учебно-тренировочным играм более подготовленный игрок будет принимать мячи, идущие в зону его товарищей, а столкновения с игроками и нерасчетливые нападающие удары могут повлечь за собой травмы. Преподаватель должен умело ограничивать (на первых порах) деятельность подготовленного игрока, давая ему различные задания, которые принесут ему пользу.

При изучении нового материала в целях более успешной организации внимания занимающихся и удобства наблюдения преподавателю следует придерживаться следующих построений:

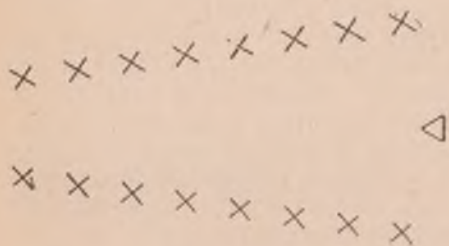


Рис. 83

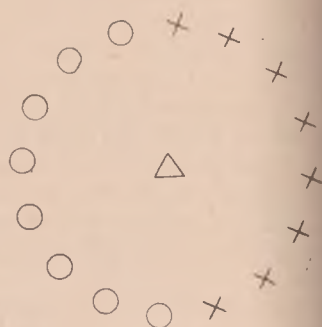


Рис. 84

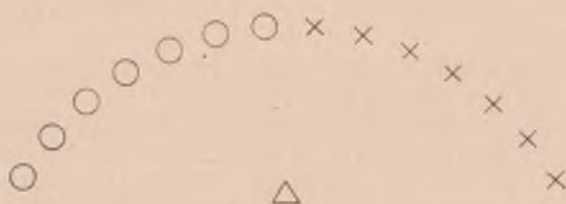


Рис. 85

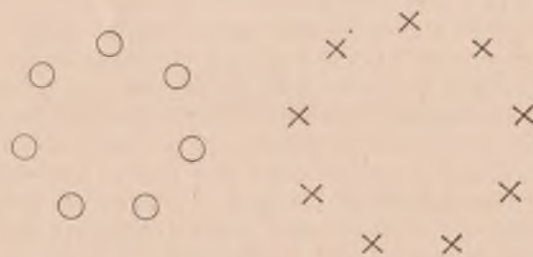


Рис. 86

- 1) построение углом (рис. 83);
- 2) построение в один круг (рис. 84);
- 3) построение полукругом (рис. 85);
- 4) построение в два круга (рис. 86).

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

Обучение технике игры в волейболе ведется отдельно по каждому техническому приему, начиная с простейших форм и условий выполнения данного приема до полного совершенствования в нем.

Обучая занимающихся техническим приемам, следует помнить, что занимающийся сразу не может охватить в своем представлении и до конца осознать все тонкости структуры движения. Создав у него общее представление о приеме, упражнения даются в таком порядке, чтобы они помогали последовательно изучать все тонкости технического приема.

В разделе даются основные, наиболее характерные (для каждого приема), упражнения, на базе которых можно создать ряд других упражнений в зависимости от эрудиции, опыта преподавателя и его творческой мысли.

### Обучение игрока основным положениям и перемещениям

**Стойки и перемещения.** Подвижность в процессе игры имеет первостепенное значение и требует от игрока правильных положений в стойках и в перемещениях, облегчающих его действия. Обучение стойкам начинается с изучения высокой стойки. Показав правильное положение, следует обратить внимание занимающихся на ее характерную особенность: разноименность впереди стоящей ноги с более ловкой рукой. Проверив правильность стойки и внося поправки, занимающимся предлагается выполнить шаг вперед, назад, в стороны и двойные шаги вперед и назад.

При выполнении перемещений шагом, который постепенно ускоряется, доходя до бега, необходимо все время проверять положение стойки.

После освоения высокой стойки и перемещений в ней изучается средняя стойка. В средней стойке занимающиеся осваивают перемещения в том же порядке. При перемещении бегом положение средней стойки принимается с последним шагом. Затем изучаются внезапные остановки после бега в различных направлениях. Все упражнения на внезапность следует проводить по зрительному сигналу (поднятие руки, положение мяча и др). Это очень важно. В практике работы неопытные преподаватели и тренеры часто пользуются слуховыми сигналами для выполнения упражнений на внезапность. Длительное применение таких сигналов приводит к закреплению неправильных навыков. В игровой деятельности все передвижения и внезапные действия игрока обуславливаются главным образом его зрительными восприятиями и чем раньше и больше будет тренироваться занимающийся в этом, тем с большей пользой для игровой деятельности и тактического мышления будут совершенствоваться его навыки. Слуховые сигналы для выполнения упражнений с характером внезапности могут применяться только в самом

начале обучения и очень кратко временно, больше преследуя цель организации группы, чем привития навыков.

Правильное освоение стойки дает возможность игроку останавливаться после различных перемещений, а также начинать движение в любом направлении. Необходимо, чтобы занимающиеся в процессе изучения перемещений и остановок сами прочувствовали это, сумели определить ошибки в своей стойке. Внимание преподавателя должно быть прежде всего направлено на правильную постановку ног и положение центра тяжести по отношению к опоре.

Изучение низкой стойки и скачка следует за освоением высокой и средней стоек и перемещений в них.

Обучающимся предлагается из положения средней стойки максимально согнуть ноги — принять положение низкой стойки. Опробовав положение низкой стойки, предлагается выполнить ее после шага и бега. Выполнение низкой стойки после бега требует от занимающихся сделать последний шаг шире обычного, чтобы создать условия для прекращения поступательного движения. Увеличивая скорость перемещений, а следовательно, и последний шаг, занимающиеся подвоятся к выполнению скачка. Затем скачок выполняется с уменьшенного расстояния в беге, шагом и с места\*.

Скачок с шагом может выполняться толчком впереди стоящей ноги (как бы двойной шаг), а без шага — толчком сзади стоящей ноги (один шаг).

Скачок характерен для движения вперед. При скачках в сторону игрок или постепенно поворачивается в сторону движения или делает пол-оборота и только к моменту приземления поворачивается лицом в первоначальном направлении.

Свободное выполнение стоек и перемещений требует длительного совершенствования и систематических повторений, особенно низких стоек, скачков и выпадов из них. Выполнение стоек осваивается вначале без мяча, затем занимающимся ставится цель: пользуясь полученными навыками, выполнять перемещения и стойки в зависимости от траектории полета мяча. Передавая мяч в парах, занимающиеся ловят его обязательно у лица с положением рук, аналогичным передаче сверху. Изменение траектории полета мяча от высокой до низкой вынуждает занимающихся постепенно переходить от высокой стойки до средней и низкой. Длительность периода обучения с ловлей мяча определяется преподавателем.

Изучение перемещений и стоек без мяча лучше производить при построении занимающихся по кругу. Такое построение обеспечивает внимание занимающихся к преподавателю, контроль последнего за выполнением упражнений и переход к изучению передвижений. Изучение стоек и передвижений с мячом производится в двух-

---

\* Скачок будет служить не для прекращения перемещения, а как само перемещение.

переносном строе. Если количество мячей не достаточно для работы в парах, изучение лучше проводить в упражнениях при построении в колонны или в два, три и более кругов в зависимости от количества мячей.

**Перемещения с падениями.** В процессе игры встречаются игровые ситуации, когда перемещение должно быть выполнено со скоростью, вынуждающей выносить центр тяжести за пределы опоры. Последующему за этим движением падению необходимо уделить особое внимание в обучении, так как неумелое приземление может привести к серьезным травмам.

При обучении падениям необходимо, чтобы занимающиеся усвоили себе целесообразность последовательного касания частями тела площадки, соблюдая принцип переката (постепенного приближения приземляющейся части тела к площадке). Если одна часть является опорной, то последующая приземляющаяся часть тела приближается к ней и к поверхности площадки.

Вначале изучается падение без толчка, причем первые упражнения выполняются со страховкой и активной помощью товарища. Для этого упражнения проводятся в парах: стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, занимающиеся берутся за руки. Один из них выполняет упражнение, другой обеспечивает страховку. Выполняющий упражнение из исходного положения низкой стойки садится на пятку сзади стоящей ноги, после чего нога переходит на опору всей ступней. Сокращая мышцы живота и наклоняя голову к груди, принимается положение «круглой спины». Постепенно смещая центр тяжести назад за опору, упражняющийся спокойно переходит в опору на ягодицы и спину. Страхующий, держа его за руку, проходит сбоку.

Освоив падение со страховкой, занимающийся выполняет перекат на месте самостоятельно, вначале из низкой стойки, затем из средней. При дальнейшем выполнении страхующий обеспечивает страховку, подставляя ладонь руки в место возможного касания пяткой.

Затем правильно выполняемое падение производится без страховки с переходом к падению с предшествующим ему движением шагом и бегом. В падениях назад преподаватель следит, чтобы занимающиеся не опирались рукой о пол (при попытке обеспечить самостраховку). Такая самостраховка влечет за собой травму. В этих случаях необходимо уделить более длительное время выполнению падений с помощью товарища.

После изучения падений назад занимающиеся осваивают падения вперед и в сторону. Конечная фаза этих падений (самоприземление) аналогична падениям назад. Сохраняются условия: сед на выпад и «круглая спина». Падения вперед-в сторону изучаются в выпаде в сторону с последующим максимальным сгибанием коленного сустава, стоящей на выпад; после этого занимающийся при-



нимает положение седа на пятку, поворачиваясь для этого спиной в сторону падения. С опоры на ступне упражняющийся переходит в опору на ягодицу и полуспину одноименной на падение ноги. Выполняя падение, занимающийся рукой, разноименной с ногой на выпаде, держится за руку своего партнера, который направляет его падение.

Освоив падение и выпад в сторону, занимающийся переходит к выполнению падения с выпада в сторону-вперед и вперед.

Затем изучается в той же последовательности падение с выпада другой ногой, которое осваивается несколько труднее, а поэтому следует внимательно относиться к страховке, особенно в момент перехода с опоры на пятку в опору на пол (предохранять крестец и затылок от ушибов). Недостаточный поворот вперед спиной может повлечь ушиб коленей.

Освоив правильное выполнение падений в сторону и вперед с места, занимающиеся переходят к изучению падений после предшествующего движения вначале шагом, а затем бегом. При падениях после бега нога на выпаде выставляется как можно дальше на всю ступню и выполняет не только функции опоры, но и стопорящие, погашая скорость движения.

Владея падениями, игрок обучается быстрому вставанию на ноги. С этой целью в конечной фазе падения, когда момент переката «из круглую спину» приближается к опоре на лопатке, резким разгибанием ног центр тяжести переносится ближе к тазу, в связи с чем начинается обратное движение. С этим движением переката ноги сгибаются и ставятся ступнями на пол. Если инерция движения тела недостаточна для полного перехода на ноги, занимающийся помогает вставанию толчком одной руки о пол.

С момента, как только упражняющийся освоил свободное падение с места, следует вводить упражнения с мячом, например: занимающийся находится в положении низкой стойки, партнер набрасывает ему мяч в такое по высоте положение, которое при передаче требует смещения центра тяжести назад для падения перекатом на спину. Мяч следует набрасывать выше головы упражняющегося. При падениях вперед-в сторону мяч набрасывается со средней по высоте, но короткой по расстоянию траекторией полета с тем, чтобы упражняющийся осваивал своевременный выпад к мячу, предшествующий падению.

Падения с толчком изучаются последними. Вначале изучаются приземления после падений. Обучение приземлениям начинается с освоения положения напряженного прогиба, лежа на полу. Упражнения носят следующий характер: лежа на животе, прогнутые назад, отведя колени и грудь от пола. Затем это положение принимается из упора на руках. Выполняется оно в парах. Упражняющийся находится в упоре на руках, а партнер держит его за ноги. Сгибая руки и прогибаясь в пояснице, упражняющийся переходит

(с помощью партнера) в положение лежа на груди, затем перекатывается на живот. Упражнение осложняется движением тела вперед в момент сгибания рук под действием партнера, держащего за ноги. Упражнение повторяется несколько раз, причем с разгибанием рук упражняющийся подтягивает партнера вверх на себя, со сгибанием рук опускает вперед-вниз с тем, чтобы с приземлением на грудь и перекатом на живот упражняющийся имел бы некоторое скольжение вперед.

Освоив приземление с помощью партнера, упражняющийся выполняет подобное упражнение самостоятельно с опорой на одну ногу, держа вторую вверх. Затем опорная нога одновременно с махом другой ногой делает небольшой толчок вперед-вверх. В момент безопорного положения опорная нога присоединяется к маховой и дальше происходит приземление со сгибанием рук на грудь с перекатом на живот, сохраняя напряженный прогиб спины. Увеличивая толчок до принятия положения наклона тела по отношению к полу примерно до  $45^\circ$ , упражняющийся переходит к выполнению упражнения из положения стоя. Сделав шаг вперед ногой (в предыдущих упражнениях выполнявшей опорную функцию) с одновременным наклоном вперед, руки поставить на площадку и выполнить толчок, на котором следует дальнейшее знакомое приземление. Продолав самолично все упражнение, занимающийся выполняет его, стараясь поставить руки на опору позже толчка ногой (сначала толчок ногой, затем постановка рук). Удлиняя расстояние между местом толчка ногой и постановкой рук, занимающийся преодолевает значительное расстояние и в дальнейшем переходит к падениям с толчком после шага и бега.

Прежде чем совершенствовать падения с толчком с предшествующей ему передачей мяча, занимающийся должен освоить самостраховку. Наибольшую опасность в этом способе приземления представляет собою закидывание тела вперед (слишком близкая постановка рук на опору). Необходимо освоить переворот через голову на полу (кувырок), затем с помощью партнера, держащего за ноги, выполнять перевороты через голову из стойки на кистях с убиранием головы подбородком на грудь при прямых руках и с убиранием головы в сторону (ухом к плечу) при согнутых руках с переходом на опору на свободное плечо. Опора производится на плечо силой сильной руки. За опорой на плечо следует группировка с перекатом на спину и быстрое вставание, как при падениях без толчка.

Падения с толчком требуют большой силы рук и хорошей ловкости, а поэтому могут изучаться с группами занимающихся, имеющих хорошую физическую подготовку. Женщинам падения с толчком не рекомендуются.

Упражнения с мячом при изучении падений с толчком следует давать только после того, как занимающиеся освоили приземление и самостраховку. Вначале мяч набрасывается в строго опре-

деленное место, чтобы облегчить задачу упражняющегося. Для этого мяч подается на небольшом расстоянии перед занимающимся для простого отбивания. Затем задача усложняется отбиванием мяча в заданном направлении. Включая предварительные передвижения шагом, потом бегом, упражнения с мячом усложняют задачу упражняющегося, задавая ему направление падения, скорость его передвижения, направление передачи и т. д. В упражнениях необходимо соблюдать особенно строгую последовательность: вначале только отбить мяч, затем отбить в определенном направлении и только затем увеличивать расстояние между упражняющимся и местом выполнения передачи. Только после правильного разрешения отдельно поставленных задач следует переходить к постановке двух и более задач в одном упражнении. Совершенствование будет идти все в более усложняющихся условиях с введением внезапностей до игрового процесса включительно.

### Обучение передачам мяча

В целях более успешного обучения передачам следует условно (для изучения) разделить на передачу и прием (передача снизу). В основу этого деления кладется цель, которую занимающийся преследует при отбивании мяча. Если сообразно с техническими возможностями преследуется цель только предотвращения падения мяча на площадку, мы имеем дело с приемом мяча. Если касание предполагает своим результатом заранее продуманное, относительно точное направление полета мяча, — имеем дело с передачей.

**Верхняя передача мяча.** Во всех случаях, когда имеется хоть малейшая возможность, необходимо пользоваться верхней передачей. Поэтому и обучение следует начинать с этой передачи. Следует помнить, что передача — основа игры в волейболе. Тактические возможности всецело зависят от точности передач мяча между партнерами, а точность может быть достигнута только в результате технически правильного, совершенного владения игроками этим элементом игры. Решающим условием для овладения техникой передачи является положение рук на мяче. Этому положению требуется в начале обучения уделить особое внимание.

Вначале занимающимся предлагается взять мяч в руки, правильно расположив на нем кисти и пальцы в положении мяча перед лицом. Преследуется цель: создать представление о правильном положении рук на мяче в момент передачи. Затем, перебрасывая мяч в парах, занимающиеся ловят его, каждый раз обращая внимание при ловле на правильное расположение кистей и пальцев на поверхности мяча. Необходимо проследить, чтобы в момент ловли руки сводились на мяче.

Перебрасывание мяча производится разгибанием рук в локтевых суставах до выпрямления. Чтобы придать полету мяча направление

не только вперед, а вверх-вперед, занимающиеся из положения высокой стойки переносят центр тяжести на сзади стоящую ногу и отклоняют туловище немного назад. За правильным выполнением этого движения необходимо внимательно наблюдать, так как в дальнейшем этим движением будет выполняться сам удар по мячу (передача).

Увеличением отведения туловища назад и поднятием локтей вверх траектория перебрасывания приближается к вертикальной. После освоения правильного положения пальцев при ловле и правильного движения рук при перебрасывании включается разгибание ног и движение туловища.

От перебрасывания занимающиеся переходят к ударам по мячу (передачам). Упражнения носят характер одностороннего выполнения, например: один из занимающихся (при работе в парах) продолжает перебрасывать мяч упражняющемуся в удобное для передачи положение, который выполняет передачу только удобно летящих мячей. При всякой неточности брошенного мяча передачу производить не следует и лучше мяч просто поймать, чем произвести ее неправильным движением. Только после освоения сочетания выхода для передачи с самой передачей могут выполнять ее оба партнера.

Передача мяча осложняется изменением направления передачи, траектории полета мяча, расстояния выхода к мячу, перемещения в заданном направлении с выполнением передачи и др.

В начале обучения следует требовать от занимающихся выполнения передач со сравнительно высокой траекторией. Это облегчает действия при подготовке к передаче, а в дальнейшем в процессе игры будет иметь существенное значение.

Выполняя передачу с места, вначале следует осложнять ее изменением расстояния от короткого до длинного. В начале обучения лучше, если передача к упражняющемуся следует от преподавателя, который создает не только более благоприятные условия для ее выполнения, но и имеет возможность поправить ошибки занимающегося. Такие упражнения лучше проводить при построении в круге, когда мяч от преподавателя, находящегося в центре круга, подается последовательно всем занимающимся.

Наиболее просто занимающийся производит передачу в том же направлении, откуда он ее получает, стоя лицом в направлении передачи. Поэтому характер всех упражнений на первых стадиях обучения должен строиться с учетом этого (рис. 87).

Освоив передачу в направлении, соответствующем этим требованиям, с изменением расстояния, следует осложнять упражнение изменением направления передачи. К таким упражнениям следует переходить, соблюдая постепенность увеличения угла между направлением приема и передачи, так как это требует своеобразной работы туловища и рук, связанной не только с выпрямлением, но и одновременным вращением, согласованным по времени с передачей. Упраж-

нения такого характера лучше проводить в двухшереножном построении.

С изменением угла изменяется построение занимающихся. От работы в шеренгах можно перейти к построению в треугольниках, четырехугольниках и кругах.

Освоив передачу с изменением направления полета мяча с места, необходимо обучать занимающихся выходам для передач в различных направлениях. Вначале преследуется цель: выход под мяч и передача в удобном направлении. Например: в парах, передавая мяч друг другу, партнеры передвигаются по площадке от одной лицевой линии к другой, не допуская падения мяча на площадку. Затем это же расстояние проходит с минимальным количеством передач и др.

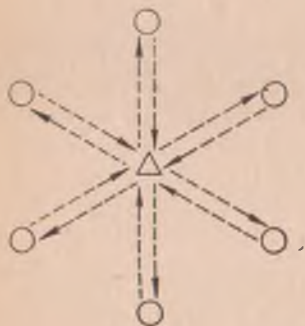


Рис. 87

После передачи с партнером в движении (когда неточность передачи компенсируется подвижностью партнера) занимающиеся выполняют передачи с отскока от стены. Вначале у стены упражняются по одному. Упражняющийся примерно может предвидеть траекторию отскока мяча, которая зависит от его же усилий. Затем работают в парах: каждый принимает мяч по одному разу пооче-

редно. Это осложняет действия, так как занимающиеся должны определить траекторию полета мяча по действиям партнера. Дальнейшее совершенствование может проводиться у стены с неровной поверхностью, дающей отскоки в неожиданных направлениях.

Для выхода к мячу от занимающегося требуется максимум внимания и хорошего навыка в перемещениях с падениями. Основная цель, которую преследуют вышеописанные упражнения, состоит в том, чтобы игроки научились занимать удобную позицию для выполнения передачи, точность же передачи в них имеет второстепенное, подчиненное значение.

Освоение выхода к мячу и принятие нужной позиции требуют при дальнейшем изучении отработки точности передач из различных положений после передвижения. Для этого можно применять упражнения следующего характера: в парах, передавая мяч, один партнер остается все время на месте, умышленно давая передачи в различных направлениях, ставя этим упражняющегося перед необходимостью выполнять передачи после предварительного движения. Задача упражняющегося состоит в том, чтобы он возвращал мяч перед собой своему партнеру, стоящему на месте, так, чтобы мяч был удобен для очередной передачи с места. Постепенно изменяя траекторию и направление полета мяча, увеличивают трудность передачи. Партнер

стоящий на месте, переходит к ударам по мячу, увеличивая скорость его полета. Здесь требуется значительное расстояние между партнерами с тем, чтобы увеличить время для подготовки к передаче. Уменьшать это расстояние надо в соответствии с успехами упражняющегося в передачах в движении. Лучше если переход от передачи к ударам начнет сам преподаватель.

Для выработки точности передач хорошо пользоваться вспомогательными снарядами.

Освоив передачу из всех возможных положений, занимающийся совершенствуется в ней сообразно с обстановкой, т. е. акцентирует работу над тактикой передачи.

Одним из основных условий является умение вести наблюдение со своими партнерами и игроками противника и в соответствии с этим производить передачи. В упражнениях этого типа ставится задача: прежде чем передать мяч, — посмотреть на своего партнера. С постепенным увеличением перемещения — определить место для встречи с мячом по начальной траектории его полета от партнера с тем, чтобы за время полета мяча перемещаться к месту передачи, ведя наблюдение не за мячом, а за действиями партнера, переключив только в последний момент перед передачей внимание на мяч.

Вначале дается передача с высокой траекторией полета мяча, причем выполняет упражнение один партнер, а второй старается облегчить его действия удобной (без больших перемещений) передачей. Затем, оставляя высокую траекторию, к выполнению этого упражнения переходят оба партнера. Не применяя вначале больших перемещений, партнеры постепенно увеличивают их.

Следующий этап совершенствования передачи — передача в зависимости не только от действий партнеров, но и игроков команды противника. Для создания момента неожиданности занимающиеся варьируют передачу с изменением преднамеренного направления. Для этого занимающийся должен хорошо владеть передачами за голову (через себя). Во избежание бросков и неточных передач занимающийся при передаче за голову откидывает туловище назад, сгибая сзади стоящую ногу, руки располагаются локтями кверху.

Передачи перед собой и за голову являются основными, так как игрок, находясь на задней линии, передает мяч перед собой, а на передней линии он должен прилагать все усилия к тому, чтобы находиться боком к сетке и иметь в поле зрения одного или двух своих партнеров и игроков команды противника и, что особенно важно на всех стадиях обучения, видеть сетку. От этого в основном и зависит правильность выбора тактики при выполнении передач для нападающего удара.

На ранних ступенях обучения занимающихся надо ставить на площадку и проводить упражнения в различных построениях

в непосредственной близости к сетке. Эти упражнения одновременно должны воспитывать у занимающихся навыки ориентировки на площадке, умение видеть площадку и сетку в моменты, когда основное внимание направлено на выполнение передачи.

Занимающимся следует овладеть и передачами в стороны, так как в игровой обстановке нередко встречается в них необходимость. Выполнение передач в сторону производится так же, как и в обычных передачах перед собой или вверх, с изменением направления движения рук при передаче. Движение туловища и ног изменяется в том же направлении, но менее значительно.

Последними изучаются передачи в прыжке и передачи одной рукой. Хорошо освоив вышеописанные передачи, занимающиеся знакомятся с техникой передач в прыжке одной рукой и сравнительно легко овладевают ими. К передачам в прыжке нужно переходить без какой-либо предварительной подготовки. В парах, передавая мяч друг другу высокой передачей, выполняется передача в прыжке сначала на месте, потом в движении толчком одной и двух ног. То же самое, у сетки. Освоив передачи в прыжке после полета мяча с большой траекторией, изучается передача с малой траекторией, когда прыжок выполняется почти одновременно со взлетом мяча. Затем занимающиеся овладевают передачами в прыжке в различных направлениях и с различной траекторией полета мяча.

Во всех возможных случаях упражняющийся обязан выполнять передачу двумя руками и только как исключение выполняется передача одной рукой, но она значительно проигрывает в точности.

Обучение передачам одной рукой начинается в высокой стойке и идет по тому же пути, что и обучение и совершенствование передач двумя руками (см. раздел «Техника игры»).

**Нижняя передача мяча.** С нижней передачей мяча занимающиеся встречаются с первого занятия, стараясь любым способом не допустить падения мяча на поверхность площадки.

Однако специальное обучение этому следует начинать после того, как освоены передачи сверху на месте, в движении и с падениями. Занимающиеся должны уяснить себе, что при всех обстоятельствах игры необходимо стремиться выполнить передачу сверху как дающую более точное направление полету мяча. Только в том случае, когда нет возможности выполнить передачу сверху, игрок выполняет передачу снизу ударом одной или обеих рук.

При раннем изучении нижней передачи мяча занимающиеся, не овладев верхней передачей, во всех случаях, даже когда нет в этом необходимости, пользуются передачей снизу, что затрудняет освоение передач сверху.

Для изучения передач снизу занимающиеся в парах выполняют передачи двумя руками. Один из них передает мяч в удобное положение, а второй выполняет передачу ударом снизу. Затем приемы затрудняются укорачиванием траектории полета мяча и неожидан-

ностью направления полета его. Эти упражнения направлены на то, чтобы передачу снизу выполнять не только строго перед собой, но и сбоку. Увеличивая траекторию полета мяча при набрасывании до высоко-далекой (за выполняющего передачу), выполняется передача через себя ударом обеих рук снизу. Для этого выполняющий, ведя наблюдение за полетом мяча, поворачивается спиной к партнеру и перемещается к месту опускания мяча, где производит удар по мячу, направляя его вверх-назад. В той же последовательности в парах изучается передача мяча снизу одной рукой. Прежде изучается передача внутренней стороной предплечья с выпадом в сторону ударяющей руки с движением вперед. Затем с падениями без толчка и с толчком.

При изучении передачи мяча с падениями первые передачи производятся с набрасывания преподавателя. За изучением передачи снизу внутренней стороной предплечья мячей, летящих сбоку, овлаивается передача перед собой наружной стороной предплечья. В процессе занятий, когда изучается передача мяча в движении, необходимо воспитывать у занимающихся смелое движение к мячу (выпад, скачок) с хорошим замахом руки для удара. С этой целью даются упражнения, в которых рука принимает положение замаха еще до передачи мяча, и удар производится одновременно с выпадом или шагом. Когда удар по мячу выполняется после длительного движения, рука должна принять положение замаха с последними шагами этого движения с тем, чтобы закрепленным положением руки в замахе не затруднять, а содействовать движению игрока.

Передавая мяч снизу падением с толчком, вначале обязательно следует выполнять удар наружной стороной предплечья с тем, чтобы облегчить действия занимающихся. Рука в этом случае, выполнив удар по мячу, ставится ладонью на площадку. Удар внутренней стороной предплечья в падениях с толчком лучше изучать с удара вверх и сторону: правой рукой — вверх-влево, левой — вверх-вправо. В передачах мяча снизу занимающихся надо научить смотреть на мяч до момента удара, что обеспечивает точное попадание по мячу. Всякая неточность этого положения дает неожиданное, чаще ненужное, направление полету мяча.

Совершенствование занимающихся в передачах мяча снизу идет последовательно: от ударов на минимальное расстояние (три-четыре метра) до ударов средних по дистанции и далеких с переходом мяча через сетку.

Выполняющий нижнюю передачу должен изучать действия бьющего игрока. Движения руки и туловища способствуют определению наиболее вероятного направления полета мяча от удара. При ударах через сетку занимающиеся, выбирая место (выход под мяч), учитывают действия не только выполняющего нападающий удар, но и положение его и мяча по отношению к сетке.



### Обучение подачам

В обучении подаче расположение занимающихся и направление выполняемых подач определяются в зависимости от стадии обучения, а не в зависимости от способов подачи.

Вначале занимающиеся располагаются на боковых линиях площадки с тем, чтобы выполнять подачу между партнерами поперек площадки. Это способствует привлечению внимания занимающихся к выполнению движений в момент подачи. Если обучающихся сразу поставить на место подачи, то они во что бы то ни стало стремятся перебить мяч через сетку, чаще всего выполняя это неверным движением, приобретая неправильный навык и удлиняя время освоения подачи.

Только освоив технику подачи, научившись соразмерять свои усилия удара по мячу с расстоянием его полета и добившись некоторой точности направления подачи (своему партнеру), занимающиеся переходят на лицевые линии площадки.

Во время выполнения подач поперек площадки преподаватель определяет: кто из занимающихся с переходом на лицевые линии размещается за линией (лучше освоившие подачу) и кто располагается ближе к сетке (слабее освоившие подачу), с тем, чтобы этим облегчить их действия.

С освоением подачи с близкого расстояния слабо усвоившие подачу постепенно перемещаются за лицевые линии площадки.

**Обучение подачам начинается с нижней подачи,** вначале боковой, затем прямой. Существенное значение для выполнения подачи имеет правильное подбрасывание мяча. Поэтому, стоя в исходном положении для подачи, занимающиеся несколько раз выполняют подбрасывание мяча, принимая положение замаха, но не производя удара по мячу.

Наиболее правильным будет такое подбрасывание мяча, которое представляет возможность нанести удар по мячу прямой или почти прямой рукой. Освоив подбрасывание, обучающийся отводит ударяющую руку в сторону и, подбросив мяч, выполняет удар с таким расчетом, чтобы ладонь ударяющей руки правильно располагалась на мяче.

Если занимающемуся не удастся выполнить точный удар по мячу со своего подбрасывания, ему на помощь может прийти преподаватель или сосед по шеренге, который, подбросив мяч в удобное для удара положение, облегчит его действия. Освоив согласованные действия подбрасывания и удара по мячу, внимание занимающегося переключается на освоение точности направления полета мяча и степени усилия в ударе в соответствии с нужным расстоянием полета. Освоив технику подачи, занимающиеся переходят на лицевые линии и повторяют те же упражнения, направляя мяч через сетку. Затем включается движение вперед на площадку вместе с партнером.

полнением удара по мячу. Движение на площадку необходимо не только для приобретения нужного в игре навыка, но и как способствующее хорошей работе туловища в момент удара (порот туловища вместе с движением ударяющей руки). При выполнении подач из-за лицевых линий преподаватель с целью контроля после нескольких одновременных упражнений и подаче всей группы требует от занимающихся раздельного выполнения (поочередно), обращая внимание на имеющиеся ошибки у каждого. Затем необходимо выполнить подачу каждому занимающемуся с места подачи, создав таким образом условия, приближенные к игре.

Чтобы занимающийся мог лучше понять свои ошибки и исправить их при последующем обучении, ему предоставляется возможность несколько раз подряд выполнить подачу (три-четыре раза). Затем перед ним ставится задача: подать мяч в заранее обусловленную зону площадки противника. Дальнейшее совершенствование боковой нижней подачи будет осложняться изменением траектории полета мяча, силой удара и др.

В обучении прямой нижней подаче сохраняется та же последовательность, что и при вышеописанной подаче, с постановкой перед обучающимися тех же задач. Однако не следует приступать к изучению ее сразу же после освоения боковой подачи. Необходимо некоторое закрепление навыка у занимающихся в выполнении боковой подачи, так как некоторое сходство в движениях при выполнении той и другой подачи может повлечь за собой ошибки. Если нет особой необходимости в изучении обеих подач, изучается одна из них. Прямая нижняя подача по технике выполнения отличается от боковой только направлением движения руки и туловища, а поэтому при соблюдении вышеописанной последовательности при обучении сравнительно легко осваивается занимающимися.

Если отдельным обучающимся трудно выполнить одновременное движение руками, можно допустить выполнение подачи с убиранием мяча под мяча держащей его руки. Не следует настаивать и требовать обязательного выполнения подачи с подбрасывания. Следует также изучить вначале правильное положение и движение руки, держащей мяч, и только потом соединить эти движения со спокойной работой ударяющей руки и туловища. Обычно обучающийся торопится ударить по мячу, не дав ему опуститься в удобное для удара положение, и производит удар судорожным движением согнутой руки. Для устранения этого недостатка ставится задача: произвести удар по мячу прямой рукой в возможно низкой точке падения мяча. Освоив технику, занимающиеся переходят к совершенствованию подачи, где методический путь таков же, как и в боковой нижней подаче.

**Верхняя подача.** В процессе обучения вначале изучается прямая верхняя подача. Став лицом к партнеру, расположенному на противоположной боковой линии площадки, занимающиеся выполняют

подбрасывание мяча. Затем, подняв ударяющую руку в положение замаха, выполняют то же подбрасывание, нацеливаясь ударяющей рукой и определяя место, в котором будет нанесен удар по мячу. Освоив правильное направление подбрасывания мяча с движением ударяющей руки в положение замаха, занимающийся выполняет удар, преследуя цель точно попасть ладонью по мячу в нужном по высоте и удалении от себя месте. Затем включается более энергичная работа ног и туловища, для чего в момент подбрасывания мяча следует больше присесть на сзади стоящую ногу и отклонить туловище назад. Это дает возможность в момент удара обратным движением ног и туловища создать условия для более энергичной их работы. Вместе с увеличением амплитуды движения туловища и ног увеличивается и амплитуда движения ударяющей руки. Однако как только занимающийся перестает точно попадать ладонью по мячу в нужном положении, амплитуду движения руки необходимо снова уменьшить до минимума.

С освоением основного механизма движения при этой подаче занимающиеся переходят за лицевые линии для продолжения работы над точностью и скоростью полета мяча с падением его в пределах площадки.

Прямая верхняя подача сравнительно легко осваивается мужчинами даже со слабой физической подготовкой. В то же время женщинами эта подача осваивается труднее и требуется более длительное время для изучения ее. Обучающимся, слабо владеющим согласованными движениями руки и туловища во время удара, можно рекомендовать вспомогательные упражнения: метание обычного и набивного мяча, мелких камешков и др. То же самое рекомендуется всем занимающимся для второй, менее ловкой, руки, так как при изучении нападающего удара обеими руками этот недостаток незамедлит обнаружиться.

В обучении верхней боковой подаче занимающиеся, становясь на боковой линии площадки, поворачиваются к своему партнеру боком и выполняют подбрасывание мяча. Нацелившись, коротким движением руки (почти без замаха) производят слабый удар, следя за правильностью положения кисти на мяче в момент удара. Увеличивая амплитуду движения руки и туловища при замахе и соблюдая положение нацеливания, занимающиеся увеличивают силу удара. С переходом за лицевые линии занимающимся предлагается в момент удара сместить направление подбрасывания мяча в сторону ударяющей руки и согнуть кисть этой руки в лучезапястном суставе на себя, чем достигается вращение мяча. Верхняя боковая подача может считаться освоенной только тогда, когда освоено вращение мяча (см. раздел «Техника игры»).

В верхних подачах удар по мячу может производиться не только при его опускании, но и при взлете вверх, т. е. в тот момент, когда мяч отделяется от подбрасывающей его руки, а не тогда, когда он

возвращается вниз. Это дает преимущество во времени, создавая неожиданность в выполнении подачи. Однако, осваивая такой способ подачи, следует опасаться возможных бросков, а поэтому подбрасывание нужно производить на себя, а не от себя.

### Обучение нападающим ударам

**Прыжки.** Прыжки изучаются на первых занятиях в виде отдельных элементов в подготовительной части урока с тем, чтобы минимальный навык в прыжках у занимающихся был уже к моменту перехода к двусторонней игре. Упражнения могут носить следующий характер: из основной стойки при расставленных ногах уже ширины плеч занимающиеся, согнув ноги в коленях, наклонив туловище вперед с отведением рук назад-вниз, принимают исходное положение для прыжка с места. Одновременным махом рук вверх-вперед, разгибанием туловища и энергичным толчком ног выполняется прыжок с места вперед. Таким же движением, постепенно изменяя направление толчка, занимающиеся переходят к прыжку вверх с места. Не принимая во внимание толчковую ногу (более сильную), а в соответствии с ударяющей рукой (вначале более гибкой) прыжок выполняется с одного шага: из высокой стойки занимающиеся отводят руки назад-вниз в положение замаха. Одновременно с движением рук туловище несколько поворачивается в сторону более ловкой руки, а одноименная нога делает шаг вперед (это движение — замаха руками с поворотом туловища и вышагиванием сзади стоящей ноги — повторяется несколько раз). С переносом центра тяжести на переднюю стоящую ногу, с подставлением второй ноги, выполняется прыжок, аналогичный прыжку с места. Затем после этого шага прыжок выполняется слитным движением, для чего к моменту прихода рук в положение замаха вторая нога быстро приставляется вперед к первой, чем обеспечивается одновременный мах руками и толчок ногами. С удлинением шага увеличивается скорость движения тела вперед. В момент постановки ног на толчок необходимо, чтобы движение тела вперед за счет правильной постановки ног переводилось на движение вверх. При наличии предварительного движения вперед перед занимающимся ставится задача: после толчка обязательно взлететь только вверх или вверх-назад, а не вверх-вперед. Правильная работа рук и ног, а также согласованность в действиях их позволяют постепенно увеличивать количество шагов разбега. Независимо от количества предварительных шагов, основное внимание обращается на последний шаг, в момент которого принимается исходное положение для прыжка. Правильно выполненное движение при прыжке позволяет перейти к выполнению прыжков с определенной целью. Например: достать высоко подвешенный предмет, баскетбольный щит, баскетбольную корзину, ветки дерева и др.; с большого разбега выполнить толчок и приземление в обусловленном месте и др.

Прыжки требуют длительного совершенствования, а поэтому их необходимо включать в каждое занятие и добиваться не только правильного выполнения схемы движения и большой силы толчка, но и умения чередовать расслабление и напряжение.

Когда навык в прыжках толчком двумя ногами закрепился, изучается прыжок толчком одной ногой, несмотря на то, что прыжок толчком двумя ногами осваивается труднее. Это особенно важно для начинающих игроков, так как потребность в прыжке толчком двумя ногами появляется сразу с переходом к игре.

Изучать оба способа одновременно не рекомендуется, это затрудняет изучение каждого из них.

Прыжок толчком одной ноги изучается в движении. В движении шагом занимающиеся выполняют подскоки (толчком ноги, разноименной с ударяющей рукой). Увеличивая шаг, предшествующий толчку, в момент толчка включается энергичная работа маховой ноги коленом вперед-вверх. Руки с последним шагом приходят в положение замаха вниз-назад и вместе с маховой ногой движением, как и в прыжках толчком двумя ногами, помогают туловищу прийти в нужное положение.

Пути совершенствования прыжков толчком одной ногой те же, что и в способе толчком двумя ногами. Усвоив оба способа толчка при прыжках, необходимо работать над умением применять их в зависимости от создавшейся ситуации, т. е. с переходом к нападающему удару. Например: необходимо, чтобы толчок выполнялся одной или двумя ногами (по выбору занимающихся) в зависимости от характера передачи для нападающего удара.

В процессе игры прыжки выполняются в самых различных направлениях и не только лицом в сторону движения разбега. Необходимо в занятиях сначала с места (или с маленького разбега) выполнять прыжки с отклонением туловища не только назад, но и в сторону с соответствующей работой рук, а также прыжки с поворотами на 90, 180 и 360°.

Особое внимание надо обратить на приземление. Если в момент приземления занимающийся теряет равновесие, не надо прилагать усилия для удержания на ногах, это неизбежно влечет за собою падение. Необходимо, ослабив в меру сопротивление удерживающих мышц, опускаться до касания пола руками. Для хорошего владения движениями тела в безопорном положении (в воздухе) в момент прыжка полезно применять прыжки с пружинного мостика, с подкидной доски или просто с возвышений.

**Удары по мячу.** При обучении нападающим ударам соблюдается последовательность в обучении любому из них. Необходимо занятия спланировать так, чтобы к моменту начала изучения нападающих ударов занимающиеся хорошо овладели прыжками и способами подачи, аналогичными этим нападающим ударам.

Изучение нападающего удара лучше производить в парах, расположив их поперек площадки. Упражнения носят следующий характер. Занимающиеся производят удары по мячу с подбрасывания, направляя мяч партнеру с отскока от пола. Вначале удары по мячу производятся, когда мяч находится перед собой, с тем, чтобы направить мяч вниз-вперед, а затем, увеличивая высоту положения мяча при ударе, доводят его до удара над собой. Эти упражнения дают возможность занимающимся хорошо ориентироваться на высоту полета мяча, скорость и направление и тем самым способствуют своевременному выполнению ударов в пужном положении. В этих упражнениях осваивается работа ударяющей руки и туловища, вырабатывается ощущение опоры о мяч или повисания на нем.

Для более успешного освоения удара с ощущением повиновения занимающихся следует вначале повернуть влоборота в сторону ударяющей руки.

Если занимающиеся трудно осваивают одновременную энергичную работу руки и туловища, следует рекомендовать одновременно с движением руки производить наклон головы вперед-вниз. После ударов о пол с места в одном направлении занимающиеся производят удары в разных направлениях. Производятся удары в сторону своего партнера, а занимающийся поворачивается влоборота на  $90^\circ$  по отношению к направлению полета мяча. При поворотах в сторону ударяющей руки в момент удара движения руки и туловища несколько изменяются: рука описывает дугу в сторону, а туловище производит винтообразное движение вниз — в сторону, противоположную ударяющей руке. При повороте в сторону другой руки в момент удара рука и туловище взаимодействуют, как бы отталкиваясь от мяча, и рывок туловищем производится не в сторону полета мяча, а вперед (см. раздел «Техника игры»).

Нападающим ударам другой рукой следует уделять серьезное внимание с самого начала обучения.

Следующим этапом в обучении является выполнение ударов в прыжке. Наибольшую сложность для занимающихся будет представлять собой умение рассчитать момент прыжка с тем, чтобы вовремя встретиться с опускающимся мячом в нужном для удара (по высоте) положении.

В парах, передавая мяч на среднюю высоту, занимающиеся вначале с небольшого прыжка с места стремятся коснуться мяча в высшей точке полета. Затем, не ударяя по мячу, то же выполняют в прыжке с разбега. Освоив своевременную встречу с мячом в воздухе, занимающиеся переходят к ударам, преследуя главным образом цель точного попадания кисти по мячу. Вначале удар выполняется слабо, а по мере освоения сила удара увеличивается. Затем удары производятся из всех положений, как и при упражнениях без прыжка.

Упражнения проводятся в парах с тем, чтобы облегчить задачу упражняющегося удобной передачей мяча и приучить его согласовывать свои усилия с действиями партнера: уметь ориентироваться на момент выпуска мяча, на высоту, скорость и направление его полета. Для выполнения этих упражнений следует располагаться таким образом, чтобы направление полета мяча было в сторону стены зала или сетки, огораживающей площадку. Выполняющий удар становится на расстоянии 5—6 м от стены (сетки), а партнер между ним и стенкой (сеткой), несколько в стороне. Вначале партнер производит передачу для удара правой рукой и находится от бьющего впереди справа. При совершенствовании в данном приеме он может располагаться произвольно. При ударах с поворотом туловища в сторону неударяющей руки положение подбрасывающего должно быть обратным описанному. Освоив правильные движения ударов в прыжке, занимающиеся переходят к ударам через сетку. Здесь необходимо следовать по пути от правильного выполнения техники и точности удара к силе его (вначале тихо и точно и только со временем с большой силой).

Преждевременное увлечение ударами с большой силой вредно. У занимающихся появляются ошибки: сгибание руки в момент удара, недостаточная работа туловища и неправильное положение кисти на мяче. Во время освоения ударов занимающимся высокого роста, умеющим хорошо прыгать, полезно повышать высоту сетки, а игрокам маленького роста и недостаточно хорошо прыгающим — понижать высоту сетки. Чтобы вначале облегчить выполнение ударов через сетку, следует производить их со встречной передачи (партнеры на разных сторонах сетки). Дальнейшие попытки в выполнении ударов производятся с передачи преподавателя, учитывающего возможности каждого игрока, выполняющего удар (высота передачи и ее удаление от сетки). Упражнения могут быть следующего характера: занимающиеся становятся лицом к передающему вполборота к сетке (плечом небьющей руки). С небольшого разбега в один-два шага под углом к сетке выполняется удар. Затем увеличивается разбег и постепенно изменяется направление его до перпендикулярного по отношению к сетке и под углом с другой стороны (т. е. к сетке плечом ударяющей руки).

С изменением направления разбега осваиваются удары в разных направлениях, как и удары без сетки. После изучения ударов более развитой рукой изучаются удары другой рукой с изменением и чередованием направления разбега. Имея опыт в боковых подачах, занимающиеся в вышеописанной последовательности изучают боковые удары. В отличие от прямых и боковых ударов без прыжка к движению туловища и руки прибавляется заканчивающее движение вниз-вперед. За счет этого движения мяч направляется не только вперед-вниз, но и уходит вправо или влево от основного направления. Ударяющая рука в момент заключительного рывка посылает

двигается или вниз от себя, или к противоположному плечу. Туловище во всех случаях поворачивается грудью в сторону наклона, обгоняя руку и создавая захлестывающее движение.

Передача для бокового удара через сетку должна выполняться с таким расчетом, чтобы мяч к моменту удара был на некотором расстоянии от сетки, а выполняющий удар находился между сеткой и мячом. Необходимо знакомить занимающихся с обоими способами выполнения бокового удара: с прямым и обратным замахом. Индивидуальные качества (высота прыжка, скорость движения и др.) занимающихся дают возможность преподавателю рекомендовать им наиболее удобные для каждого из них способы ударов.

Задача педагога состоит в том, чтобы, исходя из наблюдений за занимающимися, дать правильный совет при выборе того или иного способа удара, но ни в коем случае не настаивать на одном из них. Передки случаи, когда один и тот же игрок боковые удары в разных условиях игры выполняет по-разному.

Освоенная структура нападающего удара позволяет работать над точностью его. Вначале по заданию преподавателя выполняют удары из удобных положений в различные зоны площадки противника. Затем условия усложняются. Например: удары выполняются с высоких и низких передач, со строго вертикальных передач, продольных по всей длине сетки, а также с передачи в непосредственной близости от сетки до ударов над нею и ударов с задней линии.

В процессе обучения и совершенствования необходимо добиться, чтобы каждый мяч, находящийся выше верхнего края сетки, переводился на сторону противника нападающим ударом. Это находится в прямой зависимости от владения всем многообразием нападающих ударов. Если занимающиеся научились свободно выполнять нападающие удары, необходимо вводить сопротивление противника, вначале пассивное, а затем активное (блок). Выполнение упражнений с сопротивлением противника должно начинаться как можно раньше с тем, чтобы, совершенствуя технику игрока, совершенствовать и его моральные качества, необходимые для выполнения нападающего удара при активном сопротивлении противника (не бояться блока противника).

### Обучение блокированию

Обучение блокированию следует начинать вслед за изучением нападающих ударов с тем, чтобы к моменту изучения блокирования занимающиеся уже умели выполнять нападающий удар. Во время прыжка для блокирования руки производят движение укороченной амплитуды. Занимающиеся, владеющие прыжками для нападающего удара, легко осваивают и прыжки для блокирования. Прыжки выполняются в непосредственной близости к сетке с места и в движении вдоль сетки толчком двумя и затем одной ногой. Раньше всего



надо научить занимающихся выбору места для прыжка, т. е. определению места нападающего удара, что в свою очередь зависит от траектории полета мяча с передачи на нападающий удар. Вначале передача на нападающий удар выполняется с более крутой, почти вертикальной, траекторией полета мяча, а блокирующий располагается непосредственно против опускающегося мяча. Затем траектория изменяется до высоко-далекой (мяч опускается у боковой линии) и низко-далекой. Это требует от занимающегося для правильного выбора места (против опускающегося мяча) перемещаться шагом, затем бегом до прыжка толчком одной ногой. Все эти упражнения блокирующий выполняет вначале по отношению к мячу, по которому нападающий удар не производится.

Освоив правильный выбор места для прыжка на блок и перемещения для этого, занимающийся осваивает сам прыжок. Упражнения в блокировании выполняются в сочетании с нападающим ударом, вначале с вертикальной передачей, когда нет необходимости в больших перемещениях и все внимание блокирующий может сосредоточить на опускающемся мяче, что даст возможность своевременно выполнить прыжок и поднять руки над сеткой, достигнув наивысшей точки в прыжке к моменту перехода мяча через сетку. Более сложными являются упражнения, когда момент прыжка определяется не положением опускающегося мяча, а начальной траекторией его полета, т. е. взлета. Занимающийся, видя начальную фазу полета мяча в передаче для нападающего удара, определяет время и место прыжка. Время же опускания мяча до момента удара используется для перемещения и сосредоточения внимания на игроке, выполняющем нападающий удар.

Для акцентирования той или другой задачи во время блокирования можно поставить блокирующего на скамейку, чтобы он производил свои действия без прыжка. В этом упражнении передачи для нападающего удара выполняются против блокирующего, который, наблюдая за действиями выполняющего нападающий удар, ставит руки в том или другом направлении.

Вначале нападающий удар следует выполнять с заранее обусловленным направлением и силой, чтобы блокирующий мог почувствовать удар мяча по рукам («чувство блока»). В этих упражнениях исправляются ошибки в постановке рук. Затем блокирующий сам определяет наиболее вероятное направление перехода мяча через сетку и закрывает его блоком. Последним этапом обучения является выполнение блока с постановкой рук в прыжке с места и после перемещения, а затем после перемещения и прыжка толчком одной ноги.

Для изучения группового блока занимающимися, уже освоившими одиночный блок, упражнения должны подбираться в соответствии с решением следующих задач: расчетливо прыгать на блок, отталкивая своего партнера по блоку (особенно это важно в тех случаях,

когда прыжку предшествует перемещение), ставить руки на блок и в соответствии с действиями выполняющего нападающий удар, и в соответствии с тем пространством, за которое блокирующий несет ответственность.

Совершенствование в блокировании следует вести параллельно дальнейшему изучению нападающих ударов и индивидуальных особенностей производящих нападающие удары. Также полезно объединять работу над совершенствованием блокирования и защитными действиями на задней линии. Это способствует выработке умения во взаимодействиях между игроками передней и задней линии защиты.

### Обучение страховке

В играх подготовленных команд страховка занимает особо важное место, являясь одним из основных защитных действий и звеном, соединяющим эти защитные действия с нападением. Поэтому на место страхующего должен направляться игрок, не слабо владеющий защитой на задней линии, а игрок, специально подготавливающий себя для выполнения страхующих функций.

Владение техникой передач сверху и снизу для хорошей страховки недостаточно. Расстояние, которое пролетает мяч перед тем, как его должен передать страхующий, настолько мало, что за это время трудно принять решение и направить мяч в нужную точку. Игрока, осваивающего страховку, необходимо научить умению накапливать опыт выбора места в зависимости от игровой ситуации, анализировать замысел противника и в последний момент выйти в назначенное место для ликвидации возможности обмана. При подавке одиночного или группового блока — правильно располагаться, не мешая своим товарищам, играющим на задней линии. В случае отскока мяча от блока быстро перемещаться в любом направлении.

Отдельно изучаются действия страхующего при реализации принятых мячей. Принятый на задней линии мяч нужно направлять вверх-вперед. Для этого в упражнениях страхующий занимает условное положение для страховки, а партнер передает мяч в самых различных направлениях вверх-вперед, постепенно увеличивая угол направлений полета мяча. Задача страхующего: перемещаясь предельной скоростью, передать мяч в удобное для нападающего удару положение. С увеличением радиуса действия страхующего изменяется траектория полета передаваемого мяча с учетом возможной его в скорости перемещения. В дальнейшем перед страхующим ставится задача не только хорошо выполнить передачу для нападающего удара, но и, учитывая расположение игроков команды противника, передавать мяч для удара тому или иному игроку своей команды, уводя его от возможного блока. Страхующий очень внимательно должен следить за постановкой блока игроками своей команды

с тем, чтобы, зная, задет мяч или нет, принять решение о передаче мяча для удара или направлять его на сторону противника (третьей удар).

Когда принятый мяч направляется к сетке на достаточной высоте для нападающего удара, страхующий не должен трогать мяч, а оставаться в низкой стойке, не мешая бьющему игроку.

Для совершенствования страховки вначале обуславливаются расстановка игроков команды противника и действия команды принимающей мяч с тем, чтобы уменьшить возможность моментов внезапности.

Все многообразие действий страхующего всецело зависит от игровой обстановки и требует быстрой оценки ее, хорошего самообладания и достигает совершенства только при значительном игровом опыте. Поэтому дальнейшее совершенствование страховки проводится в двусторонней игре вначале с указаниями преподавателя о действиях страхующего, а затем самостоятельно. Характер упражнений и степень трудности при обучении страховке во многом зависят от личного опыта преподавателя.

### Комбинации

В процессе обучения и совершенствования преподаватель должен учить занимающихся искусству комбинировать, т. е. пользоваться тактическими приемами и создавать игровые комбинации в зависимости и в связи с конкретным ходом игры. Заучивание комбинаций не всегда достигает успеха в силу того, что в процессе игры они не могут найти применения в чистом виде. Однако основные тактические комбинации, разобранные в разделе тактики, могут помочь в процессе обучения и выполняться как упражнения, способствующие разрешению общей задачи: умело принимать решение и проводить комбинации в процессе игры. Тактика команды в отдельные моменты игры зависит от расстановки игроков в данный момент и от характера тех функций, которые игроки могут выполнить в команде, принося ей максимальную пользу. Умение своевременно определить и реализовать все это во многом решает успех команды.

В команде одни игроки умеют лучше производить в тех или иных условиях удары, блок или страховку и др. Это требует от игроков смены мест. Комбинации имеют смысл, если разбираются отдельно в каждом конкретном случае с учетом своей расстановки и расстановки противника. В тренировочной работе можно давать занимающимся определенные задания, которые обуславливают заранее направление и силу полета мяча и характер функций, которые должны выполнить каждый игрок.

После академического, строго условленного, выполнения комбинаций преподаватель предлагает применить их в игре в определенных

менты. Разучивание в таком порядке необходимо, так как действия игроков требуют организованности и большой согласованности. Умение организованно перемещаться и согласованно действовать необходимо специально воспитывать у игроков.

Постепенное закрепление полученных навыков достигается в процессе двусторонних учебных игр, затем в товарищеских встречах, где преподаватель имеет возможность определить степень освоения их в условиях соревнования. В товарищеских соревнованиях занимающиеся проявляют и свои морально-волевые качества. Учтя все качественные стороны подготовленности игроков (техника, тактика, общая физическая и морально-волевая подготовка), преподаватель принимает решение о возможности принятия участия в официальных соревнованиях.

## ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Для проведения учебно-тренировочной работы и соревнований по волейболу размечается площадка на полу зала или на грунте пола. Особенности площадки для волейбола состоят в тщательной подготовке поверхности ее, так, например: нельзя покрывать ее грубым песком (гравием), а в условиях зала поверхность пола должна быть особенно тщательно проверенной. Этого требует безопасность падений, случайных для других игр и характерных для волейбола.

Разметка площадки производится в строгом соответствии с правилами игры, причем линии должны быть особенно отчетливо видны.

Сетка крепится при помощи штанг (столбов), которые изготавливаются из металлических труб сечением 7—10 см. Пустотелость такой штанги обеспечивает ее легкость, а большое сечение — достаточную жесткость. Длина штанги 2 м 60 см. Нижний конец ее имеет шпонку для прочной установки в специальном основании. Эти основания изготавливаются из листового железа толщиной 5—7 мм, диаметром 10—15 см. Крепление их в пол производится в таком расчете, чтобы они не выступали на поверхности площадки.

Для установки оснований на грунте к ним привариваются штыри длиной 10—15 см, вместе с которыми основания вколачиваются в грунт.

На верхний конец штанги наваривается хомутик с крюком для крепления растяжек. Для крепления сетки на штангу одеваются и подвижных хомутика с крюками, после чего на высоте одного метра на штанге наваривается небольшая неровность, не пропускающая хомутики вниз. Подвижные хомутики, кроме крюков для крепления сетки, обращенных своими концами — верхний вверх, а нижний вниз, имеют баранчики для закрепления самих хомутиков на штанге.

Для того чтобы баранчики не терялись, они расклепываются с внутренней стороны хомутика, а отверстие для этого раззипковывается.

На обоих концах троса с сеткой делаются петли с металлической подкладкой, чтобы трос не перетирался. Трос крепится к крюку верхнего хомутика посредством растяжек.

Веревка внизу сетки натягивается руками и закрепляется на крюке нижнего хомутика узлом с петлей.

Подготавливая сетку, не следует убирать веревку при протягивании троса. Концы верхней веревки крепятся на крюках верхних хомутиков после натяжки троса. Верхняя веревка способствует правильному растягиванию самой сетки над площадкой с тем, чтобы ленты на ней совпадали с боковыми линиями.

Мячи для ведения учебно-тренировочной работы, так же как и для соревнований, должны отвечать требованиям правил соревнований.

Занимающиеся допускаются к занятиям только в специальной обуви на резиновой подошве. Обувь на кожаной подошве не только затрудняет движения занимающихся, но и может явиться причиной серьезных травм.

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

В учебно-тренировочных занятиях может применяться специальное дополнительное оборудование, облегчающее усвоение учебного материала.

При работе над совершенствованием техники передач применяются: 1. Подвесные мячи нормального веса и набивные мячи. Занимающиеся, ударом отталкивая мяч, следят за правильной постановкой рук при соприкосновении с мячом.

Изменяя высоту подвески мяча, можно отрабатывать передачи различными способами, от передач в прыжке до передач с падением без толчка. Подвешенными мячами можно пользоваться только в начале обучения при изучении правильной постановки рук и работы их и туловища, так как мяч в таком положении не имеет свободного падения.

2. Для отработки точности передач применяется стойка с кольцом. Кольцо-эллипс диаметром 1,5 на 0,7 м крепится на стойке высотой 3 м. В зависимости от поставленной задачи стойка с кольцом устанавливается в любой части площадки в непосредственной близости к сетке. Занимающиеся выполняют передачи с попаданием мяча в кольцо.

Кольцо располагается большим диаметром параллельно сетке. Для отработки второй передачи (у сетки) диаметр кольца и высота его крепления могут уменьшаться или увеличиваться по усмотрению преподавателя.

Стойка с кольцом изготавливается из легкого материала (дерева, алюминия) и должна иметь достаточную устойчивость, для чего основание ее делается тяжелым, но с учетом того, что она должно необходимо переноситься одним человеком.

Для отработки техники верхних подач и нападающих ударов применяется стенка высотой до 3 м.

Если позволяют условия, то для совершенствования и изучения нападающих ударов устанавливается дополнительная сетка с таким расчетом, чтобы занимающиеся на основной и дополнительной сетках не мешали друг другу. Для этого обе сетки лучше устанавливать в одну линию, где дополнительная будет продолжением основной.

Для изучения блокирования применяется специальная скамейка, которая позволяет занимающемуся концентрировать внимание на правильной постановке рук при блоке без затраты внимания и усилия на прыжок.

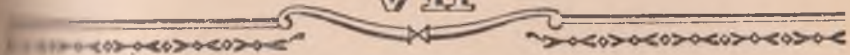
Скамейка должна быть достаточно прочной, иметь ширину 60 см, длину 4 м и высоту 50 см.

Для контроля над высотой прыжка устанавливается наклонная доска с отметками высоты от пола. Нижнее деление доски находится на расстоянии 2 м от пола, а самое верхнее — 3 м 20 см. Доска должна устанавливаться с таким расчетом, чтобы можно было выполнить прыжок под нею как с места, так и с разбега.

---

ГЛАВА

VII

A decorative flourish consisting of a central horizontal line with a small bow-like ornament in the middle, and two long, thin, curved lines extending outwards to the left and right. The ends of these lines are decorated with a repeating pattern of small, diamond-shaped motifs.

ТЕННИС

○

## ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Теннис — спортивная игра с небольшим мячом, в которой могут принимать участие двое (одиночная игра) или четверо игроков (парная игра).

Теннисный мяч имеет определенный вес, размер и упругость; его резиновая поверхность обтянута специальной тканью.

Местом для игры служит ровная площадка с нанесенными на нее линиями и разделенная на две равных половины поперечной сеткой.

Игра заключается в том, что игроки, занимая противоположные стороны площадки, посылают с помощью ракетки мяч через сетку. Каждый играющий старается возвратить мяч обратно на сторону противника.

Цель в игре: послать мяч через сетку таким образом, чтобы противник не смог правильно отразить его.

Игра начинается с того, что один из играющих с помощью подачи посылает мяч на противоположную сторону площадки в определенное поле согласно правилам. После того как мяч введен в игру, начинается так называемый розыгрыш очка, заключающийся в том, что каждая сторона поочередно отбивает на другую половину площадки летящий к ней мяч. Так продолжается до тех пор, пока один из игроков не сделает ошибки, т. е. не сумеет возвратить мяч в пределы площадки. Допустивший ошибку проигрывает очко. При этом мяч разрешается принимать до того, как он дважды коснется площадки.

По окончании розыгрыша первого очка производится новая подача и начинается розыгрыш следующего очка и т. д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет «игру». Последняя считается выигранной после того, как одна из сторон получит перевес над другой хотя бы крайней мере на 2 очка и притом выиграет их не менее 4.

Счет очков ведется особым способом. При выигрыше какой-либо стороной одного очка считается 15 в ее пользу; при выигрыше еще 1 очка ей присчитывается еще 15; при выигрыше ею 3-го очка присчитывается 10 и счет становится 40 в ее пользу; выигрыш 4-го очка дает игру. Для удобства ведения счета при равенстве очков



у противников счет выражается словом «ровно» (за исключением случая, когда они имеют по 15). При выигрыше подающей стороной следующего очка счет выражается словом «больше», при проигрыше его — словом «меньше». Следующее очко либо заканчивает игру, либо снова выравнивает счет.

По окончании первой игры пачипается розыгрыш следующей и т. д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет партии. Последняя считается выигранной после того, как одна из сторон получила перевес над другой по крайней мере на 2 игры и притом выиграет их не менее 6.

По окончании первой партии начинается розыгрыш следующей и т. д. до тех пор, пока одна из сторон не выиграет «встречи». Встреча считается выигранной после того, как одна из сторон выиграет 2 или 3 партии, в зависимости от условий встречи.

Встречи разыгрываются из 3 или 5 партий. В первом случае побеждает сторона, выигравшая 2 партии, во втором — выигравшая 3 партии.

### КРАТКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Начало распространения тенниса в России как спортивной игры следует отнести к концу 80 и началу 90-х годов прошлого столетия. В этот период в окрестностях Петербурга из мелких частных кружков любителей тенниса организовались спортивные клубы.

В середине 90-х годов впервые начали регулярно проводиться соревнования между спортивными клубами, культивирующими теннис.

В Москве и других крупных городах России — Киеве, Харькове, Казани, Риге — теннис начал распространяться в начале XX века. Первая теннисная организация в Москве — «Московское общество любителей лаун-тенниса» — возникла в 1900 г.

В 1903 г. в России были проведены первые международные теннисные соревнования. В том же году лучшие русские игроки приняли участие в международных соревнованиях за границей.

1907 г. вошел в историю тенниса как первый год всероссийских соревнований. Первое первенство России было разыграно только по двум разрядам: мужскому одиночному и мужскому парному, участвовали в нем 66 игроков.

В 1908 г. организовался Всероссийский союз Лаун-Теннис клубов. Под руководством этого союза в дальнейшем ежегодно проводились соревнования на первенство России.

Во всероссийских соревнованиях 1912 и 1913 гг. приняли участие лучшие иностранные игроки, которые успешно выступали во многих международных соревнованиях за границей. Несмотря на это, русские теннисисты выиграли первенство в трех разрядах, за исключением мужского парного.

1914 г. ознаменовался новыми успехами русских теннисистов: командное соревнование Россия — Франция закончилось победой России.

Годы империалистической войны явились годами упадка тенниса. С началом войны прекратилось большинство соревнований, сократилось и без того ограниченное число занимающихся теннисом.

В дореволюционной России теннис был игрой преимущественно аристократов и буржуазии. Крупнейшие теннисные клубы представляли собой замкнутые кастовые организации, члены которых были связаны не только спортивными, но и коммерческими, сословными и политическими интересами.

Доступ в эти клубы для широких масс был, в частности, невозможен из-за громадного вступительного членского взноса. Лишь в виде исключения в теннисные клубы принимались представители интеллигенции.

Паряду с крупными теннисными клубами существовали и теннисные секции при футбольных, легкоатлетических и лыжных клубах. Они были менее замкнутыми, в них входила учащаяся молодежь и студенты.

Эти секции сыграли большую роль в деле развития тенниса в России. Так, под давлением преимущественно теннисных секций при клубах Московская и Петербургская теннисные лиги в 1913 г. приняли решение о снижении платы за участие в соревнованиях и решение об учреждении 2 и 3-го разрядов, по которым должны были проводиться отдельные соревнования.

В дореволюционный период в России было издано несколько руководств по теннису отечественных авторов. Уже в первые годы развития тенниса в России вышла в свет (в 1891 г.) книга доктора медицины Е. Дементьева, которая в дальнейшем несколько раз переиздавалась. Несколько позже издается руководство по теннису Н. Ерофеева.

В первых русских работах по теннису было высказано много прогрессивных для того времени мыслей, получивших свое развитие с дальнейшим ростом тенниса. Например, Е. Дементьев в своей работе указывает на необходимость изучать только такую технику, которая обеспечила бы возможность вести игру в быстром темпе. Высокий темп он считает характерной особенностью тенниса. В руководстве по теннису Н. Ерофеева впервые разбираются некоторые вопросы специальной физической подготовки теннисиста.

Великая Октябрьская социалистическая революция, открывшая новую эру в развитии человечества, предоставила неограниченные возможности для развития советской физической культуры и спорта, которые стали достоянием миллионных масс трудящихся. Но развлечения, доступного преимущественно избранной верхушке

общества, теннис в советских условиях превратился в доступный для широких масс трудящихся вид спорта.

В первые годы Советской власти теннисных площадок и играющих было еще мало. Несмотря на тяжелое в то время положение страны, уже начинают проводиться первые соревнования. Так, в 1918 г. состоялись соревнования на первенство Москвы, а в 1919 г. было уже проведено соревнование сборных команд Москвы и Петрограда, которое в дальнейшем стало традиционным.

С окончанием гражданской войны теннис начинает быстро развиваться. В 1924 г. состоялось первое первенство Советского Союза.

После исторического решения ЦК РКП(б) о физической культуре 1925 г., явившегося программным документом для всего физкультурного движения, теннис начал развиваться не только в крупнейших центрах страны, но и на периферии.

Большое значение для развития советского тенниса имела Всесоюзная спартакиада 1928 г., в которую теннис был включен как зачетный вид спорта. Подготовка к этой спартакиаде, осуществляемая под знаком выполнения решений ЦК РКП(б), способствовала распространению тенниса на периферии. На спартакиаде в соревнованиях по теннису приняли участие команды всех союзных республик и представители большинства областей и районов РСФСР. Это свидетельствовало о распространении тенниса среди трудящихся Советского Союза.

Победителями одиночных соревнований вышли ныне заслуженные мастера спорта С. Мальцева и Е. Кудрявцев, которые в дальнейшем были неоднократными чемпионами СССР.

Особенно быстро теннис начинает развиваться после спартакиады. Быстрому росту тенниса в то время способствовала борьба физкультурных организаций за выполнение нового специального решения ЦК ВКП(б) о физкультурной работе, принятого в 1929 г.

В 1930 г. в Москве было уже 200 теннисных площадок. Количество участников первенства Москвы быстро увеличилось: в 1929 г. их было 325, в 1930 г. — 397, а в 1931 г. их стало 782.

В связи с развитием тенниса во многих городах страны начали проводиться многочисленные командные встречи. Так, в 1931 г. были встречи: Москва—Украина, Москва—Харьков, Ленинград—Одесса, Ленинград—Ташкент, Каменец—Винница, Харьков—Запорожье, Киев—Каменец, Харьков—Закавказье, Ростов-на-Дону—Таганрог. Междугородные встречи сыграли большую роль в деле популяризации тенниса и способствовали значительному улучшению игры теннисистов периферии. Они явились не только итоговыми мероприятиями в области спортивной работы, но и своеобразной школой ознакомления представителей периферии с игрой лучших советских теннисистов. Впервые в 1931 г.

в число 10 сильнейших теннисистов страны вошли не только москвичи и ленинградцы, но и представители периферии, в частности будущий чемпион Советского Союза Э. Негребецкий, В. Серебренников, У. Гоголаури.

Успешными выступлениями советских теннисистов в международных соревнованиях был отмечен 1931 г. Команда советских теннисистов в составе Н. Тепляковой, Е. Кудрявцева, Н. Иванова, П. Ованесова и Н. Бочарова приняла участие в Берлинской рабочей спартакиаде. Соревнования закончились победой советских теннисистов.

Большое значение для развития советского тенниса имело введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР». С введением комплекса большое внимание стало уделяться общей физической подготовке. В дальнейшем благодаря ее улучшению возросло мастерство подавляющего большинства игроков, а также изменился и характер игры — теннис стал подлинно атлетическим видом спорта, требующим разносторонней физической подготовки.

Число занимающихся теннисом неуклонно росло из года в год. Если, например, в первенстве Москвы 1931 г. участвовало, как было уже отмечено, 782 теннисиста, то в 1936 г. число участников возросло до 1817.

Каждогодню в стране стало проводиться большое количество соревнований, начиная от первенства СССР и кончая многочисленными соревнованиями заводскими коллективами, высшими учебными заведениями, воинскими частями.

Успешным участием советских теннисистов в международных соревнованиях был отмечен 1935 г. Б. Новиков и Э. Негребецкий вышли в финал соревнований с лучшими теннисистами Турции, А. Н. Теплякова и Е. Кудрявцев добились победы в соревнованиях с теннисистами рабочих спортивных организаций Франции.

Создание в 1936 г. добровольных спортивных обществ профсоюзов способствовало вовлечению новых масс трудящихся в занятия теннисом. В связи с развертыванием работы по теннису в профсоюзных спортивных обществах начало проводиться с 1936 г. новое массовое соревнование — первенство ВЦСПС.

В этом же году впервые состоялось и соревнование на розыгрыш Кубка СССР.

Большое значение для роста лучших советских теннисистов имели всесоюзные учебно-тренировочные сборы. Они начали проводиться с 1936 г. и в дальнейшем стали традиционными. С началом Великой Отечественной войны эти сборы прекратились, но уже с 1944 г. возобновились.

Достижения лучших советских теннисистов были высоко оценены партией и правительством. В 1938 г. за многолетние выдающиеся

спортивные успехи и за большую общественную работу орденами Советского Союза были награждены Н. Теплякова, Е. Кудрявцев и Б. Новиков.

Начиная с 1927 г. и по 1934 г. (кроме 1932 г.) списки десяти сильнейших теннисистов страны возглавлял Е. Кудрявцев. Его игра отличалась быстрым темпом, значительным разнообразием техники. Он хорошо владел как игрой у задней линии площадки, так и игрой у сетки. Лишь в 1932 г. Е. Кудрявцев потерпел поражение от Э. Негребенцкого в финальной встрече первенства СССР. Негребенцкий владел атакующей плоской подачей, мощными ударами с задней линии и хорошей игрой у сетки. В дальнейшем Э. Негребенцкий не смог удержать звание чемпиона страны в одиночном разряде главным образом потому, что ему недоставало в игре точности.

С 1935 г. ведущее место занимает Б. Новиков, который в течение пяти лет подряд выигрывает личное первенство СССР. Б. Новиков строил свою игру преимущественно на нападении длинными ударами с задней линии площадки. Его игра отличалась большой точностью и быстрым (для игрока с задней линии) темпом. Удары с лёта были слабейшими в технике Б. Новикова.

Наиболее выдающейся теннисисткой предвоенных лет была Н. Теплякова, которая с 1934 по 1939 г. неизменно выигрывала первенство СССР в одиночном разряде. Сильнейшим техническим приемом Н. Тепляковой был нападающий удар справа. Лишь в 1940 г. она потерпела поражение от Г. Коровиной, завоевавшей звание чемпионки СССР. У большинства теннисисток предвоенных лет удар слева был главным образом защитным ударом. Преимущество Г. Коровиной заключалось, в частности, в том, что она владела нападающим ударом слева и достаточно хорошо играла у сетки.

В годы Великой Отечественной войны спортивная работа по теннису сократилась. Многие ведущие теннисисты ушли в ряды действующей армии, в партизанские отряды, в народное ополчение. Во время войны огромное значение приобрела массовая подготовка резервов для Советской Армии. Ряд теннисистов вел работу на военно-учебных пунктах, обучая будущих бойцов рукопашному бою и передвижению на лыжах. В этой работе принимали активное участие и лучшие теннисистки — заслуженные мастера спорта Н. Теплякова, З. Клочкова и мастер спорта Т. Налимова.

Несмотря на тяжелое положение страны в военное время, партии и правительство продолжали постоянно заботиться о физической культуре и спорте. В восточных районах страны и в Москве продолжалась работа по теннису. В Москве в 1942 г., несмотря на близость фронта, проводились городские соревнования по теннису.

Первым крупным соревнованием, разыгранным во время Великой Отечественной войны, явилось открытое первенство Москвы 1943 г.

в котором приняли участие лучшие игроки страны, имевшие в то время возможность тренироваться и выступать в соревнованиях. Среди участников первенства были представители героического Ленинграда — заслуженные мастера спорта З. Ключкова, Е. Кудрявцев и мастер спорта Т. Налимова, которые принимали активное участие в обороне города. Ленинградцы добились больших успехов: в одиночном разряде первенство выиграла Т. Налимова, а в парном — Т. Налимова и З. Ключкова. Победителем среди мужчин был заслуженный мастер спорта Б. Новиков, оправившийся после ранения на фронте.

С 1944 г. возобновились соревнования на первенство СССР и всесоюзные учебно-тренировочные сборы лучших теннисистов страны. Снова стали проводиться и всесоюзные детские соревнования.

Спортивный сезон 1945 г., проходивший в обстановке победоносного завершения Великой Отечественной войны и перехода на мирное строительство, был значительно более оживленным, чем предыдущие. Развернулась работа по теннису в освобожденных от фашистской оккупации районах; на периферии было проведено множество городских соревнований, состоялись первенства союзных республик, крупнейшие спортивные общества «Динамо» и «Спартак» провели свои всесоюзные соревнования. В игре произошли значительные изменения: более разнообразная и совершенная стала техника и тактика, все большее значение начали приобретать быстрый темп, возмисилась точность игры. Игрой у сетки овладело не только большинство теннисистов-мужчин, но и многие женщины. Поэтому парные игры с участием женщин стали больше походить на мужские парные соревнования. Если раньше подача даже многих ведущих теннисистов была обычным ударом, вводящим мяч в игру, то теперь она превратилась у многих в одно из средств нападения.

Начиная с 1944 г., крупнейшие в стране соревнования проходили под знаком повышения мастерства молодежи. В число ведущих теннисистов выдвинулось много молодых игроков — Н. Озеров, В. Корбут, С. Белиц-Гейман, З. Зикмунд, О. Аллас, М. Корчагин, С. Андреев, Н. Нифонтова, которые внесли в теннис много нового. Три года подряд (1944—1946) первенство СССР в одиночном разряде выигрывал Н. Озеров. С 1944 по 1949 г. Н. Озеров и З. Зикмунд одновременно были чемпионами Советского Союза в парном разряде.

Одновременно улучшилась игра и мастеров, успешно выступавших еще до войны: О. Калмыковой, Г. Коровиной, Н. Белоненко, Т. Налимовой, Б. Новикова, Э. Негребецкого.

Звание чемпиона Советского Союза в 1944 и 1945 гг. в одиночном разряде выигрывает Г. Коровина, следующие два года чемпионкой СССР становится О. Калмыкова.

Подростшее значение физической культуры и спорта в годы последней сталинской пятилетки способствовало дальнейшему росту активности физкультурного движения и новому подъему советского

спорта, в том числе и тенниса. Руководствуясь указаниями партии и правительства, Комитет по делам физической культуры и спорта при Совете Министров СССР издает в 1946 г. специальный приказ о развитии тенниса в стране. Этот приказ явился программным документом для местных спортивных организаций.

Первый послевоенный 1946 г. был отмечен возобновлением одного из наиболее популярных соревнований — розыгрыша Кубка СССР. Кроме того, с 1946 г. начали проводиться и всесоюзные сборы тренеров по теннису. Тренерские сборы, в которых принимали участие также представители далекой периферии, имели большое значение в распространении последних достижений наших ведущих тренеров, преподавателей и сильнейших игроков в разработке вопросов анализа техники и тактики, вопросов обучения и спортивной тренировки.

В первые послевоенные годы был намечен ряд мероприятий, направленных на улучшение работы с молодыми теннисистами. Одним из таких мероприятий явились ежегодно проводимые всесоюзные учебно-тренировочные сборы и соревнования для наиболее способной молодежи. Соревнования молодежи, привлекающие большое количество участников, стали устраиваться помимо всесоюзных детских соревнований.

С окончанием войны ежегодно растет число занимающихся теннисом, увеличивается количество теннисных площадок, все больше и больше проводится различных соревнований. Так, если в 1947 г. в розыгрыше Кубка СССР приняли участие 120 команд, то уже в 1949 г. их число увеличилось до 300. Показателем в этом отношении и значительный рост числа теннисистов, получивших спортивные разряды Всесоюзной классификации.

Рост тенниса с конца 1948 г. проходит под знаком борьбы за реализацию нового исторического постановления ЦК ВКП(б) о физической культуре и спорте, требующего от партийных, советских, комсомольских, профсоюзных и физкультурных организаций добиться массовости спорта и на этой основе — повышения мастерства советских спортсменов.

Наряду с ростом массовости тенниса улучшилось и мастерство ведущих игроков. Больших успехов добился Э. Негребецкий, выигравший в 1947 и 1949 гг. первенство Советского Союза в одиночном разряде. Его успехи зависели прежде всего от значительного повышения точности в игре и улучшения удара слева и подачи. Рост точности был характерен не только для Э. Негребецкого, но и для большинства других ведущих теннисистов.

Большое значение для советских теннисистов имели совместные тренировки и товарищеские соревнования с теннисистами стран народной демократии. Теннис в странах народной демократии пользуется большой популярностью. Лучшие игроки этих стран являются одними из ведущих в Европе. Встречи с зарубежными тен-

ментами показали, что уровень игры советских теннисистов повысился. Особенно показательными в этом отношении были совместные тренировки и товарищеские встречи с лучшими венгерскими теннисистами в 1949 г. В итоге трех товарищеских состязаний советская команда вышла победительницей с общим счетом 11 : 10.

Послевоенный период был отмечен усилением работы по теннису в физкультурных высших учебных заведениях. В 1948 г. при Московском и Ленинградском институтах физической культуры открылись специальные тренерские отделения по теннису. Кроме того, была начата в области тенниса и научно-исследовательская работа.

Советские тренеры, педагоги, мастера спорта, работая в творческом сотрудничестве с учеными, положили начало отечественной школе тенниса. Советской школе тенниса чуждо копирование иностранных «образцов», она развивается самостоятельным путем на основе общих принципов советской системы физического воспитания.

### ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры состоит из специальных действий — ударов, с помощью которых мяч направляется через сетку.

Игрок, выполняя удары, постоянно двигается по площадке. Поэтому передвижение по площадке следует рассматривать как один из органически входящих в понятие техники элементов ударов.

Удар теннисиста строится на целесообразном взаимодействии всех частей тела, движения которых должны быть слиты в одно гармоническое целостное действие.

Достижение высокого спортивного мастерства возможно при условии, если техника позволит: играть точно, в быстром темпе, разнообразить удары и скрывать подготовку к ударам, сообщаям мячу различное направление, скорость и вращение, благодаря которому в игру привносится элемент неожиданности.

Успех в соревновании с сильным противником может быть достигнут только при значительной точности игры, которая зависит прежде всего от техники. Любая тактическая комбинация, даже самая удачная по своему замыслу, теряет свой смысл, если техника не позволяет игроку провести ее точно.

Основу современной тактики составляет быстрый темп игры. Точное и быстрое проведение тактических комбинаций зависит прежде всего от технического умения играть в быстром темпе. Быстрый темп игры требует специальной, приспособленной к нему техники. Так, если раньше требовали перед ударом по мячу занять относительно неподвижную позицию, что можно было в большинстве случаев успеть сделать, то теперь в связи со значительным увеличением темпа игры это требование необходимо отвергнуть. Большинство ударов следует производить, свободно двигаясь по площадке.



Быстрый темп игры только тогда может дать преимущество, когда он будет сочетаться с высокой точностью, обеспечивающей возможность безошибочно направлять мяч в то место площадки, откуда противнику наиболее трудно выполнить ответный удар.

Таким образом, одна только точность игры или одно только умение играть в быстром темпе не могут обеспечить достижение высокого спортивного мастерства. Только сочетание одного с другим соответствует уровню современной игры в теннис.

Для ведения игры в быстром темпе необходимы исключительно целесообразные, экономичные движения и быстрое и вместе с тем легкое, свободное передвижение по площадке.

Современная техника игры в теннис отличается большим разнообразием ударов. Для достижения подлинного мастерства теннисист должен достаточно хорошо освоить все удары как по отскокнувшему мячу, так и с лёта. Более того, ему нужно овладеть несколькими видами каждого технического приема, т. е. уметь использовать как плоские, так крученые и резаные удары.

Большое значение в современной игре имеет также умение теннисиста как можно дольше не давать противнику возможности определить вид и направление подготавливаемого удара. Прежде для различных видов одного и того же удара обычно рекомендовались совершенно отличные движения в подготовительной фазе (в подготовительную фазу удара включаются все движения теннисиста до соприкосновения ракетки с мячом). По особенностям этих движений противник часто заранее мог определить, какое вращение будет придано мячу и куда он будет направлен. Теперь для внесения в игру элемента неожиданности теннисист должен стремиться вырабатывать возможно более сходные движения в подготовительных фазах ударов различного вида. В этом случае он сможет неожиданно для противника направлять мяч в намеченное место площадки и неожиданно сообщать ему то или иное вращение.

Движения теннисиста, как правило, не характерны значительным мышечным напряжением. Начальная скорость полета мяча зависит от многих факторов. Решающим из них является скорость движений руки с ракеткой в момент удара по мячу. Если теннисист при ударе правильно выполнит весь комплекс подготовительных движений, то необходимая скорость движений руки с ракеткой может быть достигнута при относительно незначительном мышечном напряжении. Прежде всего движения теннисиста должны отличаться максимальной легкостью, свободой, естественностью, полным отсутствием напряженности. В различные моменты удара напрягаются только мышечные группы, активно участвующие в выполнении необходимых движений, тогда как все остальные должны быть возможно больше расслаблены. Переход к напряжению отдельных мышечных групп не должен носить контрастно выраженный, рывочный характер.

При большинстве ударов движение руки с ракетой имеет большую амплитуду. Последняя в значительной степени дает возможность постепенно увеличивать скорость движения руки с ракетой. В момент удара по мячу скорость движения руки с ракетой может достигнуть нужной величины за счет минимальных усилий только при условии, если она будет увеличиваться постепенно. Если движение имеет слишком ограниченную амплитуду, то увеличение скорости происходит за счет резких усилий, которые нарушают согласованность и гармоничность движений теннисиста и вызывают общую напряженность. Кроме того, при постепенном увеличении скорости обеспечивается лучший контроль за движением. Этот фактор имеет особенно большое значение для движения руки с ракетой при ударе, который должен отличаться исключительной точностью.

На правую руку, держащую ракету, приходится во время игры большая нагрузка. Для того, чтобы снизить эту нагрузку, необходимо создать наилучшие условия для расслабления мышц руки и правой части плечевого пояса. Работа этих мышц должна отличаться особой точностью. Напряжение этих мышц может быть уменьшено благодаря активному участию в ударе мощных мышц туловища и тому, что теннисист в игре значительную часть времени поддерживает ракету левой рукой. Ниже при разборе ударов справа и слева будет, например, отмечено, что отведение руки с ракетой в сторону-вверх-назад в начале замаха происходит в значительной степени за счет поворота туловища.

Правильное выполнение удара во многом зависит от перемещения общего центра тяжести тела. Большинство ударов выгодно выполнять так, чтобы общий центр тяжести тела перемещался вперед примерно с начала движения руки с ракетой навстречу мячу. В этом случае легче выполнить сильный и вместе с тем точный удар.

Правильность выполнения любого удара находится в большой зависимости и от согласованного движения рук. При большинстве ударов левая, свободная, рука перемещается примерно в одинаковом направлении с правой. Так, во время замаха при ударе справа и слева левая рука перемещается одновременно с правой в сторону-вверх-назад. Движение свободной рукой в сторону замаха способствует значительному повороту туловища, который необходим для правильного выполнения удара.

Технике игры теннисиста нельзя рассматривать изолированно и особенностей его зрительных восприятий в игре. Действия игрока неразрывно связаны с его наблюдением за движениями противника и полетом мяча. От точности и быстроты восприятия этих движений в огромной степени зависит успех игры. Технически правильное выполнение любого удара возможно только при точном согласовании всех движений теннисиста с движениями мяча. Мяч должен быть все время центральным объектом зрительного восприятия, за исключением лишь того момента, когда он находится совсем рядом

с противником и последний готовится произвести по нему удар. В этот короткий промежуток времени центральным объектом внимания должен становиться противник, на котором концентрируется внимание теннисиста. Понятно, что и мяч в этот момент не должен выходить из поля зрения.

Концентрация внимания на противнике позволяет по особенностям его подготовительных движений несколько раньше определить, куда будет направлен мяч и какое вращение ему будет придано. Особенно внимательно нужно следить за мячом в момент его отскока вплоть до удара по нему ракетой.

При ударах мячу сообщается не только поступательное, но и вращательное движение. В зависимости от особенностей вращения мяча удары (кроме укороченных) разделяются на плоские, крученые и резаные. Вращение влияет на скорость, а также траекторию полета и отскока мяча. В теннисной терминологии ряд ударов называют плоскими, желая этим подчеркнуть, что при их выполнении мячу не сообщается вращения. В действительности же после каждого удара мяч имеет некоторое вращение. Однако иногда оно бывает настолько незначительно, что заметно не влияет на полет и отскок мяча.

**При плоских ударах** струнная поверхность ракетки в момент соприкосновения с мячом не скользит по мячу; ее движение направлено туда, куда теннисист посылает мяч; линия, по которой мяч отлетает, перпендикулярна плоскости струнной поверхности.

**Кручеными** называют такие удары, при которых мяч получает вращение вокруг примерно горизонтальной оси в направлении своего полета; струнная поверхность при этом скользит по мячу вперед-вверх.

**Резаные** удары характерны тем, что после них мяч вращается вокруг примерно горизонтальной оси в сторону, обратную направлению его полета. Струнная поверхность в этих случаях скользит по мячу вперед-вниз. Кроме того, к резаным принято также относить удары, при которых мяч получает вращение вокруг вертикальной или близкой к ней оси за счет скольжения струнной поверхности по мячу слева направо или справа налево (по отношению к выполняющему удар). Одним из таких ударов является, например, резаная подача.

Любое вращение снижает скорость полета мяча. При плоском ударе мячу может быть сообщена наибольшая поступательная скорость по сравнению с другими ударами (если сравнивать удары, при которых к мячу прикладывается равная по величине сила). В связи с этим становится ясно, почему в современной игре, проходящей преимущественно в быстром темпе, особенно большое значение приобретают плоские удары.

Прежде чем перейти к разбору отдельных технических приемов, следует отметить, что комплекс движений теннисиста при всех ударах условно разделяется на три фазы: 1) подготовительную, 2) фазу удара по мячу и 3) фазу окончания удара.

## СПОСОБЫ ДЕРЖАНИЯ РАКЕТЫ

Особенностей держания ракетки в значительной мере зависит возможность правильно выполнять технические приемы. В спортивной практике широко распространено два способа держания ракетки.

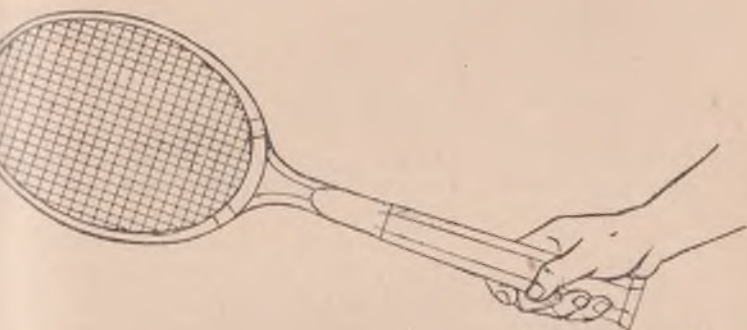


Рис. 1

Первый способ держания ракетки (рис. 1, 2) применим при выполнении всех ударов. Он заключается в том, что ракетка держится за конец ручки при вертикальном положении струнной поверхности.

Вершина «угла», образованного большим и указательным пальцами, слегка вытянутыми вдоль ручки, опирается на левую верхнюю грань ручки (стрелки на рисунках показывают положение вершины «угла»);



Рис. 2



Рис. 3

2) ракета являлась продолжением предплечья в вертикальной плоскости;

3) кисть была немного приподнята;

4) конец ручки находился у нижней части основания ладони.

**Второй способ держания ракеты** (рис. 3, 4) отличается от разобранного в основном тем, что вершина «угла», образованного большим и указательным пальцами, находится не на левой верхней, а на средней верхней грани ручки.



Рис. 4

Этот способ применим для выполнения всех ударов, кроме удара слева, для которого необходим переход к первому способу.

При втором способе очень удобно производить удары справа. Так как эти удары являются важнейшими техническими приемами нападения, то многие теннисисты предпочитают пользоваться при их выполнении вторым способом, заменяя его первым только во время ударов слева.

### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ ПО ПЛОЩАДКЕ

Большинство ударов теннисист выполняет в движении по площадке. В современной игре, проходящей преимущественно в быстром темпе, правильное и быстрое передвижение по площадке приобретает исключительно большое значение.

Правильное передвижение, во-первых, обеспечивает своевременный подход к мячу и возможность вести игру в быстром темпе; во-вторых, всемерно способствует свободному правильному движению туловища и рук; в-третьих, способствует выполнению удара по мячу в наиболее выгодной точке и при правильном положении тела теннисиста; в-четвертых, при большинстве ударов перед самым моментом и в момент сближения ракеты с мячом обеспечивает перемещение вперед общего центра тяжести тела теннисиста, которое создает наилучшие условия для выполнения сильного и вместе с тем точного удара.

Подход теннисиста к мячу начинается в большинстве случаев из определенного исходного, или стартового, положения, — положения готовности к своевременному и правильному началу удара (рис. 5). Находясь в исходном положении, игрок должен быть готов к перемещению в нужном направлении с наименьшей затратой времени и усилий. В исходном положении теннисист обращен лицом к сетке, ноги слегка согнуты в коленях, туловище расслаблено и немного наклонено вперед, ракета находится на уровне пояса, пальцы левой руки поддерживают ее за верхнюю часть ручки, го-

лонка ракетки обращена к сетке. Такое исходное положение способствует не только более быстрому началу движения к мячу, но и более правильному и быстрому началу удара.

Исходное положение — понятие в известной мере условное, так как теннисист во время игры почти все время находится в движении. Под исходным положением понимается прежде всего такое положение, в котором теннисист обычно передвигается по площадке до начала непосредственной подготовки к определенному удару. В некоторых случаях, например при приеме подачи и в отдельные моменты парной игры, теннисист в исходном положении не перемещается по площадке.

Большое значение имеет выбор наиболее выгодного направления подхода к мячу, которое влияет не только на движения теннисиста при ударе, но и на темп игры в целом. Так, например, прием мяча в движении назад обычно и снижает темп игры и затрудняет выполнение сильного, точного удара (имеются в виду случаи, когда теннисист не поставлен в такое положение, что он вынужден отступать назад). Кроме того, от направления подхода к мячу зависит также и возможность занятия на площадке наиболее выгодной позиции.

Желательно, чтобы удар выполнялся в движении на мяч. Иными словами, теннисист должен стремиться к тому, чтобы производить удары не в движении назад или в сторону (только поперек площадки), а в движении в сторону-вперед или просто вперед. В этих случаях: 1) сила инерции движущегося игрока облегчает выполнение удара, 2) игрок выигрывает в темпе благодаря более раннему приему мяча, 3) теннисист получает возможность произвести удар по мячу в момент, когда общий центр тяжести его тела перемещается вперед (как уже отмечалось, это является одним из важных условий выполнения сильного и вместе с тем точного удара).

Условия игры не всегда позволяют выполнять удар в движении на мяч. Чем длиннее играет противник, тем труднее производить удары таким образом. Во многих случаях теннисист вынужден двигаться поперек площадки, а иногда и отступать от приближающегося мяча назад. При движении поперек площадки желательно, чтобы последний шаг перед ударом по мячу или шаг в момент удара выполнялся все же в направлении сетки.

Большое значение при ударе имеет правильное начало движения к мячу. Оно зависит прежде всего от направления, в котором нужно двигаться игроку. Чаще всего теннисисту приходится передвигаться по площадке в направлении вперед-в сторону или просто в сторону. В этих случаях подход из исходного положения к мячу начинается с поворота в сторону передвигения, вслед за которым или одновременно с ним, если движение к мячу необходимо начать очень быстро) следует первый шаг с ноги, разноименной с выполняе-



Рис. 5

мам ударом. На рис. 5 а, б показано начало движения при ударе справа. Первый шаг выполнен, как видно, с левой ноги, тогда как поворот осуществлен на правой. При ударе слева (рис. 6 а, б, в, г, д) наоборот: поворот осуществляется с опорой на левую ногу, а первый шаг делается с правой ноги. Таким образом, как при ударе справа, так и при ударе слева теннисист поворачивается в сторону передвигания на одноименной с выполняемым ударом ноге. Первый шаг с ноги, разноименной с выполняемым ударом, способствует повороту и направлению передвижения.

Передвижение по площадке должно быть достаточно быстрым и одновременно свободным, естественным. Оно осуществляется на чуть согнутых, «эластичных», ногах. Для быстроты и легкости передвижения необходимо, чтобы ноги были свободны от напряжения, не сгибались чрезмерно и не расставлялись слишком широко.

Движение к мячу зависит от особенностей подготавливаемого удара. Оно должно быть рассчитано так, чтобы теннисист мог произвести удар по мячу в наиболее выгодной точке и при правильном положении тела.

В большинстве случаев точка удара на уровне пояса (при незначительно согнутых ногах) или несколько выше — наилучшая точка для ударов справа и слева по отскочившему мячу. Подход к мячу при таких ударах рассчитывается по возможности так, чтобы можно было свободно пробить мяч на этом уровне, на нужном расстоянии от туловища, незначительно согнув ноги в коленях.

Иногда теннисист вынужден принимать мяч в низкой точке. При выполнении удара в этом случае ноги должны быть значительно согнуты с тем, чтобы избежать ненужного наклона туловища и обеспечить возможность вынести руку с ракеткой навстречу мячу на уровне точки удара. Удар в высокой точке не требует сильного сгибания ног: ноги должны сгибаться настолько, чтобы обеспечить удар в наиболее благоприятной точке по отношению к туловищу.

Быстрый темп современной игры не совместим с требованием «старой школы» обязательно останавливаться перед ударом по мячу и занимать строго определенную неподвижную позицию. Большинство ударов (кроме подачи) должно производиться не из закрепленной позиции, а в процессе свободного движения по площадке. Это дает возможность легко и свободно переходить от одного удара к другому, ведя игру в быстром темпе. Теннисист, быстро и свободно передвигающийся по площадке и производящий удары без предварительной остановки, всегда будет иметь огромное преимущество перед неподвижным противником, выполняющим свои удары в неподвижной позиции. Поэтому все движения, которые затрудняют, «связывают» быстрое и вместе с тем свободное передвижение по площадке, должны быть исключены.



Положение ног в момент удара по мячу в значительной степени влияет на качество удара в целом. Определить точно это положение нельзя (за исключением подачи), так как оно зависит от конкретного момента игры, от особенностей выполняемого удара и



Рис. 6

от индивидуальной техники теннисиста. Следует только отметить, что удар по мячу нужно производить в положении, когда вперед по отношению к сетке находится нога, разноименная с выполняемым ударом (правая — при ударе слева и левая — при ударе справа). Причем эта нога не должна закрепляться в таком положении задолго до удара по мячу, и на нее не следует заранее переносить вес тела.

Вес тела (точнее общий центр тяжести тела) при сближении ракетки с мячом и в момент их соприкосновения перемещается вперед. При таком условии теннисисту легче выполнить сильный и точный удар. Общий центр тяжести перемещается вперед в значительной степени за счет активного движения в области бедер.

Быстрый темп игры требует, чтобы теннисист в заключительной фазе удара сохранял равновесие и имел возможность свободно и быстро, без задержки, двигаться к мячу для следующего ответного удара. Следует учесть, что подготовка к следующему удару начинается из конечного положения при предыдущем ударе.

Поэтому конечные положения при ударах, так же как и исходные, должны быть положениями готовности к действиям, должны способствовать быстрому дальнейшему передвижению.

### УДАРЫ СПРАВА ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

Удар справа является одним из основных технических приемов теннисиста. У большинства игроков этот удар — сильнейший технический прием нападения, наиболее часто используемый для подготовки выхода к сетке.

**Плоский удар справа** (рис. 5, схема 1) \*. Плоский удар справа может быть наиболее эффективным средством нападения по сравнению с другими ударами. Быстрый темп игры легче всего создать именно с помощью плоского удара, так как при нем мячу может быть сообщена наибольшая скорость.

Подготовительная фаза удара (рис. 5 а—з, отрезок АВ на схеме). Исходное положение перед началом удара показано на рис. 5 а. Как видно, в этом положении ракетка держится так, что ее головка обращена к сетке. В этом случае можно одинаково быстро начать замах как для удара справа, так и для удара слева.

Удар начинается с поворота направо и замаха — отведения руки с ракеткой в сторону-вверх-назад. Поворот осуществляется на правой ноге. Первый шаг с левой ноги помогает теннисисту сразу же повернуться в направлении передвижения. Отведение руки с ракеткой в начале замаха происходит в значительной степени за счет поворота туловища. Благодаря этому замах выполняется более свободно, при наименьшем напряжении мышц руки и плечевого пояса. Левая, свободная, рука, начав движение одновременно с правой, некоторое время двигается вслед за ней и тем самым способствует необходимому

\* Схема показывает примерный путь движения руки и ракетки, если смотреть на выполняющего удар сбоку. Схема сделана по киноплёнке (методом наложения кадров), на которую заснят мастер спорта Е. Корбут.

повороту туловища. Во время замаха левая рука поддерживает ракету, создавая условия для большего расслабления мышц правой руки. В конечной точке замаха почти вытянутая рука с ракетой опускается за туловищем примерно до уровня, на котором в дальнейшем будет произведен удар по мячу. По окончании замаха игрок начинает постепенно поворачиваться в направлении удара. Одновременно с поворотом туловища выносится вперед (без остановки в конечной

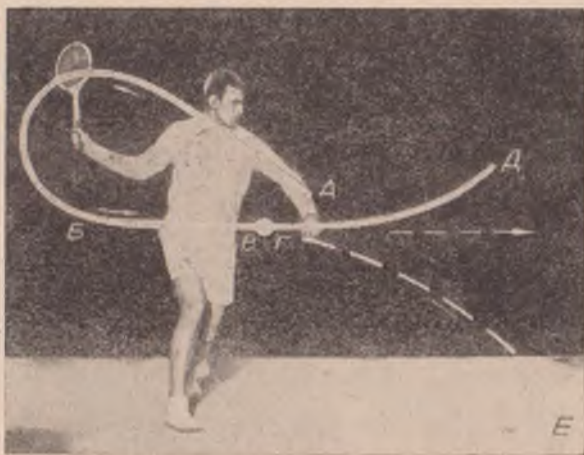


Схема 1

точке замаха) и рука с ракетой. Движение руки с ракетой навстречу мячу происходит на одном уровне — на уровне точки удара по мячу. При движении вперед рука почти вытянута, кисть в своем движении несколько отстает от предплечья. Быстрое выпрямление кисти перед самым моментом удара значительно ускоряет движение ракетки, благодаря чему мяч приобретает большую скорость. На рис. 5 и видно, что удар по мячу выполняется уже в момент, когда кисть в своем движении как бы догнала предплечье.

Важно, чтобы одновременно с выносом руки с ракетой вперед навстречу мячу поворачивалась не только верхняя часть туловища, но и бедро.

Левая, свободная, рука при движении правой руки с ракетой вперед остается перед туловищем.

Перед сближением ракетки с мячом общий центр тяжести тела начинает перемещаться вперед. Это перемещение способствует более быстрому движению ракетки и облегчает возможность в дальнейшем, уже в момент самого удара, точно направить мяч в желаемом направлении. Перемещение вперед общего центра тяжести происходит

примерно на одном уровне. Это способствует движению на одном уровне и руки с ракетой (понижение или повышение общего центра тяжести изменяет положение руки с ракетой в вертикальной плоскости). Рука с ракетой в подготовительной фазе удара, если смотреть сбоку, как бы описывает петлю (отрезок *АВ*, на схеме). Это способствует более свободному естественному движению руки при наименьшем мышечном напряжении.



Схема 2

Непрерывным, петлеобразным, постепенно ускоряющимся — таким должно быть движение руки с ракетой в подготовительной фазе удара.

Фаза удара по мячу (рис. 5 и, отрезок *ВГ* на схеме). Ракета соприкасается с мячом на том же уровне, на котором она двигалась к нему навстречу, — удар по мячу является как бы естественным продолжением движения руки с ракетой в конце подготовительной фазы удара. В момент удара рука почти вытянута, достаточно далеко отведена от туловища, не напряжена; головка ракетки находится примерно на уровне кисти, мяч ударяется серединой струнной поверхности. Струнная поверхность ракетки довольно продолжительное время находится в соприкосновении с мячом. Объясняется это тем, что игрок как бы сопровождает струнной поверхностью в направлении удара вдавливающийся в нее мяч. Экспериментальные данные показывают, что при плоском ударе средней силой мяч вдавливается в струнную поверхность примерно на  $\frac{1}{3}$  своего диаметра и «сопровождение» мяча происходит на расстоянии 14—20 см. Отсюда ясно, почему на приводимой схеме самый удар по мячу обозначен не точкой, а отрезком. В момент удара мяч находится «в руках теннисиста»: он может послать его в желаемом на-

правлении и сообщить ему то или иное вращение. Кроме того, от особенностей движения ракеты в этот момент зависит в определенной степени и начальная скорость полета мяча. При плоском ударе, в отличие от ударов крученого и резаного, струнная поверхность не скользит по мячу; ее движение направлено туда, куда теннисист посылает мяч. От направления «сопровождения» (т. е. от движения ракеты, когда мяч находится на ее струнной поверхности) зависит направление полета мяча. Так, во время приема мяча в низкой точке и вообще в тех случаях, когда мяч плоским ударом посылается высоко над сеткой, «сопровождение» направлено вперед-вверх. Направление «сопровождения» должно совпадать с нужным направлением полета мяча. Только при этом условии удар может оказаться точным, т. е. таким, при котором мяч попадает в намеченное теннисистом место. «Сопровождение» определяет не только направление удара, но в определенной степени и начальную скорость полета мяча. Чем длиннее «сопровождение» (конечно, при достаточно быстром движении ракеты), тем больше начальная скорость полета мяча. Мяч полетит быстрее потому, что увеличится время действия прикладываемой к нему силы, т. е. увеличится импульс силы. В момент «сопровождения» мяча скорость движения руки с ракетой продолжает увеличиваться. Это также дает возможность увеличить начальную скорость полета мяча. Таким образом, «сопровождение» обеспечивает возможность послать мяч в желаемом направлении и сообщить ему наибольшую (при данном усилии) поступательную скорость.

Направление удара зависит также и от того, по какой части поверхности мяча производится удар. Некоторые теннисисты не могут эффективно выполнить технический прием, несмотря на, казалось бы, правильное выполнение всех движений, только потому, что ударяют мяч не по той части его поверхности, по которой нужно. Так, например, мяч не перелетит через сетку после обычного удара с задней линии в тех случаях, когда начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом окажется выше уровня его центра тяжести. При ударах справа и слева начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом должна находиться не сколько ниже уровня центра тяжести мяча или в некоторых случаях на уровне его центра тяжести. Только в отдельных случаях, когда удар производится сверху вниз в высокой точке (такие удары применяются обычно в игре у сетки), эта точка может находиться чуть выше центра тяжести мяча.

В момент удара общий центр тяжести тела продолжает перемещаться вперед. Это способствует наиболее быстрому и точному движению руки с ракетой и, кроме того, также облегчает выполнение «сопровождения».

Фаза окончания удара (рис. 5 *к—м*, отрезок *1/1* на схеме). Особенности движений в фазе окончания удара не влияют

ни полет мяча, так как мяч уже отделился от струнной поверхности ракетки. Однако от того, как теннисист закончит удар, зависит в определенной степени своевременность подготовки к следующему удару. Заканчивая удар, теннисист должен достаточно быстро возвратиться в исходное положение, которое, как отмечалось выше, является положением готовности к действиям.

После того как мяч отделился от струнной поверхности, расслабленная рука с ракеткой некоторое время продолжает двигаться вслед за мячом. Обе руки сближаются перед туловищем, левая рука как бы подхватывает ракетку. На последнем кадре кинограммы показано конечное положение при ударе. Если сравнить его с исходным положением (см. рис. 5 а), то можно заметить, что эти положения почти одинаковы.

### Крученный удар справа

Крученые удары могут с успехом использоваться в качестве подготовительных для выхода к сетке. После них мяч быстро, высоко и далеко отскакивает, из-за чего противнику нередко бывает трудно ответить точным обводящим ударом. Кручеными ударами при выходе к сетке часто пользуется, например, заслуженный мастер спорта К. Кудрявцев.

Крученный удар иногда целесообразен для обводки противника у сетки: если последний не успеет подойти почти вплотную к сетке, то он вынужден будет принимать мяч в низкой точке, так как мяч, перелетев сетку, будет быстро снижаться (при приеме в низкой точке трудно произвести нападающий удар с лета).

Многие теннисисты при ударе справа незначительно подкручивают мяч. Это помогает им удерживать мяч в пределах площадки, так как вращение заставляет мяч быстрее снижаться (благодаря вращению траектория полета мяча становится более крутой). Такие технические приемы часто используют, например, заслуженный мастер спорта В. Новиков и Т. Налимова. Движения игрока в подготовительной фазе крученого удара почти сходны с движениями в соответствующей фазе плоского удара. Основное отличие крученых ударов от плоских состоит в особенностях движения руки с ракеткой в момент удара по мячу. При плоских ударах струнная поверхность ракетки скользит по мячу; ее движение направлено туда, куда игрок посылает мяч. При сильно крученых ударах в момент сближения с мячом струнная поверхность скользит по нему вперед-вверх, сообщая ему вращение в направлении полета.

Начальная точка соприкосновения струн с мячом во время крученого удара находится, как и во время подавляющего большинства плоских ударов, несколько ниже уровня центра тяжести мяча и лишь в некоторых случаях на уровне его центра тяжести. Сблизившись с мячом в одной из этих точек, струнная поверхность потом за счет поворота ракетки наклоняется своим верхним краем в сторону удара

и одновременно движется вперед-вверх, как бы немного накрытия мяч. При некоторых сильно крученых ударах такого поворота ракетки не происходит, при них струнная поверхность без дополнительного наклона быстро скользит по мячу вверх и немного вперед.

Большое значение для придания мячу вращения приобретает быстрое движение кисти. Перед самым ударом по мячу кисть оказывается отогнутой назад. В дальнейшем происходит ее быстрое выпрямление в направлении вперед-вверх.

Как уже говорилось, окончание удара должно быть естественным продолжением предшествовавших ему движений. Поэтому при крученом ударе рука с ракеткой, после того как мяч отделился от струнной поверхности, продолжает движения вперед-вверх.

### Резаный удар справа

Большинство теннисистов сравнительно редко использует резаный удар справа. Плоские и крученые (с незначительной скоростью вращения мяча) удары справа, как более активные, применяются гораздо чаще.

Мяч, направленный обычным резаным ударом, отскакивает невысоко, особенно от мягкой влажной площадки. Поэтому принять его атакующим ударом часто бывает трудно. Вынудить противника принимать отскакивающий мяч в невысокой точке — такова одна из главных задач, которая обычно ставится при использовании этого технического приема.

Резаный удар справа нередко выполняется при несколько меньшем повороте туловища и более коротком замахе, чем плоский и крученый удары справа. В связи с этим он иногда применяется в тех случаях, когда теннисист имеет в своем распоряжении очень мало времени для подготовки к удару, например во время приема атакующей подачи.

Движение руки с ракеткой в подготовительной фазе некоторых резаных ударов справа отличается от движения в этой же фазе плоских ударов тем, что она выносится вперед не точно на уровне удара по мячу, а несколько вперед-вниз.

В момент соприкосновения с мячом струнная поверхность ракетки скользит вперед-вниз и сообщает мячу обратное вращение. При резаных ударах, после которых мяч вращается с большой скоростью, струнная поверхность сравнительно долго скользит по мячу вперед-вниз. При слегка резаных ударах это скольжение еле заметно.

В фазе окончания удара рука с ракеткой сначала продолжает движение вперед-вниз, а затем, так же как и при плоском ударе, сдвигается несколько вверх и вправо.

## УДАРЫ СЛЕВА ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ

Удар слева, как и удар справа, относится к числу основных технических приемов теннисистов. Наиболее часто применяются плоские и резные удары слева. Некоторые теннисисты используют также и крученые удары слева, но с небольшой скоростью вращения мяча.

## Плоский удар слева (рис. 6, схема 3)

Подготовительная фаза удара (рис. 6 а—ж, отрезок АВ на схеме 3). Рис. 6 демонстрирует выполнение

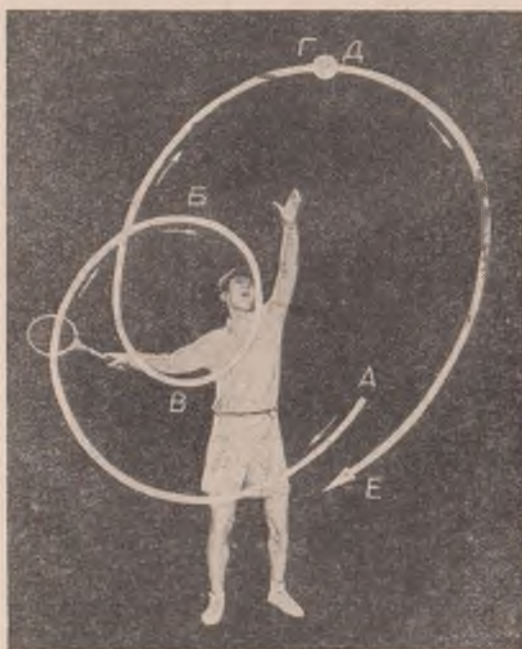


Схема 3

плоского удара слева мастером спорта С. Андреевым. Удар начинается с поворота налево и замаха. Поворот осуществляется на левой ноге, на которую переносится тяжесть тела. Первый шаг выполняется правой ногой. Отведение руки с ракетой в начале замаха происходит, как и при ударе справа, в значительной степени за счет поворота туловища. Для правильного выполнения удара слева необходим значительно больший поворот туловища, чем при ударе справа. Если при ударе справа туловище поворачивается примерно на  $90^\circ$ , то при ударе слева — примерно на



180°. Недостаточный поворот ограничивает замах, так как рука быстро сближается с туловищем. Поэтому особенно важно, чтобы при ударе слева движения теннисиста в начале подготовительной фазы способствовали значительному повороту. Во время замаха левая рука продолжает поддерживать ракету и активно участвует в ее отведении. Благодаря этому правая рука, на которую приходится в игре и так большая нагрузка, может больше расслабиться.

Перемещение обеих рук в сторону замаха способствует необходимому значительному повороту туловища.

Предплечье и кисть правой руки с началом замаха постепенно поворачиваются внутрь. В конечной точке замаха струнная поверхность ракетки, благодаря значительному повороту предплечья и кисти, принимает близкое к горизонтальному положение. При повороте предплечья и кисти внутрь движение руки во время замаха протекает более свободно.

При замахе рука не прижимается к туловищу, а как бы обнимается вокруг него.

Так же как и при ударе справа, рука с ракетой в конечной точке замаха опускается за туловищем примерно до уровня, на котором будет произведен удар по мячу. В момент окончания замаха игрок оказывается обращенным к сетке почти спиной. После этого теннисист начинает поворачиваться в направлении удара. Одновременно с поворотом туловища выносятся вперед (без остановки в крайней точке замаха) и рука с ракетой. Движение руки с ракетой навстречу мячу происходит примерно на одном уровне — на уровне точки удара по мячу. По мере движения вперед рука постепенно выпрямляется; предплечье и кисть поворачиваются постепенно наружу; кисть в своем движении несколько отстает от предплечья.

Перед сближением ракетки с мячом общий центр тяжести начинает перемещаться вперед. Его перемещение происходит примерно на одном уровне (кроме ударов, при которых мяч принимается в очень низкой или очень высокой точке). Это создает условия для наиболее точного движения руки с ракетой. Движение ног при ударе слева имеет по сравнению с движением при ударе справа некоторое отличие: правая нога, которая должна быть впереди, в момент удара по мячу выставляется в большинстве случаев не только в направлении сетки, но и в направлении боковой линии площадки. Этого требует значительный поворот туловища, характерный для удара слева.

**Фаза удара по мячу** (рис. 63, отрезок ВГ на схеме). Особенности движений в этой фазе в основном такие же, как и в соответствующей фазе плоского удара справа.

Удар по мячу выполняется на уровне движения руки с ракетой в конце подготовительной фазы удара. Движение ракетки происходит

все время в том направлении, в каком теннисист хочет послать мяч. Перемещение вперед общего центра тяжести тела создает условия для наиболее быстрого движения руки с ракетой и помогает точно «сопроводить» мяч в желаемом направлении.

При «сопровождении» мяча скорость движения руки с ракетой продолжает увеличиваться. В момент удара по мячу рука почти вытянута и достаточно далеко отведена от туловища.

Фаза окончания удара (рис. 6 и—м, отрезок ГД на схеме). К движениям при окончании удара слева предъявляются те же требования, что и при окончании удара справа. Заканчивая удар, игрок должен достаточно быстро возвратиться в исходное положение и получить возможность свободно и быстро двигаться по площадке, готовясь к следующему удару. После того как мяч отделился от струнной поверхности, расслабленная рука с ракетой некоторое время продолжает движение вслед за мячом, потом поднимается несколько вверх и затем сближается с туловищем. В это время теннисист постепенно поворачивается лицом к сетке. При окончании удара, как и в конце подготовительной фазы, продолжается поворот в области бедер, который обеспечивает более быстрое возвращение в исходное положение.

### Резаный удар слева

Резаные удары слева получили широкое распространение. Многие ведущие теннисисты: Э. Негребецкий, Н. Озеров, Е. Корбут и другие — часто применяют этот технический прием. Резаный удар слева используется часто в тех же случаях, что и резаный удар справа. Кроме того, его иногда выгодно использовать и в качестве подготовительного удара для выхода к сетке: он легко выполняется при быстром движении вперед, тогда как в ответ на него противнику бывает трудно произвести решающий обводящий удар из-за невысокого скока мяча. Движения теннисиста в подготовительной фазе резаного удара слева почти сходны с движениями в соответствующей фазе плоского удара.

Струнная поверхность при резаных ударах встречает мяч в наклонном положении: нижний ее край выступает вперед по отношению к верхнему краю. Такой наклон струнной поверхности характерен и для многих плоских ударов. Однако при них ее движение в момент соприкосновения с мячом направлено вперед и немного вверх, тогда как при резаных ударах — вперед и несколько вниз. Начальная точка соприкосновения струн с мячом во время резаного удара всегда находится несколько ниже уровня центра тяжести мяча. В тех случаях, когда ставится задача сообщить мячу очень быстрое вращение, струнная поверхность быстро скользит по мячу вперед-вниз. Сильное вращение заметно снижает скорость полета мяча. Поэтому многие теннисисты, выполняя удар слева, лишь незначительно «подрезают»

мяч. Это помогает им удержать мяч в пределах площадки и одновременно позволяет послать его с достаточной скоростью (вращение мяча с небольшой скоростью замедляет его полет незначительно). Такими ударами пользуются, например, мастера спорта С. Андреев и М. Корчагин. Эти удары могут с успехом применяться для обхода противника у сетки, так как после них траектория полета мяча бывает пологой и поэтому теннисист может легко послать мяч прямо над сеткой.

Движение руки с ракетой в подготовительной фазе некоторых резающих ударов отличается от движения в этой же фазе плоских ударов еще тем, что она выносится вперед не на уровне сближения струнной поверхности с мячом, а несколько вперед-вниз. Такое движение руки с ракетой характерно особенно для резающих ударов, после которых игрок выходит к сетке.

### ПОДАЧА

Розыгрыш каждого очка начинается с подачи. Из обычного удара вводящего мяч в игру, подача в современном теннисе превратилась в средство нападения. В теннисном соревновании примерно в 50% игр каждый из противников имеет возможность начать розыгрыш любого очка с преимуществом для себя, если его подача достаточно эффективна. Значение подачи в современном теннисе настолько возросло, что она нередко используется в качестве подготовительного удара для выхода к сетке, в целом ряде случаев служит и средством немедленного выигрыша очка. Ее значение увеличилось еще и в связи с тем, что все больше сокращается разница в подачах первого и второго мяча. Если раньше «вторая подача» даже хороших игроков была мало активна, то теперь она все больше приближается к «первой подаче», являющейся атакующим ударом. Спортивные успехи ряда наших ведущих теннисистов определяются в значительной степени хорошей подачей. К числу их следует отнести прежде всего заслуженных мастеров спорта Н. Озерова, Э. Негребецкого и мастера спорта Е. Корбута.

Подача в отличие от всех других технических приемов не является ответным ударом на удар противника. При подаче теннисист сам предварительно подбрасывает мяч. подача может быть выполнена правильно только при своевременном и точном подбрасывании мяча. В практике широко применяются плоские, крученые и резающие подачи.

### Плоская подача

Плоская подача по сравнению с другими видами подач может быть наиболее действенным средством нападения: противнику из-за очень быстрого полета мяча трудно произвести активный ответный удар. С помощью именно этой подачи наиболее часто удается точно же выиграть очко.

Выполнение плоской подачи показано на рис. 7. Схема 3 дает наглядное представление о движении руки с ракеткой при этом ударе.

Подготовительная фаза (см. рис. 7, отрезок АБВГ на схеме 3). На рисунке показано исходное положение при подаче. В исходном

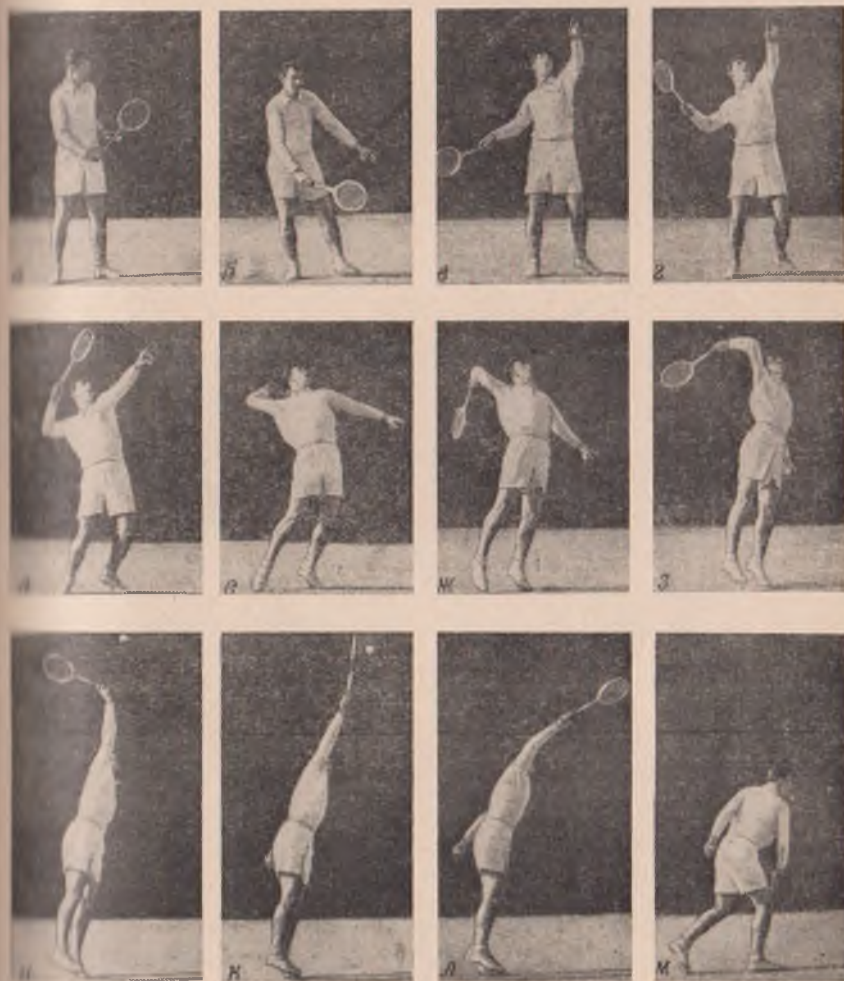


Рис. 7

положении подающий стоит в положении полуоборота к сетке, ноги расставлены примерно на ширину плеч, тяжесть тела распределена на них равномерно. Левая ступня отстоит от задней линии на расстоянии 10—15 см во избежание шага под углом  $45^\circ$  к ней.

Правая ступня располагается под очень небольшим углом к задней линии или параллельно ей. Ракета держится перед собой на уровне несколько выше пояса.

Исходное положение должно быть одинаковым при всех видах подач. Если оно будет различным, то противник заранее будет знать, какая из подач последует.

Удар начинается с поворота направо и одновременного движения рук: рука с ракетой начинает замах (отрезок *АВВ* на схеме) — отводится вниз-в сторону-вверх-назад; рука, подбрасывающая мяч, сначала движется некоторое время вслед за другой рукой в сторону-вверх. Движение левой руки в сторону замаха способствует необходимому повороту туловища. С началом поворота тяжесть тела переносится на дальнюю от сетки правую ногу.

Левая рука с мячом, после того как она закончит движение в сторону замаха, поднимается вверх примерно над задней линией площадки для подбрасывания мяча. Мяч подбрасывается в определенный момент в нужном направлении и на нужную высоту. От кисти мяч должен отделяться тогда, когда рука почти вытянута вверх. В этом случае мяч до высшей точки будет пролетать наименьшее расстояние и поэтому достичь точности его подбрасывания будет гораздо легче. Подбрасывание мяча является как бы естественным продолжением движения руки вверх.

По отношению к исходному положению мяч подбрасывается по вертикали примерно над задней линией площадки несколько вперед и вправо от носка левой ноги и потом ударяется в наивысшей точке, до которой теннисист может достать серединой струнной поверхности ракетки. В этой точке теннисист может выполнить удар так, как это нужно: в максимально вытянутом вперед положении над правым плечом при очень небольшом наклоне вперед.

Мяч подбрасывается на высоту, на которой производится по нему удар или на несколько сантиметров выше.

Правая рука, держащая ракетку, в начале замаха движется в сторону-вверх-назад почти до полного выпрямления и только потом начинает, постепенно сгибаясь, опускаться за туловищем. Значительное сгибание руки начинается только тогда, когда туловище достаточно повернуто и сама рука далеко отведена назад.

В конечной точке замаха (точка *В* на схеме) ракетка оказывается опущенной далеко за спину благодаря почти полному расслаблению кисти.

Дальнее опускание ракетки за спину дает возможность увеличить в дальнейшем ее путь движения вверх-вперед навстречу мячу и тем самым создать одно из важных условий выполнения сильного и одновременного точного удара (при длинном пути движения ракетки может быть сообщена большая скорость).

Когда рука с ракетой начинает опускаться, обе ноги немного сгибаются и подающий при умеренном прогибе в пояснице несколько наклоняется назад. Наклону обязательно предшествует значительный поворот в сторону. Если теннисист будет сильно наклоняться назад, не повернувшись предварительно в сторону, то в его движениях появится напряженность и, кроме того, ограничится возможная амплитуда движения руки с ракетой.

После того как ракетка опустится в крайней точке замаха за спину, подающий начинает выпрямляться и вытягиваться вверх, постепенно перенося тяжесть тела на левую ногу, находящуюся ближе к сетке. Одновременно с началом выпрямления туловища рука с ракетой начинает выноситься (без предварительной остановки в конечной точке замаха) вверх-вперед навстречу мячу примерно в одной вертикальной плоскости над правым плечом. При этом предплечье и кисть в своем движении отстают от плеча; быстрое их выпрямление перед ударом в направлении намеченного полета мяча значительно ускоряет движение ракетки, которая благодаря этому сообщает мячу большую скорость. Отставание предплечья и кисти отчетливо видно на кадрах.

Быстрому движению руки с ракетой способствует перемещение вперед общего центра тяжести тела теннисиста. При выпрямлении туловища левая, свободная, рука перемещается вперед-вниз, содействуя тем самым также более быстрому движению правой руки с ракетой в направлении мяча. Кроме того, этому способствуют быстрое завершение выпрямления туловища в пояснице и окончание поворота в области бедер.

Движение руки с ракетой навстречу мячу показано на схеме отрезком *ВГ*. В подготовительной фазе удара ракетка «описывает» за спиной подающего замкнутую петлю (см. схему), благодаря чему значительно увеличивается непрерывный путь движения ракетки. Не пройдя петлеобразного пути за спиной, ракетка не может приобрести к моменту удара по мячу необходимую большую скорость.

**Фаза удара по мячу** (рис. 7 л, отрезок *ГД* на схеме 3). Удар по мячу производится в наивысшей точке над правым плечом в максимально вытянутом вверх положении тела при очень незначительном наклоне вперед. Начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом находится немного выше уровня его центра тяжести. В момент удара рука полностью вытянута, струнная поверхность «сопровождает» мяч в направлении вперед-вниз. Общий центр тяжести тела подающего продолжает перемещаться вперед.

**Фаза окончания удара** (рис. 7 м, отрезок *ДЕ* на схеме 3).

После того как мяч отделился от струнной поверхности, расслабленная рука с ракетой продолжает движение вперед-вниз и

затем опускается у левой ноги. Правая нога в это время переносится через заднюю линию в пределы площадки. При окончании подачи, так же как и при окончании других ударов, теннисист должен по возможности быстрее возвратиться в исходное положение с тем, чтобы своевременно подготовиться к ответному удару.

### Крученая подача

При крученых подачах мячу сообщается поступательное вращение вокруг горизонтальной или наклонной оси. Благодаря такому вращению мяч летит по дугообразной траектории и имеет быстрый, далекий и высокий отскок.

Крученая подача может использоваться в качестве подготовительного удара для выхода к сетке. Мяч при такой подаче летит до противника сравнительно долго, так как вращение снижает скорость его полета, а дугообразная траектория удлиняет путь (путь мяча при плоской подаче значительно короче). Поэтому подающий после своего удара успевает подойти к сетке. Эффективность крученой подачи как подготовительного удара для выхода к сетке заключается еще и в том, что в ответ на нее противнику не редко бывает трудно произвести точный ответный удар, так как мяч быстро, высоко и далеко отскакивает.

Выполнение крученой подачи демонстрируется на рисунке 8 (мастер З. Зикмунд).

Подброс мяча при крученой подаче отличается от подброса мяча при других подачах. Если при плоской подаче мяч подбрасывается немного вперед и вправо от носка левой ноги (ближайшей к сетке), то при крученой он подбрасывается несколько влево.

Начало крученой и плоской подач сходно. Но с момента, когда ракетка начинает опускаться за спину, подающий больше, чем при плоской подаче, прогибается назад и наклоняется влево. После замаха рука с ракетой выносится навстречу мячу не над правым плечом и не в одной вертикальной плоскости, как при плоской подаче, а слева из-за головы в направлении вверх-вперед-вправо.

В этом же направлении быстро выпрямляется и туловище.

Движение предплечья и кисти отстает от движения плеча, быстрое выпрямление их в намеченном направлении вращения мяча значительно ускоряет движение ракетки.

В момент удара по мячу ракетка своей струнной поверхностью целиком не обращена к сетке: один край обода ракетки повернут и несколько наклонен вперед. Коснувшись мяча, струнная поверхность скользит по нему или вперед-вверх или слева-вверх-направо в зависимости от того, какое вращение хочет придать мячу подающий. В первом случае мяч получит вращение вокруг горизонтальной оси, во втором — вокруг наклонной. Скольжение струн по мячу

продолжается до тех пор, пока мяч не окажется у дальнего от сетки края обода ракетки.

Большое значение для придания мячу вращения имеет быстрое движение кисти. Перед самым ударом по мячу кисть оказывается отогнутой назад-влево. В момент удара подающий делает быстрое движение кистью в намеченном направлении вращения мяча, что обуславливает длительное скольжение струнной поверхности по мячу, благодаря которому он получает быстрое вращение.

В фазе окончания удара рука с ракеткой движется не вперед-вниз-влево, как при плоской подаче, а вперед-вниз-вправо.

Если при подаче мяч получит вращение вокруг наклонной оси, то направление его отскока не будет целиком соответствовать направлению полета: ударившись о площадку, мяч отскочит вправо от подающего под удар слева противнику. Подобные крученые подачи особенно эффективны в игре с противником, который недостаточно хорошо владеет ударом слева.

### Резаная подача

Движения теннисиста в подготовительной фазе резаной подачи очень мало отличаются от движений в соответствующей фазе плоской подачи. Обе подачи могут выполняться при одинаковом подбрасывании мяча. В момент удара по мячу ракетка своей струнной поверхностью не обращена к сетке целиком: один край ее обода находится впереди по отношению к другому. В отличие от плоской подачи струнная поверхность при подаче резаной соприкасается с мячом не только своей серединной частью. Начальная точка соприкосновения находится у повернутого вперед к сетке края обода ракетки. Коснувшись мяча в этой точке, струнная поверхность начинает скользить по мячу слева направо, сообщая ему вращение вокруг вертикальной или несколько наклонной оси. Скольжение струн по мячу продолжается до тех пор, пока мяч окажется у противоположного края обода.

Большое значение для придания мячу вращения имеет движение кисти. Так же как и при других технических приемах, кисть перед ударом по мячу оказывается несколько отогнутой назад.

При резаной подаче выпрямление кисти происходит в том направлении, в каком нужно сообщить мячу вращение.

Вращение, сообщенное мячу при резаной подаче, оказывает значительное влияние на траекторию его полета и отскока. Благодаря вращению слева направо мяч в полете отклоняется от подающего влево (изгиб траектории — вправо) и, коснувшись площадки, отскакивает также влево — под удар справа противнику. Отскок мяча при резаной подаче невысокий. Поэтому она наиболее успешно может применяться в игре на влажной мягкой площадке, так как на ней мяч отскакивает особенно низко и противнику трудно принимать его атакующим ударом.



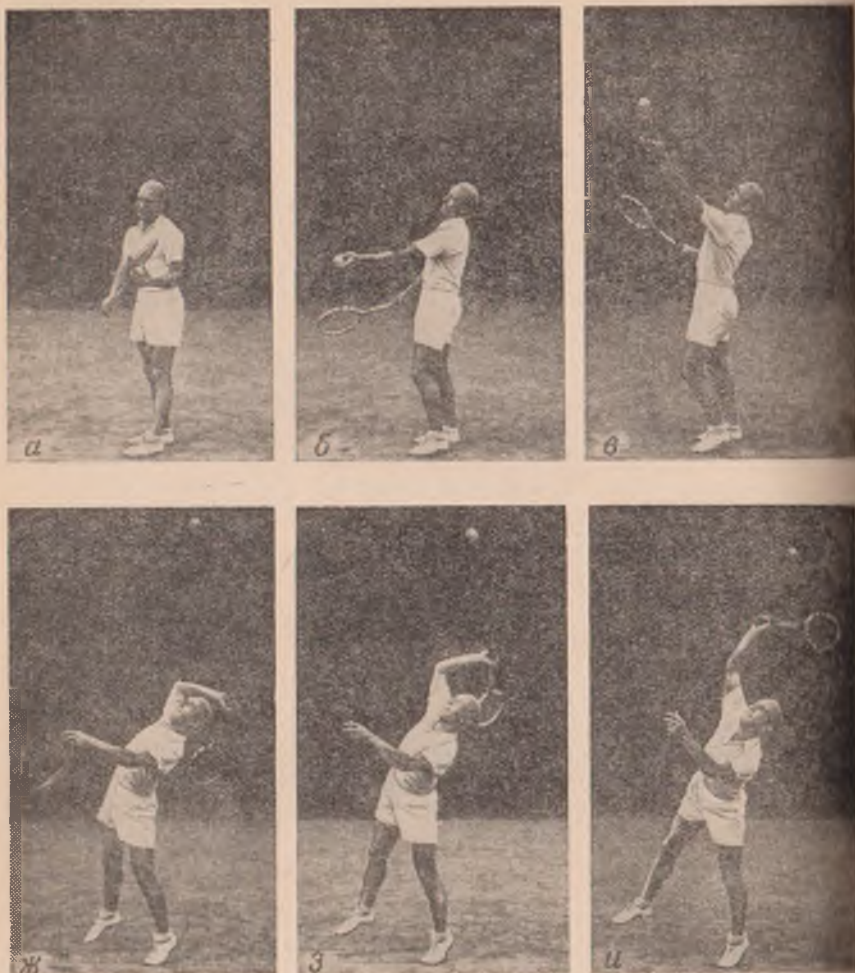


Рис. 8

## УДАРЫ С ЛЕТА

При ударах с лета мяч принимается до его соприкосновения с площадкой. Удары с лета теннисист использует в большинстве случаев в игре у сетки. В настоящее время эти удары приобрели очень большое значение, так как тактика игры лучших представителей современного тенниса строится преимущественно на подготовке условий для выигрыша очка решающим ударом с лета

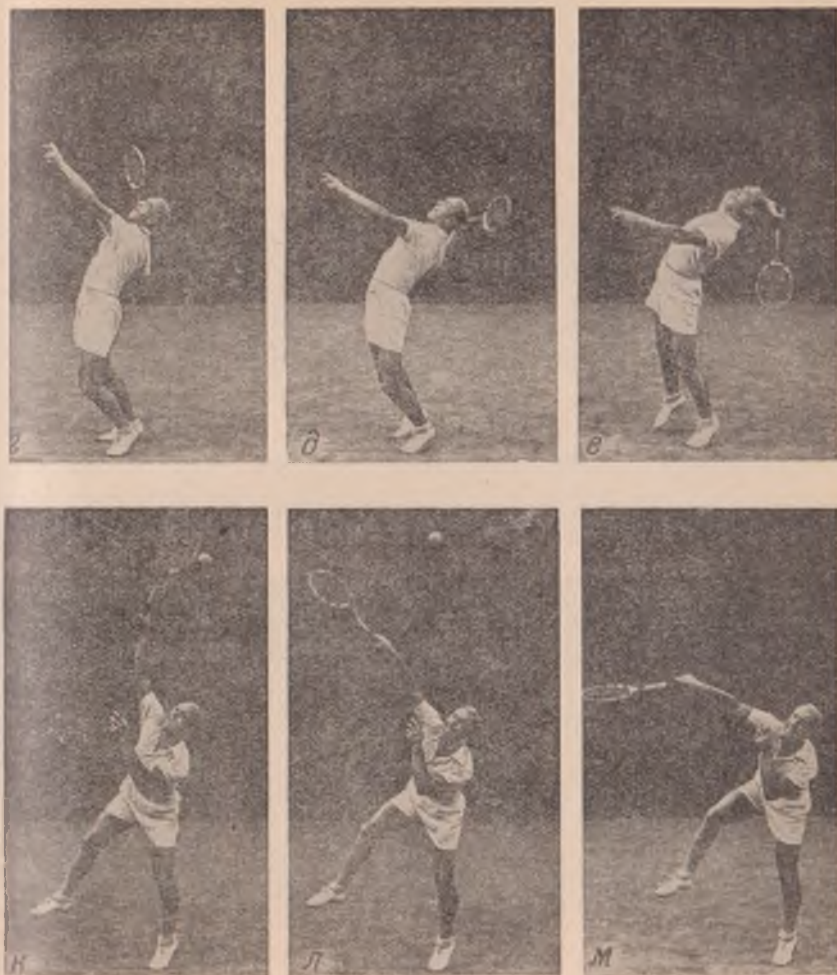


Рис. 8 (продолжение)

у сетки. Добиться высоких спортивных результатов в парной игре невозможно без хорошего владения этими техническими приемами.

Подавляющее большинство теннисистов пользуется плоскими и резаными ударами с лета.

При игре у сетки теннисист располагает гораздо меньшим временем для подготовки к удару, чем при игре у задней линии площадки. Поэтому его движения в подготовительной фазе ударов с лета не могут быть совершенно такими же, как в соответствующей фазе ударов по отскочившему мячу с их длинным замахом. Удары

с лета выполняются обычно при несколько меньшем повороте туловища и с более коротким замахом.

На рис. 9 показано выполнение удара справа с лета заслуженным мастером спорта Э. Негребецким. На рис. 9а показано исходное положение, из которого начинается удар.

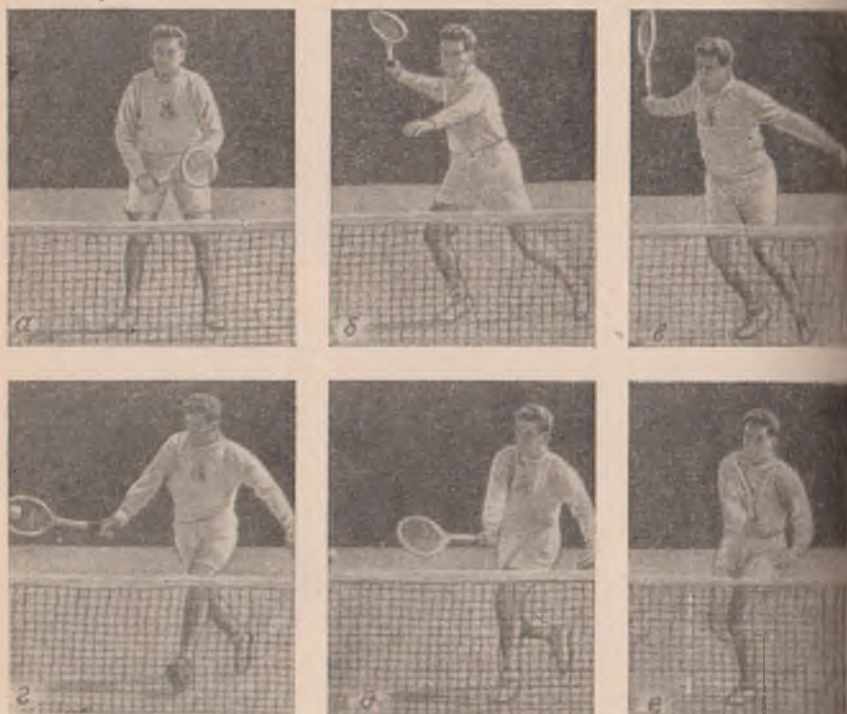


Рис. 9

В исходном положении ракетка держится перед собой, ее головка обращена к сетке. При этом условии игрок может одинаково быстро начать замах как для удара с лета справа, так и для удара с лета слева.

Удар начинается с поворота в сторону замаха. Поворот осуществляется, как и при всех других технических приемах, с опорой на ногу, одноименную с выполняемым ударом.

Как показывает рис. 9 г, д, ракетка сближается с мячом в момент, когда впереди по отношению к сетке находится нога, разноименная с выполняемым ударом, т. е. левая.

В фазе окончания большинства ударов с лёта рука с ракеткой следует за мячом не долго. Движения в этой фазе должны обеспечивать быстрый возврат в исходное положение. Быстрый переход при игре у сетки от одного удара с лёта к другому (особенно в парной игре) требует от теннисиста этого быстрого возвращения в исходное положение — положение готовности к следующему ответному удару. Малейшая задержка в подготовке к ударам с лёта обычно приводит к проигрышу очка.

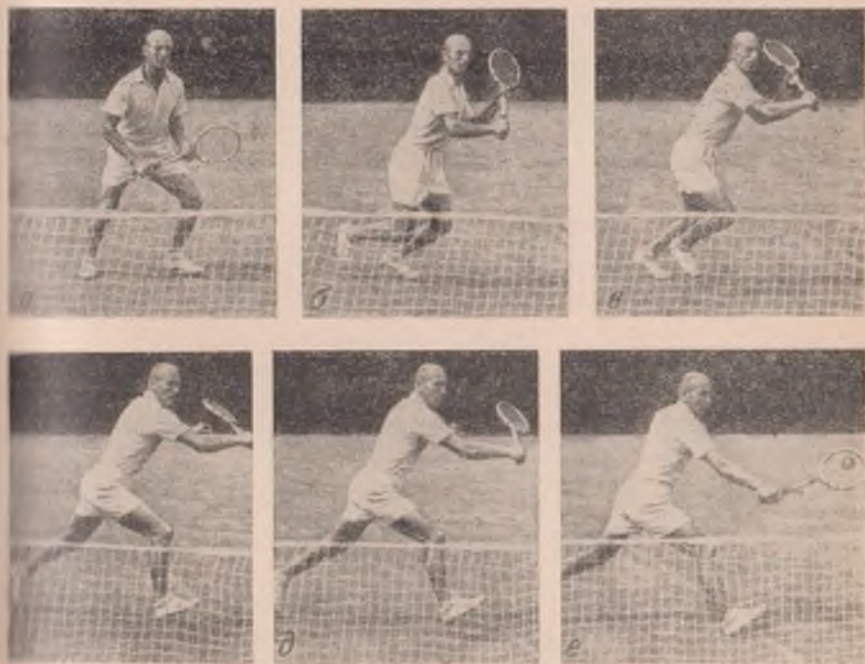


Рис. 10

Рис. 10 демонстрирует выполнение удара слева с лёта в броске вдоль сетки мастером спорта З. Зикмундом.

Рис. 10а показывает начало броска вдоль сетки. Толчок совершается в тот момент, когда игрок поворачивается в сторону. Бросок с правой ноги способствует быстрому повороту. При ударах с лёта в броске или прыжке толчок выполняется с ноги, одноименной с выполняемым ударом. Такой толчок увеличивает возможную длину броска или прыжка, кроме того, также способствует необходимому повороту туловища. На рисунке отчетливо видно, что толчок осуществляется левой ногой.

Во время замаха левая рука поддерживает ракетку. Это создает условия для большего расслабления мышц руки, держащей ракетку.

При большинстве ударов с лета в высокой точке рука с ракеткой выносится навстречу мячу несколько сверху-вниз.

Играя у сетки, теннисист обычно стремится к тому, чтобы первый его удар был решающим, т. е. обеспечивал немедленный выигрыш очка. Малоактивный удар с лета приводит в большинстве случаев к проигрышу: в ответ на него противник легко может обвести

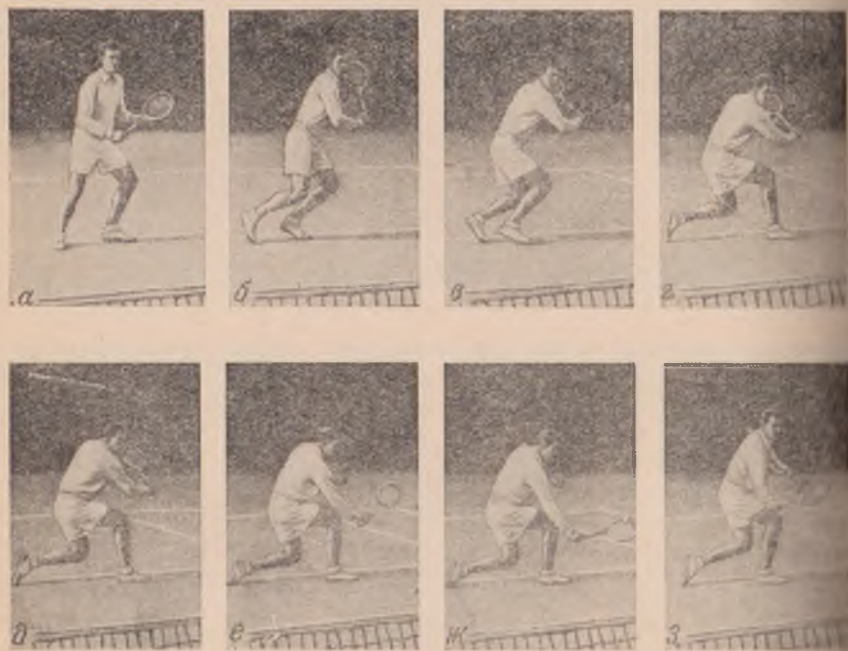


Рис. 11

игрока, находящегося у сетки. Чем выше над сеткой и чем ближе к ней производится удар с лета, тем легче сделать его решающим. Поэтому при первой возможности теннисист должен стараться принять мяч с лета в возможно более высокой точке вблизи сетки. Однако условия игры не всегда позволяют выполнить удар с лета выше уровня сетки; в отдельных случаях противник вынуждает теннисиста принимать мяч в низкой точке.

На рис. 11 показано выполнение резаного удара с лета в низкой точке мастером спорта Е. Корбутом. При таком ударе ноги игрока сильно согнуты. Поэтому, несмотря на то, что мяч принимается в очень низкой точке, теннисист сильно не наклоняется вперед и

сохраняет более естественное, более выпрямленное положение туловища и головы. При сильном наклоне вперед очень трудно обеспечить правильное движение руки с ракетой навстречу мячу и следить за приближающимся мячом. Ракета перед соприкосновением с мячом и в момент самого удара не опускается ниже кисти.

Избежать значительного наклона кисти и ракетки при ударе в низкой точке можно только при условии, если ноги будут сильно согнуты.

В момент удара по мячу струнная поверхность ракетки наклонена: ее нижняя часть находится впереди по отношению к верхней части. Чем ниже точка удара, тем больше нужно наклонить струнную поверхность для поднятия мяча над сеткой.

Начальная точка соприкосновения струнной поверхности с мячом находится значительно ниже уровня его центра тяжести.

Коснувшись мяча, струнная поверхность скользит по нему вперед-вниз, сообщая мячу обратное вращение.

Ракета после удара продолжает некоторое время движение вперед-вниз, а потом поднимается несколько вверх. Движение ракетки вперед-вниз указывает на то, что удар был резаным.

### Удар над головой

Удар над головой — это особый удар в высокой точке, похожий на плоскую подачу. В отличие от подачи при этом ударе игрок не подбрасывает мяча сам; он производит удар из различных мест и может направить мяч в любое место площадки.

Рис. 12 показывает выполнение удара над головой заслуженным мастером спорта Э. Негребецким. Движения теннисиста при ударе над головой во многом сходны с движениями при плоской подаче.

Как показывают первые кадры, удар начинается с поворота направо и замаха — отведения руки с ракеткой в сторону-вверх-назад. В начале замаха левая, свободная, рука начинает движение одновременно с правой и следует с ней примерно в одном направлении (рис. 12 б—г), способствуя тем самым необходимому повороту туловища. После поворота в сторону выполняющий удар, умеренно прогибаясь в пояснице, несколько наклоняется назад. Наклону обязательно должен предшествовать поворот в сторону; правое плечо при отведении ракетки постепенно опускается.

После того как ракетка опустится в крайней точке замаха за спиной, игрок начинает выпрямляться и вытягиваться вверх, постепенно перенося тяжесть тела на ногу, расположенную ближе к сетке. Одновременно с началом выпрямления туловища выносятся вперед-вверх и рука с ракеткой. Предплечье и кисть в своем движении отстают от движения плеча: быстрое их выпрямление перед

ударом в направлении намеченного полета мяча значительно ускоряет движение ракетки, которая, благодаря этому, сообщает мячу



Рис. 12

большую скорость. Более быстрому движению ракетки способствует также перемещение вперед общего центра тяжести тела.

Как и при плоской подаче, удар производится в наивысшей точке над правым плечом в вытянутом вверх положении при незначительном наклоне вперед. Условия игры не всегда позволяют выполнить удар в этой точке. Так, например, теннисист иногда вынужден принимать мяч слева от головы. Однако при первой же возможности нужно стремиться к тому, чтобы произвести удар в той же точке, в какой производится плоская подача.

После того как мяч отделился от струнной поверхности, расслабленная рука с ракетой продолжает движение вперед-вниз. При окончании удара должно быть сохранено устойчивое положение: если очко не будет выиграно сразу, теннисист сможет быстро подготовиться к следующему удару.

Для хорошего выполнения удара над головой необходимо уметь быстро, свободно передвигаться боком и даже спиной вперед, так как теннисист довольно часто производит этот удар, двигаясь от сетки назад.

Удар над головой может выполняться не только с лета, но и по высоко отскочившему мячу. Теннисист, вышедший к сетке, не всегда успевает отбить ударом над головой с лета высоко летящий через него мяч, особенно если свеча выполнена неожиданно. Иногда он вынужден быстро отбежать от сетки назад к задней линии с тем, чтобы попытаться принять уже отскочивший мяч. В подобных случаях, если мяч отскочит достаточно высоко, игрок может произвести не обычный удар справа или слева, а атакующий удар над головой. Во время игры в солнечную погоду, когда яркие лучи солнца мешают смотреть вверх на высоко летящий мяч, нередко бывает трудно выполнить удар над головой с лета, если противник дал высокую свечу, при которой мяч падает в большую скорость почти отвесно. В таких условиях также иногда целесообразно применять удар над головой по отскочившему мячу.

Рис. 13 демонстрирует выполнение этого технического приема мастером спорта С. Белиц-Гейманом.

Игрок отбегают назад, повернувшись боком к сетке и одновременно начав замах, т. е. готовясь к удару. Отбегание от сетки осуществляется таким образом, что мяч находится справа от игрока. Это является важным условием правильного выполнения удара. При замахе рука с ракетой свободно отводится в сторону-вверх-назад; правое плечо постепенно опускается.

Поворот в сторону и опускание плеча дают возможность произвести свободный широкий замах и свободно отвести в дальнейшем ракету далеко за спину.

На рисунке видно, что в крайней точке замаха ракетка опускается далеко за спину. Это дает возможность увеличить в дальнейшем путь движения ракетки вперед-вверх навстречу мячу и тем самым создать одно из важных условий выполнения сильного и



одновременно точного удара (при сравнительно длинном пути движения ракетки навстречу мячу ей может быть сообщена большая



Рис. 13

скорость). Перед ударом по мячу теннисист не только постепенно вытягивается вверх, но и постепенно поворачивается в сторону

сетки. Как только рука с ракетой начала выноситься навстречу мячу, вес тела постепенно перемещается вперед — в направлении удара. Как видно, удар производится в наивысшей точке при незначительном наклоне тела вперед. Для точного выполнения удара над головой по отскочившему мячу необходимо внимательно следить за мячом как в момент его отскока, так и до него. Ошибка многих теннисистов заключается в том, что они начинают внимательно следить за мячом только после того, как он уже отскочит, при снижении же мяча они перестают смотреть на него. Эта ошибка лишает теннисиста возможности хорошо подготовиться к удару. По положению головы на рисунке можно судить о том, что выполняющий удар внимательно следит за мячом как до его приземления, так и при отскоке.

Без хорошего владения ударом над головой невозможно эффективно вести нападающую игру у сетки. Некоторые теннисисты недостаточно близко подходят к сетке и тем самым значительно затрудняют себе игру с лета из-за боязни оказаться в затруднительном положении в том случае, если противник применит свечу. Наиболее частая причина этого — неумение хорошо выполнять удар над головой.

### Свеча

Свечой называется удар справа или слева (как по отскочившему мячу, так и с лета), при котором мяч направляется высоко над сеткой. В отдельные моменты игры свеча может оказаться тактически наиболее выгодным ударом. Свеча — преимущественно защитный технический прием, применяемый наиболее часто для обводки противника, находящегося у сетки.

Периодическое использование свечи целесообразно даже в тех случаях, когда противник очень хорошо владеет ударом над головой. Если теннисист заранее знает, что противник совсем не применяет свечу, то он может более тщательно готовиться к отражению низких обводящих ударов и ближе подходить к сетке, тем самым обеспечивая себе лучшие условия для выполнения решающего удара с лета. Чем ближе противник находится к сетке, тем легче обвести его свечой. Поэтому частое использование этого удара особенно целесообразно в игре с противником, который преждевременно слишком близко подходит к сетке. Многие теннисисты в ряде случаев при выполнении свечи даже специально несколько как бы оттягивают момент удара по мячу для того, чтобы дожидаться, когда противник подойдет ближе к сетке.

Большинство игроков чаще применяет плоскую свечу. Резаной и особенно крученой свечой пользуются редко. Последней, несмотря на ее эффективность, владеют лишь отдельные теннисисты, так как во технике выполнения она относится к числу наиболее трудных ударов. Редкое использование резаной свечи объясняется прежде

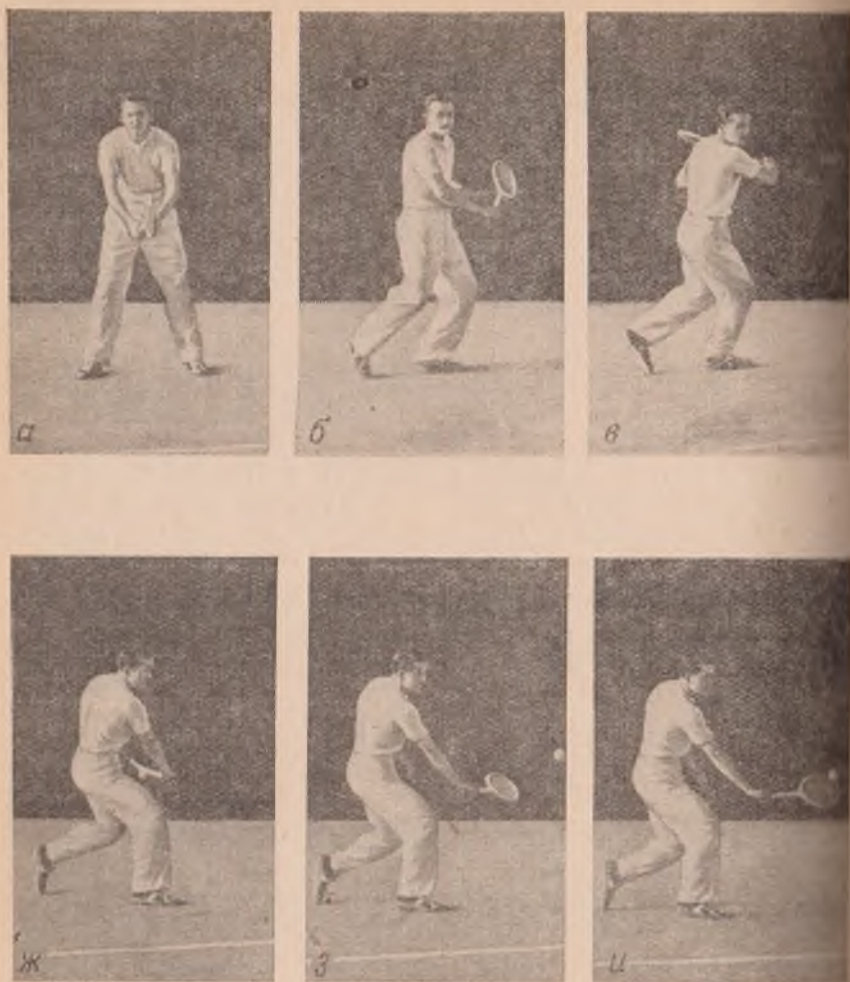


Рис. 14

всего тем, что при ней вращение мяча значительно замедляет и тем самым делает его полет.

При свече мяч летит довольно продолжительное время. Если противник, находящийся у сетки, заранее знает, что последует свеча, то он сможет тщательно подготовиться к ее отражению, так как для этого у него будет достаточно времени. Поэтому эффективность этого технического приема в значительной степени зависит от неожиданности его выполнения. Теннисист должен стремиться

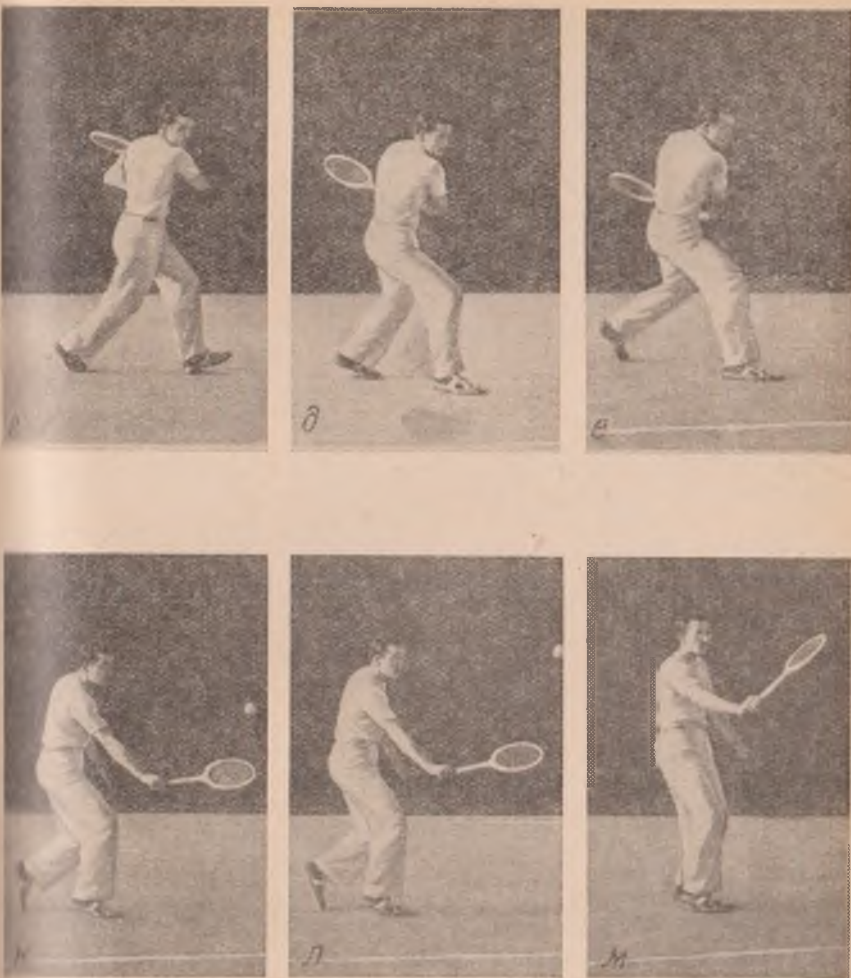


Рис. 14 (продолжение)

можно дольше скрывать свое намерение послать мяч высоко над сеткой. Для этого движения теннисиста в подготовительной фазе свечи должны походить на его движения в соответствующей фазе обычного удара справа или слева. Только при таком условии противник не сможет заранее определить, последует ли свеча или широкий обводящий удар.

На рис. 14 показано выполнение плоской свечи слева мастером тенниса С. Андреевым. Особенности движений теннисиста до момента

удара в подготовительной фазе не дают возможности заранее (до удара по мячу) определить, что мяч будет направлен высоко над сеткой. Как и при обычном ударе слева, рука с ракетой опускается за туловищем до того уровня, на каком в дальнейшем будет произведен удар по мячу, и затем выносится вперед на этом уровне (рис. 14 *e—u*). Если игрок задолго до сближения струнной поверхности с мячом опускает ракету значительно ниже уровня непосредственного удара и направляет движение руки с ракетой заранее вперед-вверх (как это делают многие), то для противника становится ясно, что подготавливается свеча.

На рисунке отчетливо видно, что движение ракеты вперед-вверх начинается только с момента ее сближения с мячом, тогда как раньше она двигалась навстречу мячу все время в одной горизонтальной плоскости. Только соблюдая это условие, теннисист может произвести свечу неожиданно для противника. При свече струнная поверхность ракеты сближается с мячом ниже уровня его центра тяжести и затем «сопровождает» его в направлении вперед-вверх. Свеча как обводящий удар требует очень большой точности. При малейшей ошибке в высоте или длине полета мяча противник получает возможность немедленно выиграть очко решающим ударом над головой.

### Укороченный удар

Укороченным ударом называют удар справа или слева (как по мячу с лета, так и по отскочившему), после которого мяч падает возле сетки и имеет либо низкий недалекий отскок, либо сравнительно высокий, но направленный в противоположную сторону направления полета мяча.

Укороченный удар — один из сложнейших технических приемов теннисиста (рис. 15). Он используется для преднамеренного вызова противника к сетке или с целью немедленного выигрыша очка в том случае, если противник находится слишком далеко, чтобы успеть добежать до мяча.

Укороченный удар применяется особенно часто в соревновании с противником, который слабо играет у сетки. С помощью этого удара можно заставить противника подойти к сетке с тем, чтобы в дальнейшем обвести его.

Неожиданность — важнейшее требование к укороченному удару. Если игрок по особенностям предварительных движений противника заранее определит, что готовится укороченный удар, то для осуществившего его последует проигрыш очка. Поэтому движения теннисиста в подготовительной фазе укороченного удара должны возможно более походить на движения в соответствующей фазе обычного удара справа или слева.

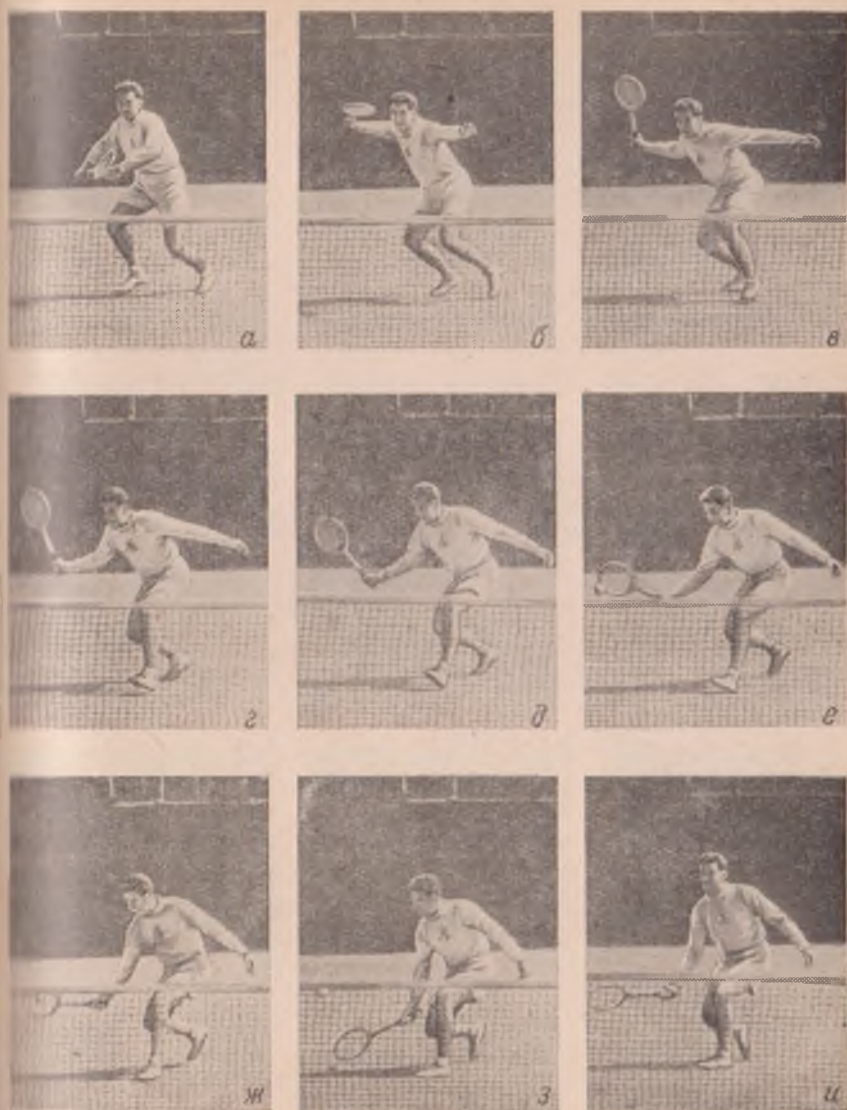


Рис. 15

Укороченный удар может выполняться двумя способами.

При первом способе ракетка мягко (за счет расслабления кисти) как бы подставляется навстречу летящему мячу, причем в момент удара струнная поверхность поворачивается (верхняя ее часть отклоняется назад) и медленно скользит по мячу вперед-вниз

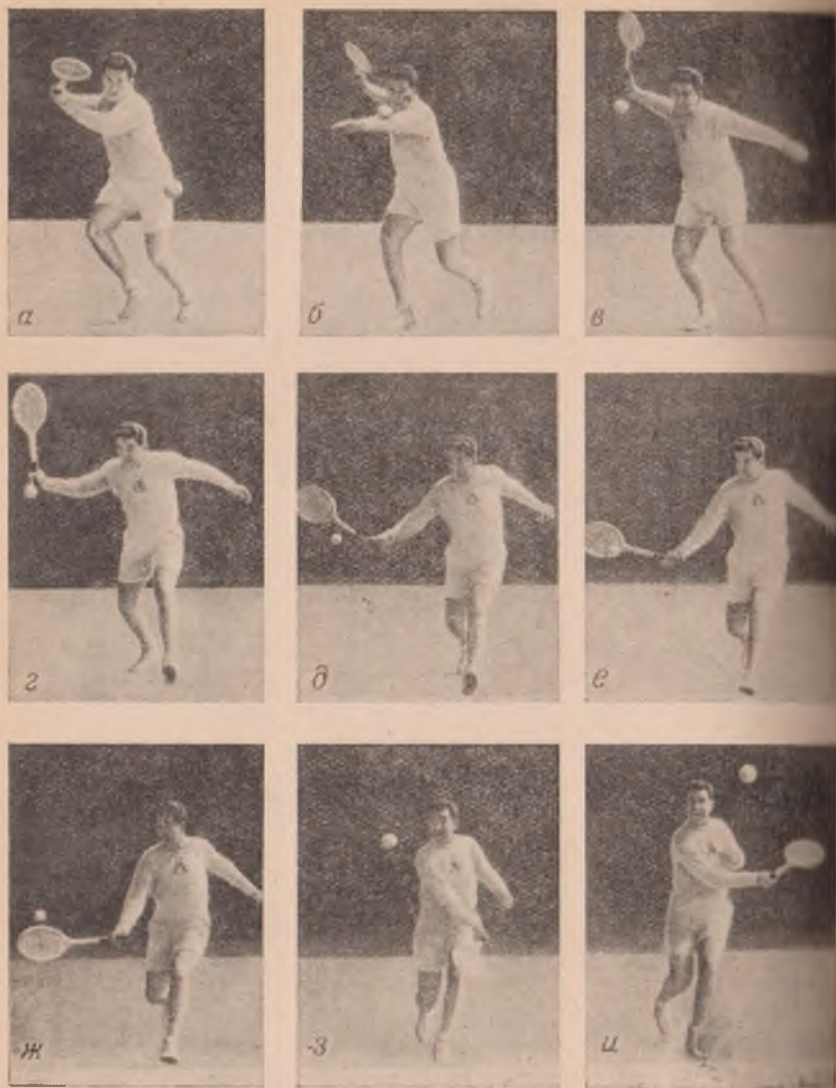


Рис. 16

(см. рис. 15). Мяч, как и при обычном резаном ударе, получает обратное вращение, однако скорость этого вращения, а также скорость полета оказываются невысокими. В момент удара ракетка как бы поглощает кинетическую энергию мяча.

Поворот ракетки в момент удара происходит за счет поворота

кости и предплечья внутрь при укороченном ударе слева и наружу при укороченном ударе справа.

После удара, произведенного первым способом, мяч отскакивает очень низко и недалеко. Применяется этот удар обычно при приеме быстро летящего мяча.

Второй способ выполнения удара заключается в следующем. При сближении с мячом струнная поверхность очень сильно наклонится — удар производится как бы под мяч; благодаря быстрому скольжению струн по мячу ему сообщается очень быстрое обратное вращение (рис. 16). После такого удара мяч отлетает недалеко и, коснувшись площадки, отскакивает не вперед-вверх, как при других ударах, а вверх или даже иногда назад — в противоположную сторону полета.

Оба укороченных удара Э. Негребецкого, демонстрируемые на рис. 15, 16, имеют общую положительную особенность: по движением теннисиста в начале подготовительной фазы еще нельзя определить его намерения сделать удар укороченным. Более того, если посмотреть на рис. 16 *а, б*, то создается впечатление, что игрок готовится произвести сильный нападающий удар справа. Благодаря скрытой подготовке Э. Негребецкому удастся выполнить укороченный удар неожиданно для противника.

## ТАКТИКА ИГРЫ

### ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТАКТИКИ

Одиночные теннисные соревнования относятся к одному из видов спортивных единоборств. В единоборстве встречаются два теннисиста, обладающие определенными особенностями, относящимися к их технике, тактике, физической подготовленности и морально-волевым качествам. Тактика в одиночной игре — это тактика спортивного единоборства, которая прежде всего основывается на всестороннем сравнительном анализе своих особенностей и особенностей противника.

Основные тактические действия теннисиста в соревновании должны предусматриваться общим тактическим планом.

Общий тактический план намечается теннисистом, а также и применяется применительно к особенностям тактики противника с учетом внешних условий игры, на основании сравнительного анализа техники, физической подготовленности и морально-волевых качеств.

Техника, физическая подготовленность, морально-волевые качества соревнующихся, а также тактика противника, и внешние условия игры — постоянно действующие факторы, которые учитываются игроком при составлении тактического плана.

Влияние каждого фактора на выбор тактики не может быть изолированным. При составлении тактического плана факторы



рассматриваются в прочной взаимосвязи и взаимозависимости. В дальнейшем лишь условно мы эти факторы рассматриваем раздельно.

Результаты анализа, изучение постоянно действующих факторов в данном соревновании являются исходными данными для составления (изменения) тактического плана.

На основании этих данных в тактическом плане предусматривается:

Постановка основных тактических задач, осуществлением которых теннисист предполагает достичь успеха в соревновании, установление средств, способов решения этих тактических задач.

В соревновании с хорошо знакомым противником общий тактический план намечается еще до начала встречи, так как теннисисту в основном известны вероятные возможности противника. Если же игра происходит с противником незнакомым, то одной из важнейших тактических задач теннисиста в начале состязания будет «игровая разведка», цель которой возможно полнее определить особенности противника. Данные «игровой разведки» явятся в этом случае основой для составления общего тактического плана.

В зависимости от изменяющихся условий игры тактика в течение встречи может изменяться. Тактический план не всегда может точно намечать длинную цепь тактических действий, особенно во встрече с незнакомым противником. В большинстве случаев только начало соревнования с хорошо знакомым противником может быть точно установлено тактическим планом; ход игры требует обычно новых, вытекающих из обстановки, изменений, дополнений. У теннисиста должно быть в запасе несколько примерных вариантов тактического плана, использование которых осуществляется после ознакомления с противником в начале игры.

Решение о перемене тактики не может основываться на поспешном заключении о ходе состязания. Временные неудачи в течение нескольких игр не всегда являются признаком неправильно выбранной тактики. Прежде чем изменить игру, нужно быть уверенным, что неудачу следует отнести за счет неверной тактики.

Исход соревнования в значительной степени зависит от того, кто из противников овладеет инициативой действий.

Овладеть инициативой действий, навязать противнику желаемую для себя игру — такова важнейшая общая тактическая задача, которая должна предусматриваться тактическим планом.

Ниже приводится краткая характеристика факторов, которые учитываются при составлении тактического плана.

## 1. Техника соревнующихся

Использование в соревновании различных ударов следует рассматривать с точки зрения их тактической целесообразности. Для эффективного ведения игры необходимо прежде всего правильно использовать свою технику применительно к технике противника.

Свои технические возможности теннисист должен сопоставить с техническими возможностями противника, на основании всестороннего анализа его техники.

Теннисист, анализируя технику противника, в основном стремится определить:

1. Слабейшие и наиболее эффективные удары противника.
2. Какого вида удары — плоские, крученые или резаные — наиболее трудны для приема противнику.
3. Какому темпу игры больше отвечает техника противника и как он реагирует на изменение темпа игры.
4. Особенности передвижения противника по площадке.

Определив сильные и слабые технические приемы противника и сопоставив их с качеством своих технических приемов, теннисист должен найти тактическое решение, которое: обеспечивало бы ему более полное использование своих наиболее эффективных ударов при наименьшем использовании наиболее слабых; затрудняло бы противнику применять сильнейшие из его ударов и вынуждало бы его чаще направлять мяч наименее удающимися ему ударами.

Использование слабейших ударов противника не обязательно сводится к почти непрерывному направлению мяча под эти удары. Если мяч постоянно направлять в одно и то же место площадки (хотя и под слабейший удар противника), то противник может принимать его без особых затруднений, так как он будет иметь возможность каждый раз тщательно готовиться к ответу. Поэтому нередко может оказаться более целесообразным сначала заставить противника как бы «открыть» часть своей площадки, с которой он выполняет свой наименее эффективный технический прием, и уже после этого направить туда свой решающий удар.

Большое тактическое значение имеет правильный выбор вида удара, часто используемого в игре, который создает противнику наибольшие затруднения при ответе. Например, некоторые теннисисты (особенно высокого роста) плохо выполняют удар в низкой точке и поэтому предпочитают, чтобы противник чаще пользовался кручеными ударами, так как после них мяч имеет более высокий отскок. Частое использование в этом случае резаного удара с его низким отскоком мяча будет тактически выгодным. И, наоборот, ряд теннисистов хорошо принимает мяч после резаных и плоских ударов, но значительно хуже после крученых с их быстрым и высоким отскоком мяча. В игре против таких теннисистов наиболее эффективными будут крученые удары.

Большое тактическое значение имеет темп игры. Техника многих теннисистов приспособлена преимущественно к определенному темпу. Переход на другой темп или частое изменение темпа может значительно снизить качество их игры.

Ряд теннисистов хорошо играет в постоянно быстром или в постоянно медленном темпе, поэтому в игре против них целесообразно частое изменение темпа. В связи с этим тактически важно определить привычный для противника темп с тем, чтобы вести игру в темпе, выгодном для себя и создающем затруднения для противника. Темп игры определяется временем, которым располагают противники для подготовки к ответным ударам. Чем это время меньше, тем темп игры выше.

Чем раньше ударяется мяч после его отскока, тем точка удара ближе к сетке и тем выше темп игры. Игра с лета у сетки, при которой удары производятся еще до соприкосновения мяча с грунтом, является одним из важнейших способов увеличения темпа. Темп игры также возрастает и с увеличением скорости полета и отскока мяча. Изменять скорость полета и отскока мяча теннисист может за счет использования ударов, сообщающих мячу различные виды вращения. Так, например, для снижения темпа теннисист может применять резаные удары. И, наоборот, в случаях, когда ставится цель максимально увеличить темп, наиболее выгодными будут плоские удары.

В игре против некоторых теннисистов бывает тактически важно определить особенности их передвижения по площадке, которые могут быть использованы при выборе тактических комбинаций. Встречаются, например, теннисисты (особенно женщины), которые хорошо передвигаются поперек площадки вдоль задней линии и значительно хуже в направлении сетки и обратно. Против таких теннисистов особенно эффективным бывает использование укороченных ударов.

Теннисист встречается иногда с противником, который не умеет достаточно быстро изменять направление своего передвижения (особенно игроки высокого роста с большим весом). В этом случае в основу многих тактических комбинаций может быть положено применение ударов, при которых мяч дважды быстро направляется в одно и то же место площадки противника: после приема мяча, при первом ударе, противник, уже начав движение к исходной позиции, не всегда успеет (особенно, если игра происходит на скользкой площадке) быстро изменить направление движения, чтобы принять мяч, направленный в то же место площадки.

## 2. Тактика противника

Тактика игры теннисиста в значительной степени зависит от особенностей тактики противника. Заранее точно предусмотреть, какую тактику изберет даже хорошо знакомый противник, бывает

трудно. Возможно быстрее и полнее определить избранную противником в данном соревновании тактику и определить привычные для него тактические действия — одна из важнейших задач теннисиста.

Как только это сделано, теннисист принимает тактическое решение, которое затрудняло бы противнику осуществление его тактических задач. Так, например, если противник строит свою тактику преимущественно на игре у сетки, теннисисту необходимо своими тактическими действиями вынуждать противника держаться у задней линии, затрудняя ему выход к сетке.

Избранная противником в начале матча тактика может в дальнейшем измениться. Теннисисту важно возможно раньше заметить это изменение с тем, чтобы самому своевременно внести изменения в свои тактические действия. Такую возможность теннисист будет иметь только при условии, если он постоянно ведет наблюдение за действиями противника.

В игре любого теннисиста есть привычные для него тактические действия, которые он наиболее часто использует. Так, например, многие теннисисты в определенные моменты игры часто используют одни и те же тактические комбинации. Определение привычных для противника тактических действий помогает правильно построить тактику ведения игры, нередко дает возможность предвидеть дальнейшие действия противника.

### 3. Физическая подготовленность соревнующихся

Степень физической подготовленности (своей и противника) — один из решающих факторов, определяющих исход соревнования, а также особенности тактики.

Избранная тактика должна соответствовать своей физической подготовленности. Нельзя, например, признать тактику правильной, если она основана на быстром темпе, который теннисист сам не может полностью выдержать в течение всего соревнования.

Хотя физическая подготовленность и определяется уровнем развития всех основных физических качеств, все же решающее значение для тактики — наиболее прямое отношение к ней — имеют два качества — выносливость и быстрота.

Тактические комбинации, проводимые в быстром темпе, должны дать наибольший положительный эффект в игре с недостаточно быстрым противником: исход розыгрыша многих очков будет решаться не в пользу противника, так как он часто не сможет своевременно подготавливаться к ударам.

Тактика, основанная на быстром темпе, обычно приносит успех также и против недостаточно выносливого противника, так как продолжительная игра, особенно в быстром темпе, требует огромного напряжения. При игре в быстром темпе исход розыгрыша

очка в большинстве случаев определяется довольно быстро — примерно после 3—4 ударов, поэтому состязание в целом может быть непродолжительным. Быстрый противник, хотя и недостаточно выносливый, часто хорошо выдерживает нагрузку такой встречи. В связи с этим иногда бывает выгодно сначала значительно утомить противника, например путем преднамеренного удлинения розыгрыша очка, и только потом перейти к игре в максимально быстром темпе.

Так как в этом случае игра потребует значительного, длительного напряжения, то соревнование должно закончиться поражением недостаточно выносливого противника, хотя вероятно, что в начале игры он и будет иметь временный успех. Физическая подготовленность как тактический фактор приобретает особенно важное значение в конце напряженной, продолжительной встречи. Поэтому важно, чтобы особенно в такие периоды игры тактические комбинации соответствовали своему физическому состоянию и выбирались с учетом физического состояния противника.

#### 4. Морально-волевые качества противника

Тактические действия теннисиста в значительной степени зависят от его морально-волевых качеств.

Не все теннисисты обладают одинаковыми морально-волевыми качествами. Одни — от первого до последнего удара ведут игру с одинаковым упорством, настойчивостью, в любых условиях сохраняя волю к победе; в напряженные моменты встречи они играют еще активнее, еще лучше — это подлинно волевые спортсмены.

Другие, например, хорошо ведут игру, когда соревнование складывается с самого начала для них успешно, когда они сумели овладеть инициативой тактических действий. Если же инициативой игры овладевает противник, их воля к победе в значительной степени снижается.

Индивидуальные особенности, связанные с различным уровнем развития морально-волевых качеств, следует учитывать в различные моменты соревнования. Так, например, теннисисту целесообразно с первых же ударов начать нападающую игру, стараясь во что бы то ни стало возможно скорее добиться преимущества в счете, если он знает, что воля к победе противника обычно снижается при неудачном для него ходе встречи.

При принятии в различные моменты игры тактических решений теннисисту следует учитывать психологическое состояние противника. Если теннисист, например, видит, что противник находится в состоянии чрезмерного волнения, действует нерешительно, целесообразно в большинстве случаев активизировать игру. В такие моменты игры особенно следует использовать слабые стороны игры противника.

Состояние противника может меняться в зависимости от хода встречи. Выигрыш одной-двух партий вызывает обычно появление положительных чувств — например уверенности, бодрости, как правило повышающих энергию для дальнейших действий. Но в некоторых случаях под влиянием положительных чувств может снижаться волевое напряжение, так как теннисист, имея преимущество в счете, самоуспокаивается в расчете на близкую победу. В связи с этим нередко бывает, что теннисист, выиграв первые две партии и имея преимущество в третьей, все же проигрывает соревнование: противник, использовав некоторое ослабление его игры, переходит к более активным действиям, наступает переломный момент и почти выигранная встреча превращается в обидное поражение.

При выборе тактических действий следует учитывать психологические особенности реакции противника на эти действия. Нередки случаи, когда переход к атаке у сетки дает психологическое преимущество, так как противник начинает играть менее уверенно.

Одни и те же тактические действия в зависимости от психологических особенностей реакции на них противника в различных соревнованиях в различные моменты игры имеют неодинаковое значение.

Психологическое преимущество получает обычно теннисист, овладевший инициативой игры, поэтому борьба за инициативу тактических действий есть одновременно борьба за психологическое преимущество. Хорошо подготовленные нападающие действия — лучшее средство получить психологическое преимущество.

Тактические действия теннисиста зависят от его морально-волевых качеств, особенно в наиболее напряженные моменты состязания, когда розыгрыш почти каждого очка может определить результат партии, а иногда и всего соревнования. В такие моменты игры при выборе тактических действий особенно следует учитывать психологическое состояние противника. Часто переход на более активную игру в наиболее напряженные моменты соревнования обеспечивает победу.

Наиболее полно использовать слабые стороны игры противника особенно важно в решающие моменты игры. Не всегда тактически целесообразно сразу же строить свою игру на предельном использовании слабых сторон игры противника. К такой игре противник в конце концов может приспособиться и она может потерять свою эффективность в наиболее ответственные моменты встречи.

В связи с этим иногда бывает выгодно только в наиболее решающие моменты соревнования направлять свои действия всецело против слабых сторон противника.

### 5. Внешние условия игры

К внешним условиям игры относятся: состояние поверхности площадки; состояние воздуха — его температура и движение; особенности освещения площадки.

**Состояние поверхности площадки.** Отскок мяча зависит не только от особенностей удара, которым направлен мяч, но и от состояния поверхности площадки. Так, например, отскок мяча на мягкой площадке будет значительно ниже и короче, чем на твердой.

Теннисисту приходится играть на площадках с различным состоянием грунта, так как последний не одинаков на всех площадках, а, кроме того, его состояние меняется изо дня в день на любой площадке в зависимости от особенностей погоды и степени поливки.

В зависимости от состояния поверхности площадки удары приобретают различную эффективность.

На мягкой влажной площадке особенно целесообразно исполнение резаных ударов: мяч будет отскакивать очень низко и недалеко, поэтому принимать его будет трудно. В связи с этим на таких площадках значительно возрастает эффективность укороченных ударов. И, наоборот, на твердой площадке прием мяча после резаных ударов может не вызывать затруднений.

Эффективность крученых ударов увеличивается, если игра происходит на твердой площадке, так как мяч будет отскакивать очень быстро, далеко и на значительную высоту, в то время как на мягкой площадке крученые удары в значительной степени теряют свою эффективность.

**Состояние воздуха.** Температура воздуха влияет на состояние поверхности площадки и на упругость мяча. С увеличением температуры упругость мяча возрастает. В жаркую погоду мяч, благодаря возросшей упругости, летит и отскакивает гораздо быстрее. При высокой температуре в игре на твердой площадке (а при высокой температуре площадка, если она была даже полита перед игрой, быстро сохнет и грунт становится твердым) повышается эффективность крученых ударов, так как мяч особенно быстро, высоко и далеко отскакивает.

В игре на твердой площадке в жаркую погоду, благодаря увеличению скорости полета и отскока мяча, игрок будет располагать меньшим временем для подготовки к ударам, поэтому в этих условиях особенно эффективны тактические комбинации, проводимые в быстром темпе с использованием плоских и крученых ударов.

Эффективность резаных ударов обычно возрастает, если игра происходит в холодную влажную погоду (за исключением случаев, когда они предназначены для обводки противника у сетки). В условиях такой погоды мяч будет отскакивать очень низко и недалеко, особенно после резаных ударов.

Значение физической подготовленности как тактического фактора увеличивается при игре в жаркую погоду. Тактика игры, построенная на «изматывании» недостаточно выносливого противника, бывает особенно эффективной именно в жаркую погоду.

Движение воздуха влияет на полет и отскок мяча. Чем выше скорость мяча, тем это влияние меньше. Для сохранения точности игры в ветреную погоду мячу необходимо сообщать большую скорость, кроме случая, когда направление полета мяча соответствует направлению ветра. В ветреную погоду трудно точно направлять мяч резаными ударами (особенно укороченными) и свечой, так как после них мяч летит медленно и поэтому ветер сильно изменяет направление его полета и отскока.

Теннисист, строящий свою тактику преимущественно на игре у сетки, обычно имеет в ветреную погоду преимущество перед противником, играющим у задней линии, кроме случая, когда последний играет по ветру. Это связано с тем, что в таких условиях повышается эффективность игры у сетки, так как обычно снижается точность обводящих ударов, причем особенно затрудняется точное выполнение свечи.

Для сохранения точности игры в ветреную погоду теннисист должен постоянно учитывать направление и силу ветра.

**Особенности освещенности площадки.** Теннисисту приходится иногда играть в условиях, когда яркие лучи солнца мешают смотреть на мяч с отдельных точек площадки, затрудняя тем самым выполнение некоторых ударов. В этих случаях освещенность площадки может учитываться при выборе тактических комбинаций.

Днем, в ясную погоду, когда солнце находится высоко над горизонтом, с одной из сторон площадки трудно точно выполнять удар над головой. В этих условиях при выходе противника к сетке может оказаться целесообразным частое применение свечи. Преднамеренный вызов к сетке противника, недостаточно хорошо владеющего ударом над головой с последующей обводкой его свечой, особенно эффективен в таких условиях.

Утром или вечером, когда солнце находится низко над горизонтом, одна из сторон площадки может быть ярко освещена. Из-за этого около одной из сторон сетки бывает обычно трудно выполнять удары с лета, так как лучи солнца мешают смотреть на мяч. В отдельные моменты игры это обстоятельство следует учитывать: обводящий удар нужно направлять именно в наиболее освещенную часть площадки. Иногда целесообразно направлять в ярко освещенную часть площадки и подготовительный удар для выхода к сетке.

### ТАКТИКА В ОДИНОЧНОЙ ИГРЕ

В одиночных соревнованиях могут использоваться три тактические системы ведения игры:

1. Тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки.
2. Тактическая система игры преимущественно у сетки.
3. Комбинированная тактическая система игры.



Игра у задней линии — основа тенниса. Без хорошей игры у задней линии, основанной на использовании ударов по отскочившему мячу, теннисист не может ни подготавливать эффективный выход к сетке, ни успешно обороняться против атаки противника у сетки.

Однако, несмотря на огромное значение этой системы, она не может быть единственным и лучшим способом ведения игры. Активная игра с задней линии должна сочетаться с нападающей игрой у сетки.

В современной игре не может беспрестанно вестись нападение у сетки, так как, благодаря превращению подачи в одно из средств нападения, игрок вынужден защищаться при подаче противника. В связи с возросшей точностью игры значительно увеличилась эффективность обводящих ударов. В связи с этим атака у сетки в современном теннисе может быть успешной только при хорошей подготовке.

Совершенная тактика должна предусматривать как своевременное тщательно подготовленное нападение у сетки, так и активную оборону и нападение у задней линии.

Не случайно широкое распространение получила комбинированная тактическая система, которая и основана на сочетании хорошей игры у задней линии и у сетки.

Несмотря на очевидное преимущество комбинированной тактической системы, мы все же разбираем все три тактических системы. Это необходимо, так как:

а) теннисист должен хорошо знать первую и вторую тактические системы в связи с тем, что в различные моменты соревнования ему невольно приходится играть как у задней линии, так и у сетки;

б) тактика игры по комбинированной тактической системе клубы объединяет тактику игры по двум другим;

в) некоторые теннисисты в силу своих индивидуальных особенностей придерживаются в своей игре первой или второй тактической системы.

## 1. Тактическая система игры преимущественно у задней линии площадки

Основные тактические задачи, наиболее часто предусматриваемые теннисистом, играющим преимущественно у задней линии, следующие:

1. Подготавливать и осуществлять выигрыш очка нападающим ударом по отскочившему мячу.

2. Удерживать у задней линии противника, стремящегося к сетке.

3. При выходе противника к сетке успешно защищаться, совершая розыгрыш очка обводящим ударом.

4. Вызывать к сетке противника, слабо владеющего ударами с лета, и обводить его.

Не в каждой игре тактический план обязательно должен включать все без исключения перечисленные тактические задачи. Первые три тактические задачи обычно предусматриваются при встрече с противником, играющим преимущественно у сетки; первая, третья и четвертая задачи — при встрече с противником, преимущественно играющим у задней линии.

**Подготовка и осуществление выигрыша очка нападающим ударом по отскочившему мячу.** Выиграть очко решающим ударом при игре с задней линии весьма трудно. Для этого в большинстве случаев необходимы условия, при которых теннисист мог бы направить мяч в недосыгаемое для противника место площадки или в то место площадки, откуда противник, выполняя удар, вынужден будет сделать ошибку. Таковую возможность теннисист получает тогда, когда противник, произвел короткий, не трудный для приема, малоактивный удар или когда противник «выбит» с площадки. Короткий, малоактивный удар противника в момент, когда он «выбит» с площадки, создает наилучшие условия для выполнения завершающего удара.

Подготовить эти условия, т. е. вынудить противника дать короткий, малоактивный удар или «выбить» его с площадки, или сделать то и другое одновременно, — важнейшее условие для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу.

Существует множество способов подготовки условий для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу. Их выбор зависит в основном от особенностей игры противника и особенностей данного момента игры. Приводим наиболее эффективные и распространенные способы, основанные на согласованном чередовании ударов.

Для того чтобы заставить противника произвести короткий, не трудный для приема, малоактивный ответный удар, после которого мяч может быть направлен в недосыгаемое для противника место площадки или в место, откуда противник, выполняя удар, сделает ошибку, целесообразно: систематически играть под слабейший удар противника (этот наиболее элементарный способ обычно может быть эффективен только в игре с противником, имеющим явно выраженный слабый удар справа или слева); сначала направлять атаку под сильнейший удар противника, а затем внешне направлять мяч под его наиболее слабый удар; вести игру длинными, сильными ударами, при которых направлять мяч в различные углы площадки противника (чем длиннее удар, тем противнику труднее ответить на него атакующим ударом и тем большим временем располагает теннисист для подготовки к своему следующему удару); после серии плоских ударов произвести сильно крученный удар, для приема которого

противнику придется отступать далеко за заднюю линию (особенно целесообразна в этом случае будет низкая длинная крученая свеча); направлять мяч поочередно в различные стороны и, как только противник к этому привыкнет, неожиданно дважды направить мяч в одну и ту же сторону.

Для того чтобы «выбить» противника с площадки, а в ряде случаев и одновременно вынудить его дать короткий, малоактивный удар, целесообразно: чередовать длинные удары с короткими косыми ударами, для приема которых противнику приходится быстро передвигаться по площадке; играть косыми ударами, при которых мяч направляется в различные стороны.

Эффективным средством подготовки условий для выигрыша очка решающим ударом по отскочившему мячу может быть и атакующая плоская подача (в некоторых случаях и другие виды подачи). Благодаря очень быстрому полету мяча при этой подаче противник не всегда успевает своевременно подготовиться к ответному удару и поэтому нередко вынужден отвечать на нее малоактивно и коротко.

**Удержание у задней линии противника, стремящегося к сетке.** Теннисисту, играющему у задней линии, при встрече с противником, преимущественно играющим у сетки, очень важно возможно дольше удерживать противника у задней линии, тем самым представляя его вести не свойственную ему игру.

Чем короче удар противника, тем легче при приеме мяча выйти к сетке и тем эффективнее может быть подготовительный удар для выхода к сетке. Поэтому для удержания противника у задней линии необходимо прежде всего играть длинными ударами. Применение с этой целью длинного крученого удара может быть особенно эффективным.

Короткие косые удары в игре с противником, стремящимся к сетке, но в данный момент еще не приблизившимся к ней, целесообразно использовать только в тех случаях, когда теннисист предполагает этим ударом немедленно выиграть очко или когда этот удар в данной игровой ситуации настолько труден для приема, что в ответ на него противник не сможет выйти к сетке.

Выход к сетке затруднен, если противник обладает нападающей подачей. Поэтому, играя с противником, строящим свою тактику преимущественно на выходе к сетке, надо подавать особенно активно. Если подача недостаточно активна, противник, отвечая на нее атакующими ударами, систематически будет выходить к сетке.

Крученая подача, используемая для ввода в игру второго мяча, а в некоторых случаях и первого, может помочь удержать противника у задней линии. Крученый мяч отскакивает быстро, далеко и высоко, и поэтому для его приема противнику придется отступить назад.

**Обводка противника, находящегося у сетки.** При защите от атаки противника у сетки теннисист может использовать: удары справа и слева, с помощью которых он подготавливает условия для обводки противника следующим ответным решающим ударом; удары справа и слева, при которых мяч пролетает низко над сеткой и направляется в недосыгаемое или в трудно достигаемое для противника место площадки; свечу, при которой мяч направляется к задней линии, через находящегося у сетки противника.

Последние два вида ударов принято называть обводящими.

Выбор ударов, используемых при защите, определяется прежде всего особенностями игры у сетки противника и особенностями данного момента игры.

Для теннисиста, защищающегося у задней линии, одну из существенных задач анализа техники и тактики противника составляет определение особенностей его игры у сетки.

Анализируя игру противника у сетки, теннисист старается определить: в какой момент игры противник наиболее часто выходит к сетке и после каких подготовительных ударов; каковы особенности движения противника к сетке и особенности занимаемой им у сетки позиции; какими ударами с лета наиболее часто пользуется противник.

Знание этих особенностей в значительной степени облегчает теннисисту обводку, так как дает возможность более тщательно к ней подготовиться и помогает избирать наиболее эффективные обводящие удары.

**Использование ударов, подготавливающих условия для выполнения решающего обводящего удара.** При выходе противника к сетке теннисисту не всегда целесообразно стремиться сделать свой первый ответный удар решающим. В отдельных случаях более выгодно подготовить первым ответным ударом условия для более легкой обводки противника, а потом уже произвести решающий, обводящий удар. Такие «подготавливающие» удары используются обычно в игре с противником, который систематически недостаточно близко подходит к сетке, а кроме того, и в моменты игры, когда противник в силу тех или иных обстоятельств еще не успел подойти близко к сетке.

При таких ударах мяч направляется в достижимую для противника зону, но так, чтобы, перелетев сетку, мяч быстро опустился. Благодаря быстрому снижению мяча противник невольно вынужден произвести удар с лета в низкой точке, который по сравнению с другими ударами у сетки является обычно наименее активным. При ответе на такой удар теннисисту во многих случаях будет легче произвести решающий обводящий удар. Эти удары часто используются в парной игре и посылаются обычно в направлении противника, выбегающего после своей подачи к сетке.

**Обводка низкими ударами.** Этот вид обводки — основа защиты против атаки противника у сетки. Успешность защиты зависит преимущественно от низких ударов. При этих ударах мяч направляется ближе к боковым линиям площадки и может быть ниже над сеткой. Быстрое снижение мяча после перелета сетки при таких обводящих ударах повышает их эффективность.

Теннисист в игре у сетки располагает незначительным временем для подготовки к ударам с лета. Подготовка к этим ударам будет значительно облегчена, если он сможет по особенностям подготовительных движений противника заранее, т. е. до соприкосновения ракетки противника с мячом, определять вид и направление обводящих ударов. В связи с этим особенно при обводке важно возможно дольше скрывать вид и направление подготавливаемого удара.

Обводящие удары должны отличаться значительным разнообразием. Если теннисист периодически посылает мяч с различной скоростью, сообщает ему различные виды вращения и часто изменяет направление ударов, — противнику гораздо труднее играть у сетки.

В большинстве случаев быстрый полет мяча при обводящем ударе увеличивает его эффективность, так как сокращает время для подготовки противника к ответу.

Удары с лета в низкой точке (ниже верхнего края сетки) обычно выполняются с коротким замахом, а иногда и так называемой «подставкой», при которой ракетка как бы подставляется навстречу летящему мячу. Точно и быстро направить мяч при таких ударах обычно гораздо легче, если мяч летит к игроку со значительной скоростью, — достаточно только как бы подставить ракетку под правильный угол и мяч быстро отлетит в нужном направлении. Произвести активный удар с лета в низкой точке по медленно летящему мячу бывает иногда трудно. Поэтому в отдельные моменты игры, когда противник выходит к сетке, иногда целесообразно использовать удары, при которых мяч летит сравнительно медленно. Эти удары выгодны только тогда, когда в ответ на них противник вынужден выполнять удар в низкой точке. Поэтому применять их целесообразно только в моменты, когда противник не находится вплотную к сетке. Особенно эффективны эти удары могут быть в игре с противником, который систематически не успевает своевременно подходить к сетке. При таких ударах особенно важно, чтобы мяч возможно ниже пролетел над сеткой и после перелета через нее быстро снижался.

Если при обводке теннисист ставит перед собой задачу сообщить мячу возможно большую скорость, — целесообразно использовать плоский удар, и, наоборот, если он хочет замедлить полет мяча, — лучше применить резанный удар. Короткий крученный удар может быть особенно ценным потому, что после него мяч, перелетев сетку,

быстро снижается и, кроме того, мячу может быть сообщена сравнительно высокая скорость.

Большое значение при защите против атаки у сетки имеет темп обводки. В одних случаях теннисисту выгодно ускорить момент отбития мяча при обводящем ударе, тогда как в других — наоборот, этот момент выгодно несколько оттянуть.

Обводка может быть ускорена за счет более раннего выполнения удара и сообщения мячу большей скорости. Ускорением обводки теннисист может вынудить противника произвести свой удар с лета в невыгодном положении — в момент, когда он еще не успел приблизиться к сетке.

Теннисисту легче сделать бросок на мяч у сетки, если он, двигаясь к ней, еще не остановился. В связи с этим иногда даже целесообразно оттянуть момент отбития мяча при обводке с тем, чтобы произвести удар уже в момент, когда противник приблизился к сетке и остановился. При обводке свечой это может быть особенно выгодным: обвести противника свечой тем легче, чем ближе он находится от сетки.

Периодическим изменением темпа обводки теннисист значительно затрудняет противнику игру у сетки.

Не все теннисисты занимают у сетки в определенные моменты игры одинаковую позицию. Позиция ряда теннисистов у сетки не позволяет им одинаково хорошо защищать как правую, так и левую сторону их половины площадки. Многие умышленно стараются больше закрыть ту сторону площадки, откуда их удары с лета менее эффективны. При обводке нужно учитывать особенности занимаемой противником позиции у сетки; мяч следует чаще направлять в ту часть площадки, которая менее защищена противником.

Целесообразность использования определенных обводящих ударов зависит и от особенностей ударов противника с лета. Некоторые теннисисты, например, обладают очень хорошим ударом с лета справа, тогда как их удар с лета слева значительно хуже. В таких случаях достижению победы может способствовать частое направление мяча при обводке под слабейший удар с лета противника.

**Обводка свечой.** Против игрока, находящегося у сетки, наряду с низкими обводящими ударами необходимо использовать и свечу. Если теннисист заранее знает, что противник не применяет этого удара, то он может более тщательно готовиться к отражению низких обводящих ударов и ближе подходить к сетке, тем самым обеспечивая себе лучшие условия для выполнения решающего удара с лета. Периодическое использование свечи целесообразно даже в тех случаях, когда противник очень хорошо владеет ударом над головой. Во многих игровых моментах свеча — лучший обводящий удар.

При свече мяч находится в полете продолжительное время. Если противник ожидает свечу, он сможет тщательно подготовиться к ее отражению, так как для этого у него будет достаточно времени. Поэтому эффективность применения свечи в значительной степени зависит от неожиданности ее выполнения. Теннисист должен стремиться возможно дольше скрыть свое намерение выполнить свечу. Для этого необходимо, чтобы движения теннисиста в подготовительной фазе свечи были сходны с его движениями в соответствующей фазе обычного удара справа или слева.

Чем ближе противник находится к сетке, тем легче обвести его свечой. Поэтому частое использование свечи особенно целесообразно в игре с противником, который преждевременно слишком близко подходит к сетке. В ряде случаев, для того чтобы дожидаться, когда противник подойдет ближе к сетке, целесообразно несколько оттянуть момент удара по мячу при выполнении свечи.

При обводке свечой учитываются особенности удара над головой противника. Некоторые теннисисты, например, хорошо выполняют удар над головой, если мяч летит справа от них, и значительно хуже, когда мяч пролетает от них слева. Учитывая это, в игре с такими противниками целесообразнее при свече направлять мяч так, чтобы противнику приходилось принимать его слева от себя из-за головы.

**Вызов противника к сетке.** Этот тактический прием используется в большинстве случаев в игре с противником, недостаточно хорошо играющим у сетки. Основная его цель — обвести вызванного к сетке противника.

Для вызова противника к сетке применяется укороченный удар или обычный короткий резаный удар. При использовании этих ударов важно, чтобы мяч имел низкий отскок, так как в ином случае противник легко сможет принять мяч атакующим ударом. Направлять мяч в таких случаях целесообразно обычно под удар слева противнику, так как удар слева у большинства теннисистов по сравнению с их ударом справа менее активен.

Частый вызов к сетке противника укороченным ударом может быть особенно целесообразен, если противник недостаточно вынослив.

## 2. Тактическая система игры преимущественно у сетки

Возможно быстрее подготовить и осуществить выход к сетке и завершить розыгрыш очка нападающим ударом с лета — такова основная тактическая задача теннисиста, строящего свою тактику преимущественно на игре у сетки.

В игре у сетки теннисист располагает минимальным временем для подготовки к ударам; нередко десятые-сотые доли секунды определяют возможность успешно выполнить удар с лета. Поэтому наблюдение за движениями противника в момент, когда он про-

иводит удар, приобретает для игрока у сетки особенно большое значение, так как иногда позволяет определить вид и направление удара противника еще до соприкосновения ракетки противника с мячом.

Знание особенностей привычных для противника способов обводки в значительной степени облегчает игру у сетки, так как помогает более правильно подготавливать выход к сетке и раньше определять вид и направление обводящих ударов противника. В связи с этим определение привычных для противника способов обводки составляет для теннисиста, играющего преимущественно у сетки, одну из важнейших задач анализа техники и тактики противника.

Тактика игры преимущественно у сетки строится на правильном выборе: момента выхода к сетке и подготовительного удара для осуществления этого выхода; движения к сетке и наиболее выгодной позиции у сетки; ударов, используемых в игре у сетки (преимущественно ударов с лета).

**Выбор момента для выхода к сетке и особенности подготовительного удара.** Выход к сетке должен осуществляться после эффективного подготовительного удара. Идти к сетке после малоактивного короткого удара во встрече с хорошим игроком — это значит заранее предрешать проигрыш.

Подготовительный удар в большинстве случаев не предназначается для немедленного выигрыша очка. Его задача — обеспечить сравнительно безопасный выход к сетке. Эффективность подготовительного удара зависит в основном от направления и длины удара, скорости полета мяча и от особенностей отскока мяча (направления отскока, скорости и вращения мяча).

В игре с разными противниками в зависимости от особенностей момента игры каждый из этих факторов приобретает различное значение. В одном случае быстрый полет мяча после подготовительного удара может повышать его эффективность, в другом — наоборот снижать. Снижение эффективности может быть связано с тем, что теннисист в данный момент игры не успеет своевременно приблизиться к сетке.

В качестве подготовительных ударов используются удары справа и слева, подача, а в некоторых случаях свеча.

Подготовительные удары могут быть плоскими, кручеными и рваными. Выбор подготовительного удара зависит прежде всего от особенностей обводящих ударов противника, особенностей данного игрового момента и внешних условий соревнований.

В игре следует использовать разнообразные подготовительные удары. Неожиданность, связанная как с направлением удара, так и с другими его особенностями — важное положительное качество подготовительного удара. Подготовительный удар направляется преимущественно под слабейший удар противника или



в то место площадки, откуда противнику в данный игровой ситуации труднее произвести точный обводящий удар. Подготовительный удар, постоянно направляемый в одно и то же место, может утратить свою эффективность, так как противник, привыкнув к этому, будет иметь возможность каждый раз тщательно готовиться к его отражению. Почти постоянно направлять подготовительный удар в один и тот же угол площадки может быть целесообразно только в тех случаях, когда противник имеет явно выраженный слабый удар справа или слева.

В игре с противником, хорошо выполняющим короткие, косые обводящие удары и предпочитающим производить их с хода, мяч при подготовительном ударе целесообразно направлять к середине задней линии.

При таком ударе: уменьшается площадь участков площадки, куда могут быть направлены трудные для приема обводящие удары противника; противник не может использовать для обводки короткие косые удары, особенно трудные для приема игроку, находящемуся у сетки.

Наряду с указанными преимуществами этот удар имеет и недостатки: в большинстве случаев к его отражению противник имеет возможность более тщательно подготовиться; после его приема противник находится примерно у середины задней линии и поэтому одинаково хорошо защищает как правую, так и левую сторону своей половины площадки.

Короткий косой удар, направляемый к одной из боковых линий площадки, используется для подготовки выхода к сетке лишь в исключительных случаях: когда он выполнен неожиданно или когда в данной игровой ситуации он настолько труден для приема, что противник лишен возможности точно на него ответить. При коротком, косом, подготовительном ударе противнику обычно легче обвести игрока у сетки, так как значительно увеличивается площадь участков площадки, в которые может быть направлен мяч при его обводящих ударах.

Подготовительный удар, кроме редких случаев, когда он преднамеренно делается коротким и косым, должен быть возможно более длинным, т. е. мяч должен направляться к задней линии. После длинного удара теннисист имеет больше времени для подхода к сетке и для подготовки к ответному удару с лета. После длинного подготовительного удара теннисисту легче играть у сетки еще и потому, что обводящие удары противника не могут быть слишком косыми.

**Движение к сетке и занятие позиции у сетки.** Движение теннисиста к сетке точно рассчитывается по времени и направлению. Чем короче подготовительный удар и чем быстрее после него летит мяч, тем скорее должно быть движение к сетке. Теннисист должен уже быть в 2—2,5 м от сетки примерно в момент, когда мяч отде-

ляется от ракеты противника. Как только будет определено направление обводящего удара противника, теннисист, если не последует свеча, делает бросок вперед-в сторону — в направлении к сетке с тем, чтобы обеспечить наилучшие условия для выполнения решающего удара с лета, т. е. выполнить его ближе к сетке в возможно более высокой точке. Теннисист, преждевременно оказавшийся вплотную к сетке (до соприкосновения мяча с ракетой противника), легко может быть обведен свечой. Если же в момент удара противника по мячу игрок находится от сетки на расстоянии 2—2,5 м, то в случае, если будет дана свеча, он обычно успевает подготовиться к ее отражению.

Теннисист двигается к сетке не всегда в одном направлении. Оно зависит прежде всего от направления подготовительного удара. После подготовительного удара, направленного примерно к середине задней линии, теннисист двигается в направлении середины сетки (рис. 17). Если при подготовительном ударе мяч послан в один из углов площадки или в направлении одной из боковых линий, то теннисист двигается в сторону края сетки, который находится ближе к тому месту, куда направлен мяч при подготовительном ударе. В этих случаях теннисист займет у сетки такую позицию, при которой он «откроет» минимальное пространство для обводящих ударов противника и будет иметь одинаковые условия для отражения обводящих ударов противника как справа от себя, так и слева (рис. 18, 19, на рисунках\* отрезки  $AD_1$  равны отрезкам  $AD_2$ ).

Смещение позиции к краю сетки тем значительнее, чем более короток был подготовительный удар. Сравнивая позицию теннисиста у сетки, показанную на рис. 18 (подготовительный удар направлен в угол площадки), с позицией, показанной на рис. 19 (подготовительный удар направлен к боковой линии), мы заметим, что на последнем рисунке она больше сдвинута к краю сетки.

На рис. 20 показана невыгодная позиция (у середины сетки), которую занял игрок после подготовительного удара, направленного в угол площадки. В этом случае теннисисту трудно принять мяч, который пошлет противник вдоль боковой линии (отрезок  $AD_2$  больше отрезка  $AD_1$ ).

Правильная позиция игрока у сетки для данного случая показана на рис. 19.

Теннисисту не всегда удастся выиграть очко у сетки первым же ударом с лета, хотя к этому следует стремиться. Если очко не

\* Условные обозначения:

А — позиция игрока у сетки

Б — место, откуда выполняется обводящий удар

ВВ и ВГ — направление полета мяча при обводящем ударе

$AD_1$  и  $AD_2$  — направление броска теннисиста вдоль сетки для приема мяча с лета

выиграно первым ударом с лета, то необходимо снова быстро занять позицию у сетки, которая обеспечивала бы возможность одинаково хорошо защищать как левую, так и правую часть площадки при повторном обводящем ударе противника. Правила занятия позиции в этом случае остаются такими же, как и при занятии позиции в движении к сетке после подготовительного удара: если удар с лета направлен к середине задней линии, то вновь занятая позиция находится у середины сетки, если

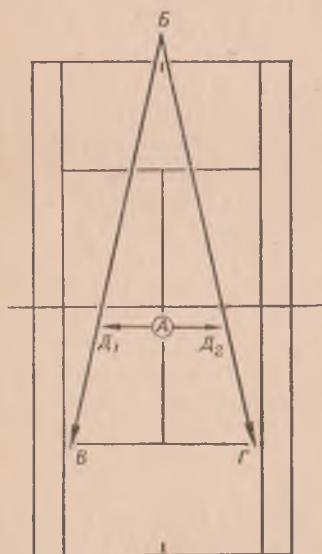


Рис. 17

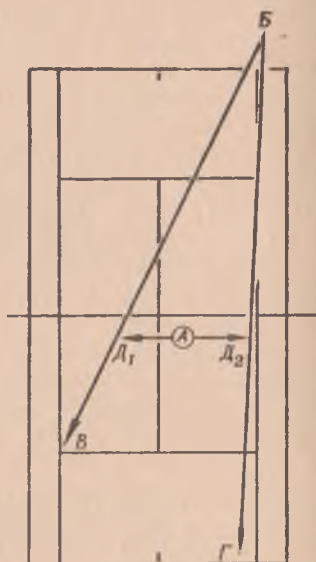


Рис. 18

же удар с лета направлен в один из углов площадки или к одной из боковых линий, то позиция сдвигается к краю сетки, который ближе к этому углу или к этой боковой линии.

Особенности движения к сетке и особенности занятой у сетки позиции зависят от обводящих ударов противника. В зависимости от особенностей обводящих ударов противника допустимы некоторые целесообразные отступления от разобранного выше правила занятия позиции у сетки. Теннисисту целесообразно, например, приближаться к сетке ближе чем на 2—2,5 м уже в момент непосредственного удара противника по мячу в случаях, когда: противник очень редко пользуется свечой; теннисист по особенностям подготовительных движений противника определяет, что последует не свеча, а низкий обводящий удар (такую возможность теннисист имеет обычно в игре с противником, у которого движения в подготовительной фазе свечи значительно отличаются от движений в соответствующей

фазе обычного удара справа или слева); противник при обводке часто пользуется короткими кручеными ударами, после которых мяч, перелетев через сетку, тотчас снижается.

Некоторые теннисисты в сходные игровые моменты направляют свои обводящие удары в одно и то же место площадки. Если теннисист знает подобные особенности защиты противника, то ему целесообразно в соответствующие моменты игры так двигаться к сетке, чтобы его позиция давала бы возможность наилучшим образом под-

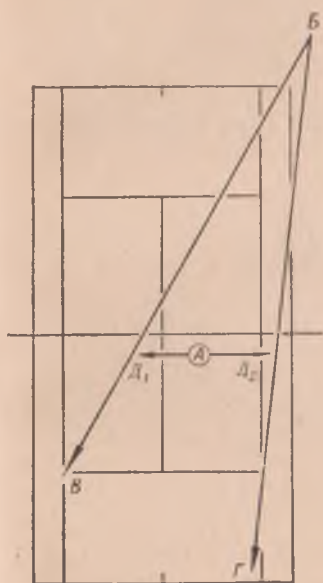


Рис. 19

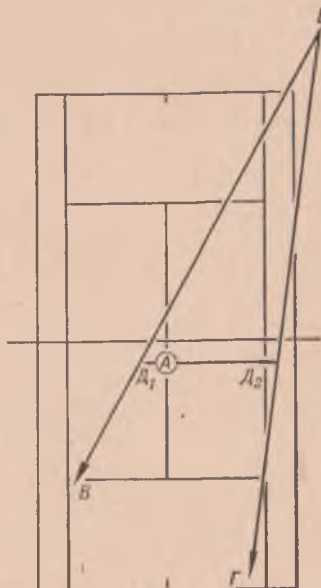


Рис. 20

готовиться к ответу на предполагаемый обводящий удар. Например, некоторые теннисисты очень редко при обводящем ударе слева направляют мяч вдоль боковой линии площадки (удар слева по линии — один из наиболее трудных ударов в теннисе); в большинстве случаев они стараются обвести противника коротким косым ударом. В игре с такими противниками при выходе к сетке после подготовительного удара, направленного в левый угол площадки (под удар слева противника), теннисисту целесообразно двигаться не ближе к правому краю сетки, как этого требует правило, а примерно к середине сетки с тем, чтобы лучше подготовиться к ответу на предполагаемый косой обводящий удар.

**Использование ударов с лета.** В игре у сетки теннисист должен стремиться к тому, чтобы первый его удар с лета был решающим, т. е. обеспечивал немедленный выигрыш очка. Малоактивный

удар с лета приводит обычно к проигрышу очка; в ответ на него противник получает легкую возможность обвести игрока, находящегося у сетки. Чем выше над сеткой и чем ближе к ней производится удар с лета, тем легче сделать его решающим. В связи с этим теннисист должен стремиться к тому, чтобы его удары с лета выполнялись возможно ближе к сетке.

В игре у сетки используются как длинные удары, так и короткие косые. При выборе направления посылки мяча при ударе с лета теннисист должен учитывать прежде всего особенности условий, в которых он выполняет удар, и положение противника на площадке.

Короткие косые удары с лета целесообразно применять только тогда, когда теннисист в данных условиях игры имеет явную возможность с помощью этих ударов немедленно выиграть очко. Если после короткого косоугольного удара очко не выиграно, противник ответным ударом свободно обведет игрока, находящегося у сетки. Наиболее выгодно применять эти удары в следующие моменты игры:

1. Когда противник «выбит» с площадки и оставил значительную ее часть незащищенной.

2. Когда удар с лета выполняется не у середины сетки, а у одного из ее краев (такие удары теннисист производит обычно в ответ на прямой обводящий удар противника, направленный вдоль одной из боковых линий площадки). В этих случаях короткий косой удар, направленный в дальнюю от противника сторону площадки, должен обеспечить немедленный выигрыш очка. Особенно осторожно теннисисту следует использовать короткие косые удары с лета в моменты игры, когда противник находится у середины задней линии.

Условия игры у сетки не всегда позволяют выиграть очко первым же ударом с лета. Иногда теннисист вынужден выполнять первый удар с лета с расчетом на то, что он выиграет очко следующим ответным ударом. Удар с лета, не предназначенный для немедленного выигрыша очка, должен осложнять противнику дальнейшую обводку. Для этого мяч направляется возможно ближе к задней линии — к ее середине, или в один из углов площадки. Удар с лета, при котором мяч направляется к середине задней линии, бывает в этом случае особенно ценен тем, что после него обводящие удары противника не могут быть очень косыми.

### 3. Комбинированная тактическая система игры

Комбинированная тактическая система предусматривает сочетание нападения и активной обороны у задней линии площадки с нападением у сетки. Теннисист, согласно этой тактической системе, ведет игру у задней линии или у сетки в зависимости от того, какой вид игры наиболее эффективен в данный момент соревнования.

Основная тактическая задача теннисиста, придерживающегося комбинированной тактической системы, — подготовить и осуществить выход к сетке с последующим завершением розыгрыша очка нападающим ударом с лета.

Теннисист, играющий преимущественно у сетки, ставя перед собой такую же тактическую задачу, обычно выходит к сетке при первой возможности. Поэтому его выход к сетке не всегда настолько тщательно подготовлен, что он может выиграть очко первым же решающим ударом с лета. Игрок, придерживающийся комбинированного способа, в большинстве случаев выходит к сетке только после тщательной подготовки, обеспечивающей ему возможность выиграть очко первым же решающим ударом с лета. Чтобы обеспечить себе такую возможность, теннисист ведет активную игру с задней линии (преимущественно длинными ударами) до тех пор, пока противник не даст короткого малоактивного удара, в ответ на который теннисист сможет произвести нападающий подготовительный удар и выйти к сетке. Такая подготовка условий для выхода к сетке строится не на малоактивных ударах с задней линии с расчетом на элементарную ошибку со стороны противника, а преимущественно на нападающих ударах, с помощью которых теннисист вынуждает противника произвести малоактивный ответный удар.

Тактика игры по комбинированной системе как бы объединяет в значительной степени тактику игры по двум другим, ранее рассмотренным, системам. В моменты соревнования, когда теннисист играет у задней линии, он должен учитывать тактические требования, относящиеся к тактической системе игры преимущественно у задней линии. При переходе к атаке у сетки ему необходимо учитывать тактические требования, предусматриваемые тактической системой игры преимущественно у сетки. Так как теннисист сочетает игру у задней линии и у сетки, его тактический план может предусматривать любую из тактических задач, которые обычно ставит игрок, придерживающийся одной из первых двух тактических систем. Так, например, заслуженный мастер спорта Н. Озеров в матчах против заслуженного мастера спорта В. Новикова включает в свой тактический план три основных задачи \*:

1. Снижать качество игры Новикова частым изменением темпа (Новиков предпочитает игру в постоянно быстром темпе сильными ударами).

2. Подготавливать выход к сетке с тем, чтобы заканчивать розыгрыш очка решающим ударом с лета.

3. Периодически вызывать Новикова к сетке с целью обвести его и одновременно утомить (игра у сетки — слабое место Новикова).

\* В подавляющем большинстве своих встреч Озеров придерживается тактической системы игры преимущественно у сетки. В соревновании же с Новиковым он прибегает к комбинированной системе.

## ТАКТИКА В ПАРНОЙ ИГРЕ

Парная игра в отличие от одиночной является игрой командной. Она требует исключительно точного согласования действий партнеров. Это возможно только в том случае, если каждый из партнеров хорошо понимает как свои личные тактические задачи, так и тактические задачи команды в целом и если между партнерами правильно распределены игровые обязанности.

В парной игре значительно повышается эффективность игры у сетки. Это связано в основном с тем, что: пространство, которое должен защищать у сетки каждый из партнеров в парной игре, значительно меньше, чем в одиночной, поэтому обвести игроков, находящихся у сетки, труднее, один из партнеров уже заранее — до введения мяча в игру — может встать у сетки и этим значительно сократить пространство, куда может быть направлен мяч при первом же ответном ударе противника.

Тактическая система игры преимущественно у сетки является основной в парных соревнованиях. Борьба за овладение позицией у сетки составляет основу тактики в парной игре.

Существует три вида парных игр: мужская парная, женская парная и смешанная (в команду входит мужчина и женщина). Раньше парные игры с участием женщин резко отличались от мужских парных игр. Это было связано с тем, что женщины не владели игрой у сетки и поэтому вынуждены были играть только у задней линии.

Теперь многие женщины научились играть у сетки. В связи с этим тактика в игре с участием женщин может основываться на тех же принципах, что и тактика в мужской парной игре.

Основные общие тактические задачи партнеров в парной игре следующие:

1. Возможно быстрее обоим партнерам занимать наиболее выгодную позицию у сетки и завершать розыгрыш очка нападающим ударом с лета.

2. Ослаблять позицию противников у сетки с тем, чтобы облегчить возможность завершения розыгрыша очка нападающим ударом с лета.

3. Препятствовать противникам занимать позицию у сетки.

4. Вынуждать приблизившихся к сетке противников отступать к задней линии площадки.

Индивидуальные тактические задачи, непосредственно определяющие действия каждого из партнеров, вытекают из общих тактических задач команды. Каждая из общих тактических задач решается командой по-разному в играх при своей подаче и в играх при подаче одного из противников. Индивидуальные тактические задачи теннисиста в парной игре меняются в зависимости от того, является ли он в данный момент игры подающим, партнером подающего, принимающим подачу или партнером принимающего подачу.

Основные индивидуальные тактические задачи каждого игрока становятся в основном одинаковыми только тогда, когда партнеры заняли позицию у сетки или когда они оба вынужденно находятся у задней линии.

Тактика в парных соревнованиях для удобства ее разбора условно разделяется нами на тактику команды при:

1) своей подаче, 2) подаче одного из противников, 3) совместном нахождении партнеров у сетки, 4) совместном нахождении партнеров у задней линии площадки.

Для успешного осуществления тактических задач необходимо правильное расположение партнеров перед введением мяча в игру и согласованное передвижение партнеров вдоль и поперек площадки. Правильное, точное распределение между партнерами игровых обязанностей, дающее возможность наилучшим образом использовать технику каждого игрока, также способствует успешному решению тактических задач.

### Тактика партнеров при своей подаче

Основные тактические задачи игроков при своей подаче следующие:

**1. Подающего:** а) ввести мяч в игру нападающей подачей, после нее выйти вперед и занять выгодную позицию у сетки; б) вынудить противника принять подачу малоактивным ударом и воспрепятствовать ему подойти к сетке после удара.

**2. Партнера подающего:** а) наилучшим образом защищать свою сторону площадки; б) осложнять (в основном перемещениями у сетки и систематическими попытками «перехватить» у сетки мяч) противнику прием подачи активным ударом; в) «перехватить» при малейшей возможности мяч, посланный противником ответным ударом на подачу.

Осуществление тактических задач как подающего, так и его партнера зависит преимущественно от эффективности подачи.

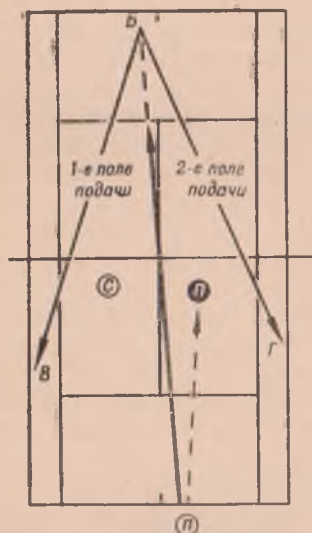
Хорошая подача в парной игре дает огромное преимущество; после нее партнеры подающей команды, заняв позицию у сетки, часто выигрывают очко при первом же ответном ударе с лета.

В играх на своей подаче перед введением мяча в игру партнеры могут располагаться двумя способами. При расположении любым способом подающий находится у задней линии, а его партнер у сетки (на расстоянии 1—2 м от внешней боковой линии площадки для парной игры). Но при первом способе партнер у сетки стоит против поля подачи, в которое подающий направляет мяч (рис. 21, 22), тогда как при втором — против другого поля (рис. 23, 24).

Способ расположения партнеров может меняться в зависимости от того, в какое поле направляется подача. Выбор способа зависит

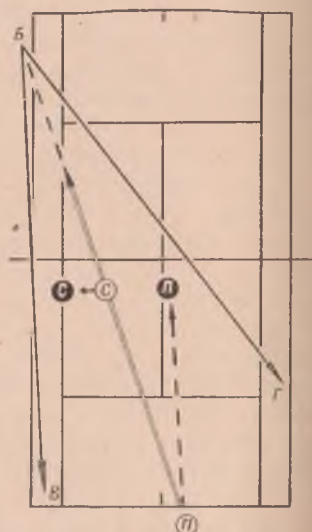


от особенностей игры каждого из партнеров и каждого из противников. Избранный способ расположения партнеров должен затруднять противникам при приеме подачи использование своих наиболее эффективных ударов. Например, расположение партнеров вторым способом целесообразно при подаче на противника, хорошо владеющего коротким диагональным ударом (при подаче в первое поле — ударом справа, при подаче во второе — ударом слева), который обычно труден для приема игроку, вышедшему к сетке.



- (П) Исходная позиция подающего
- (П) Позиция подающего у сетки
- (С) Исходная позиция партнера подающего

Рис. 21



- (С) Позиция партнера, подающего после перемещения вдоль сетки

Рис. 22

после своей подачи. Принимающий подачу противник при таком расположении партнеров невольно вынужден отвечать на подачу прямым ударом, так как пространство, куда мог быть направлен его диагональный удар, будет хорошо защищено противником, стоящим у сетки. Если противник, принимающий подачу во втором поле, плохо владеет прямым ударом слева, то расположение партнеров вторым способом может быть особенно целесообразным: противнику тогда невольно придется использовать преимущественно именно этот удар, конечно, если мяч при подаче направляется под удар слева противнику.

Тактически выгодным может оказаться также периодическое изменение способа расположения игроков, так как в этом случае

противникам трудно будет приспособить свою игру к определенному расположению партнеров.

Партнер подающего может стоять на различном расстоянии от сетки. Если он обладает эффективными ударами над головой и умеет быстро передвигаться назад к задней линии, то целесообразно, чтобы его позиция отстояла от сетки примерно на 1 м. Теннисист, не обладающий этими качествами, становится несколько дальше от сетки — обычно на расстоянии 2 м. Если противник, принимающий подачу,

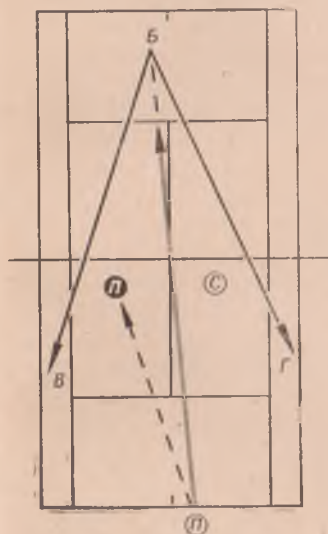


Рис. 23

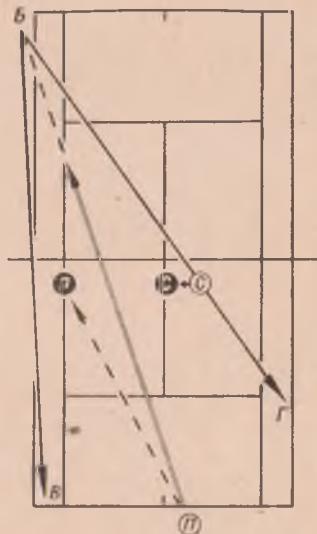


Рис. 24

умест неожиданно пользоваться свечой, то партнеру подающего также целесообразно в большинстве случаев стоять от сетки на таком расстоянии.

Подача в парной игре рассматривается (если ею не будет выиграно очко немедленно) как подготовительный удар для выхода к сетке. Ее эффективность, как и любого другого подготовительного удара, зависит в основном от направления и длины удара, скорости полета мяча и от особенностей отскока мяча. Каждый из этих факторов приобретает различное значение в зависимости от особенностей игры противника, который принимает подачу.

При подаче мяча в определенное поле теннисисту следует избрать удар, который способствовал бы осуществлению как его тактических задач, так и тактических задач партнера.

В парной игре обычно выгодна подача, при которой мяч направляется к средней линии площадки. Преимущество такой подачи заключается в том, что при ее приеме противник лишен возможности

как послать мяч вдоль боковой линии площадки, так и выполнить короткий косой удар, особенно трудный для приема. Такая подача особенно эффективна при посылке мяча в первое поле, так как противник вынужден принимать ее ударом слева, который у большинства теннисистов по сравнению с их ударом справа является менее активным ударом.

При подаче во второе поле вдоль средней линии мяч отскакивает под обычно сильнейший удар противника — удар справа, поэтому в ряде случаев может оказаться более целесообразным чаще направлять мяч к боковой линии. В какое поле подачи мяч ни направлялся бы, периодически целесообразно посылать его в любое данное для противника направление.

Плоская подача, обеспечивающая или немедленный выигрыш очка или заставляющая принимающего дать неточный мало активный удар, так же, как и в одиночной игре, может широко использоваться. Однако если противник сумел принять плоскую подачу активным ударом, то подающая команда может оказаться в тактически невыгодном положении: игрок, благодаря быстрому полету мяча, не успеет после подачи приблизиться к сетке. Поэтому, если плоская подача не трудна для приема противнику, то более целесообразным может оказаться использование крученой подачи. После нее мяч летит медленнее, и поэтому подающий успеет приблизиться к сетке.

Подающий вслед за ударом должен выходить вперед и совместно с партнером занимать позицию у сетки. Так как ответный удар на подачу в большинстве случаев направляется на подбегающего к сетке подающего, то ему очень важно близко подойти к сетке с тем, чтобы первый же свой ответный удар произвести в возможно более высокой точке, сделав его более активным.

Подающий двигается к сетке не всегда в одном направлении. Последнее так должно быть рассчитано, чтобы подающий совместно со своим партнером мог занять у сетки лучшую позицию для защиты своей половины площадки.

Правила занятия позиции у сетки в парной игре остаются теми же, как и в одиночной. Если удар одного из партнеров направлен к середине площадки, то позиция у сетки каждого партнера находится вблизи средней линии (см. рис. 21, 23). Если удар направлен к одной из боковых линий площадки, то позиция партнеров сдвигается к краю сетки, ближайшему к этой боковой линии (см. рис. 22, 24).

Направление движения подающего к сетке зависит прежде всего от направления его подачи и способа расположения игроков перед введением мяча в игру.

При подаче мяча к средней линии подающий (каким бы способом партнеры ни располагались) перемещается примерно в направлении середины поля подачи (см. рис. 21, 23).

Если при расположении первым способом подача направлена к боковой линии, то подающий движется примерно в направлении середины сетки (см. рис. 22). Его движение при такой подаче изменится, если партнеры расположатся согласно второму способу: подающий должен будет двигаться к краю сетки (см. рис. 24).

Первые действия партнера подающего зависят также от направления подачи. Подающая команда сможет систематически занимать правильную позицию у сетки только в том случае, если партнер подающего правильно передвигается вдоль сетки в зависимости от направления подачи. При расположении партнеров первым способом он тотчас после подачи передвигается ближе к краю сетки, если мяч подан к боковой линии (см. рис. 22).

Когда мяч при расположении игроков вторым способом направлен к боковой линии, партнер подающего сдвигается к средней линии площадки (см. рис. 24). Позиция партнера у сетки при расположении любым из способов может не изменяться, если мяч подан к средней линии (см. рис. 21, 23). Целесообразно, чтобы стоящий у сетки игрок заранее, до удара подающего по мячу, знал направление подачи партнера. Достигнуть этого можно применением условной сигнализации. Условным сигналом может служить простое естественное движение подающего, не привлекающее внимание противников. Так, например, подающий, готовясь начать подачу, делает незначительный поворот головою влево — это значит, что мяч будет послан им к боковой линии.

Независимо от того, применяется ли условная сигнализация или нет, теннисист, стоящий у сетки, должен смотреть на своего партнера, когда тот выполняет подачу. В случаях, когда условная сигнализация не используется, это необходимо для того, чтобы теннисист, стоящий у сетки, мог возможно раньше определить направление подачи своего партнера и соответственно этому быстрее занять наиболее правильную позицию у сетки.

Противник не всегда отвечает на подачу атакующим ударом. При малейшей возможности партнер подающего принимает мяч после ответного удара противника на подачу. Если условия выполнения удара позволяют, он сразу же посылает мяч в недостижимое для противников место площадки. При отсутствии возможности сделать первый свой удар решающим он направляет мяч возможно

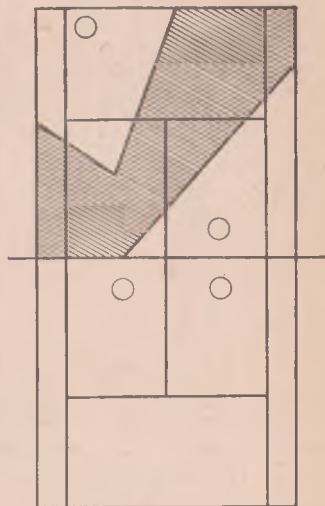


Рис. 25

дальше к задней линии. В этом случае длинный удар затруднит противникам подход к сетке. Конечно, если подача была малоактивной, то принимающий ее противник совместно со своим партнером подойдут к сетке и такой удар потеряет свою эффективность.

Партнер подающего должен неожиданными попытками «перехватить» мяч у сетки, различными перемещениями около нее ослобить противнику прием подачи атакующим ударом.

В тех случаях, когда один из партнеров вынужден отступить к задней линии, другой партнер также отходит от сетки (при условии, если противники находятся у сетки или подбегают к ней). Если после введения мяча в игру один партнер находится у сетки, а другой — у задней линии, то противники, подходя к сетке, получают возможность направить мяч в недосыгаемое место площадки, так как значительная ее часть при таком расположении партнеров окажется незащищенной (рис. 25, незащищенная часть площадки заштрихована, кружками показана позиция игроков на площадке).

Партнеры при правильном согласовании действий примерно уже к моменту ответного удара противника на подачу занимают позицию у сетки. Дальнейшая их основная задача — закончить розыгрыш очка решающим ударом с лета у сетки.

### Тактика партнеров при подаче одного из противников

Основные тактические задачи партнеров при подаче одного из противников следующие:

**1. Принимающего подачу:** а) принять подачу активным ударом, после которого противник, стоящий у сетки, не сможет «перехватить» мяч, а подающий противник, приближающийся к сетке, будет лишен возможности произвести нападающий ответный удар с лета; б) вслед за ударом, которым принята подача, подойти к сетке и занять около нее позицию, обеспечивающую возможность наилучшим образом защищать свою сторону площадки; в) периодически вынуждать противников отступать от сетки к задней линии, давая через одного из них смену.

**2. Партнера принимающего:** а) занять наилучшую позицию у сетки, если партнер сумел принять подачу активным ударом, вслед за которым он выходит вперед; б) отойти к задней линии и быть готовым к защите своей стороны площадки, если партнер не смог принять подачу активным ударом и не вышел к сетке.

Осуществление тактических задач каждым из партнеров зависит преимущественно от особенностей подачи противника. Если последняя является нападающим ударом, то партнеры вынуждены во многих случаях после ее приема отступать назад и обороняться у задней линии. И, наоборот, партнеры получают возможность занять позицию у сетки, если подача противника недостаточно активна.

При приеме подачи партнеры могут располагаться двумя способами. Расположение игроков может меняться в зависимости от того, кто из партнеров принимает подачу.

Способ расположения игроков зависит в основном от эффективности подачи противника и от эффективности ответных ударов принимающего подачу.

При расположении любым из способов принимающий занимает обычную для приема подачи позицию (целесообразно, чтобы она по возможности была ближе к сетке). Его партнер стоит у линии подачи, если команда располагает первым способом, и — у сетки при расположении игроков вторым способом.

Игроку целесообразно встать у самой сетки еще до введения мяча в игру только при условии, если подача противника малоактивна и поэтому принимающий ее партнер вслед за своим ударом постоянно подходит к сетке.

Теннисист после приема нападающей подачи иногда не может подойти к сетке. Поэтому, если игрок встанет согласно второму способу и его партнер, принимающий подачу, не получит возможности выйти вперед, то команда может оказаться в тактически невыгодном положении: один партнер останется у задней линии, другой — у сетки. Чтобы избежать такого положения, игроки располагаются первым способом, при котором партнер принимающего стоит не у сетки, а примерно у линии подачи. При таком расположении партнер принимающего успеет подойти к сетке (если подача отбита активным ударом, вслед за которым принимающий приближается к сетке), а в случае необходимости успеет и отступить к задней линии. Отступать к задней линии игроку следует только тогда, когда подача отбита малоактивным ударом, после которого принимающий не может подойти к сетке.

В парной игре удар, которым принимается подача, рассматривается преимущественно как подготовительный для выхода к сетке; при малейшей возможности принимающий направляет мяч вне досягаемости противника, стоящего у сетки, и вслед за ударом выходит вперед.

В большинстве случаев подача принимается ударом, при котором мяч посылается в сторону противника, приближающегося к сетке после своей подачи. Этим ударом важно вынудить противника произвести свой ответный удар в низкой точке в момент, когда он еще не успел приблизиться к сетке. Для этого при первой возможности следует: принимать подачу, стоя возможно ближе к сетке, и производить свой удар в движении вперед; направлять мяч низко над сеткой и так, чтобы он быстро снижался. Положительное значение такого приема подачи заключается еще и в том, что после него стоящему у сетки противнику крайне трудно «перехватить» мяч.

Противник систематически может «перехватывать» у сетки мяч, если он знает, что принимающий подачу направляет свои удары постоянно в сторону подающего. Поэтому принимающему подачу следует иногда неожиданно направлять мяч вдоль боковой линии площадки (при расположении подающей команды первым способом), а также периодически неожиданно использовать и свечу. Последняя, если она выполнена неожиданно и точно, имеет большое значение, так как вынуждает противников отступать от сетки к задней линии, а партнерам дает возможность занять позицию у сетки.

Первые действия свободного от приема подачи игрока зависят преимущественно от того, как отбита подача партнером. Он подходит к сетке, если при расположении команды первым способом принимающий получил возможность отбить подачу активным ударом и вслед за ним выйти вперед. При отсутствии такой возможности у принимающего подачу он отступает назад и совместно со своим партнером занимает позицию у задней линии.

При расположении команды вторым способом партнер принимающего главным образом в зависимости от направления ответного удара на подачу передвигается вдоль сетки с тем, чтобы совместно со своим партнером занять позицию, наилучшую для данного момента игры.

Свободный от приема подачи игрок наблюдает за своим партнером, когда тот принимает подачу. Это обеспечивает ему возможность раньше определить особенности приема подачи, соответственно которым должны организовываться его первые действия.

Направление движения к сетке как принимающего подачу, так и его партнера зависит от направления ответного удара на подачу. Правила занятия позиции у сетки в этом случае остаются такими же, как и в другие моменты игры.

### **Тактика партнеров при их совместном нахождении у сетки**

После занятия партнерами позиции у сетки их основные тактические задачи становятся примерно одинаковыми.

Дополнительные тактические задачи могут вводиться с целью наилучшим образом использовать технику каждого партнера.

Завершить розыгрыш очка нападающим ударом с лета — такова главная тактическая задача партнеров после занятия ими позиции у сетки. Однако эту задачу не всегда можно осуществить первым же ударом с лета. Нередко необходимо подготовить соответствующие условия для выполнения завершающего удара и решить подводящие к главной тактические задачи. Эти тактические задачи команды сводятся к тому, чтобы удержать позицию у сетки и сохранить во время игры правильность этой позиции (эта тактическая задача ставится независимо от того, находятся противники

у задней линии или у сетки); ослабить позицию противников у сетки с тем, чтобы облегчить себе возможность закончить розыгрыш очка решающим ударом с лета; воспрепятствовать противникам подойти к сетке, если они находятся у задней линии, и, наоборот, вынудить их в ряде случаев отойти от сетки.

Исход розыгрыша очка часто определяется только после нескольких ударов. Партнерам важно после каждого удара (в зависимости от его направления) занимать у сетки такую позицию, которая обеспечивала бы им возможность наилучшим образом защищать свою половину площадки при следующем ответном ударе. Правила занятия позиции в этом случае остаются такими же, как и в другие моменты игры.

Когда партнеры вышли к сетке, противники могут находиться как у задней линии, так и у сетки. Позиция у сетки, как уже отмечалось, является наиболее выгодной в парной игре. Поэтому, когда противники находятся у задней линии, партнерам важно затруднить им выход к сетке. Для этого каждый из партнеров при отсутствии явной возможности выиграть очко решающим коротким ударом с лета направляет мяч ближе к задней линии. Короткий удар с лета используется очень осторожно, так как, если он не приведет к выигрышу очка, противники обычно получают возможность после приема мяча подойти к сетке.

Выполнение решающего удара с лета облегчается, если позиция противников у сетки окажется ослабленной. Это может быть в том случае, когда: один из противников направил мяч высоко над сеткой малоактивным ударом; один из противников после своего удара не успел восстановить правильную позицию, и поэтому часть площадки оказалась незащищенной.

Игрок посылает мяч высоко над сеткой малоактивным ударом обычно при приеме мяча в низкой точке. Чтобы вынудить противников произвести такой удар, партнеры ведут игру низкими ударами с лета, при которых мяч, перелетев сетку, быстро снижается.

Обмен ударами в игре у сетки происходит настолько быстро, что игроки часто не успевают восстановить после приема мяча правильную позицию. Так, например, пространство у боковой линии может оказаться незащищенным, если игрок вынужден был производить удар у середины сетки.

Решающий удар в большинстве случаев направляется в незащищенное противниками пространство. При игре у сетки незащищенным может оказаться пространство у боковой линии площадки или пространство между партнерами примерно у середины сетки.

Посылать мяч при решающем ударе в пространство между партнерами особенно целесообразно после удара, направленного одним из партнеров к боковой линии площадки. Указанное пространство в этом случае может оказаться незащищенным, так как противник не всегда успеет быстро восстановить правильную позицию.



И, наоборот, после удара, направленного между противниками, целесообразно посылать мяч атакующим ударом к боковой линии, которую защищает противник, только что принявший мяч.

Вынудить противников отступить от сетки к задней линии можно только с помощью свечи, в особенности если она выполнена неожиданно и мяч направлен через противника, стоящего вплотную к сетке.

### Тактика партнеров при их совместном нахождении у задней линии площадки

Партнеры отступают к задней линии только в вынужденных случаях; при первой возможности они снова должны стремиться занять наиболее выгодную в парной игре позицию у сетки.

Подготовить условия для выхода к сетке — такова основная тактическая задача партнеров при игре у задней линии. Для осуществления этой задачи следует:

1) вынудить одного из противников дать короткий малоактивный удар, после ответа на который партнеры получают возможность подойти к сетке, или

2) заставить противников отступить от сетки, направив через одного из них свечу, которая не может быть принята ударом с лета над головой.

Позиция противников у сетки дает им возможность хорошо защищать свою половину площадки; вынудить одного из них дать короткий малоактивный удар трудно. На это можно рассчитывать только после атакующего удара, при котором мяч направляется низко над сеткой в наименее защищенное противником пространство.

При игре у задней линии периодически целесообразно посылать мяч нападающим ударом к средней линии площадки между партнерами. После ответа на такой удар позиция противников у сетки может оказаться ослабленной. Один из них приблизится для приема мяча к середине сетки и оставит, благодаря этому, слабо защищенное пространство у боковой линии площадки. Если противник после приема мяча не успеет восстановить правильную позицию, то удар, направленный к боковой линии, может привести к немедленному выигрышу очка или вынудит противника дать короткий малоактивный удар. Ценность удара, направленного к средней линии, заключается еще и в том, что после него противнику будет труднее провести короткий косой удар, особенно трудный для приема.

Удар, направленный между партнерами, сам по себе может привести к немедленному выигрышу очка или к малоактивному короткому ответному удару. Это может быть в случаях, когда противник, принимая мяч у боковой линии, не успеет после удара быстро восстановить позицию, и поэтому пространство между противниками окажется незащищенным.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

### ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ ИГРЫ И ТРЕНИРОВКА

Обучение технике и тактике осуществляется в тесной взаимосвязи. Обучение отдельным техническим приемам должно быть связано с изучением элементарных вопросов тактики.

Так, например, при изучении ударов с лета у сетки преподавателю следует обращать внимание занимающихся не только на технически правильное выполнение самого удара, но и на необходимость занимать у сетки тактически выгодную позицию. При разборе движений теннисиста во время отдельных ударов преподавателю нужно также останавливаться и на основных тактических требованиях, предъявляемых к этим движениям.

Освоение тактики в ее полном объеме возможно только после того, как достаточно хорошо освоены технические приемы. В связи с этим изучение тактики выделено нами в самостоятельный раздел.

#### Упражнения, способствующие лучшему освоению техники \*

**1. Упражнения в бросании теннисного мяча и ловле, при которой движения напоминают выполнение ударов.**

Упражнения заключаются в следующем:

Занимающиеся, встав попарно, бросают друг другу мяч; ловля мяча происходит одной рукой различными способами — сбоку туловища при движениях, напоминающих выполнение удара справа и удара слева, в прыжке вверх при движениях, похожих на выполнение удара над головой.

Первым способом мяч ловится сначала после его отскока, а затем уже с лета.

Ловля мяча при движениях, напоминающих выполнение удара слева, производится левой рукой в момент выноса вперед обеих рук.

При выполнении упражнений преподаватель обязательно указывает занимающимся на необходимость внимательно следить за мячом, причем особенно в момент охвата мяча пальцами.

Эти упражнения развивают умение согласовывать свои движения с быстрым полетом и отскоком мяча и одновременно развивают быстроту и точность зрительного восприятия мяча.

**2. Разнообразные упражнения** (преимущественно различные махи руками), при которых обе руки двигаются одновременно и в одинаковом направлении.

---

\* Эти упражнения используются преимущественно в подготовительной части занятий, причем особенно в период изучения техники.

Удары теннисиста характерны, как уже отмечалось выше, именно такими движениями рук. Этим в основном и определяется целесообразность использования указанных упражнений.

**3. Упражнения, направленные на развитие подвижности в суставах плечевого пояса и рук** (в том числе в лучезапястных суставах).

Для правильного освоения ударов необходима значительная подвижность особенно в этих суставах. В связи с этим указанные упражнения необходимо использовать с самого начала обучения.

Специальное внимание следует обращать на упражнения для развития подвижности и одновременно силы кисти руки.

**4. Упражнения для развития меткости.**

Упражнения заключаются в бросании теннисного мяча в различные мишени.

Меткость — ценное качество для теннисиста; оно способствует развитию точности игры.

**5. Упражнения на расслабление.**

Существенную роль в борьбе с напряженностью играет развитие умения произвольно расслаблять определенные группы мышц. Упражнения в расслаблении в некоторой степени могут способствовать формированию у теннисиста свободных, ненапряженных движений.

#### ОБУЧЕНИЕ ОСНОВНЫМ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ

Перед тем как приступить к обучению ударам, преподаватель показывает и объясняет способ держания ракетки и исходное — стартовое — положение теннисиста на площадке, из которого он должен начинать подготовку к ударам.

Освоение основных технических приемов начинается с изучением плоских ударов.

#### Общее ознакомление с ударом

Перед тем как занимающиеся сами приступят к разучиванию любого удара, необходимо дать им общее о нем представление. Последнее дается путем образцового показа и краткого, четкого объяснения.

Показ должен выполняться абсолютно правильно. Первое зрительное восприятие правильного движения имеет большое значение для дальнейшего освоения удара.

Посредством одного лишь показа нельзя создать у занимающихся полное представление о сложных движениях при ударе. Показ дает только общую картину выполнения удара, движения при котором сложны и разобраться в них трудно, если преподаватель их не проанализирует. Показу должно обязательно сопутствовать объяснение.

Преподаватель должен помнить, что недостаточное представление о движении, недостаточное его осмысливание часто может быть основной причиной, порождающей ошибку.

Преподаватель должен знать наиболее важные, часто встречающиеся в практике, ошибки, особенно у начинающих; такие ошибки он должен предвидеть и в процессе объяснения предупреждать о них учеников.

Наиболее характерные ошибки рекомендуется разобрать со всей группой обучающихся.

Для освоения правильной техники очень важно осознание совершаемых ошибок. Преподаватель должен научить самих занимающихся разбираться в своих ошибках, в своих ошибках. Только в том случае, если занимающийся знает, в чем именно его ошибка, он получает возможность сознательно исправлять свои действия и затем уже закреплять эти исправленные действия путем многократных повторений.

Преподаватель должен постоянно следить за тем, чтобы занимающиеся осваивали технику в процессе активной сознательной деятельности.

До тех пор, пока обучающиеся не получают достаточно полного представления об ударе, не следует переходить к его разучиванию на площадке.

Общее ознакомление с ударом осуществляется в следующей последовательности: образцовый, многократный показ выполнения удара в игре о тренировочную стенку или в игре на площадке: а) в обычном темпе, б) в замедленном темпе; объяснение и показ удара у «подвешенного мяча»\*; повторный образцовый многократный показ удара в игре о тренировочную стенку или в игре на площадке (сначала в обычном, затем в замедленном темпе).

Показ выполнения удара в замедленном темпе облегчает создание правильного представления о движениях, помогает быстрее и лучше в них разобраться.

Использование «подвешенного мяча» при объяснении и начальном разучивании ударов имеет большое положительное значение. Объясняя удар у «подвешенного мяча», преподаватель может более наглядно показать, какими должны быть движения теннисиста по отношению к мячу в различных фазах удара.

После объяснения целесообразно повторить образцовый показ. Повторная демонстрация удара после того, как уже проведено его объяснение, должна создать более правильное и прочное (долго сохраняющееся в памяти) представление о нем. Обучающийся после

\* Простейшее приспособление с «подвешенным мячом» состоит из обыкновенной бамбуковой удочки, к которой на тонком длинном шнурке прикреплен мяч. «Подвешенный мяч» используется при объяснении основных ударов. Общее ознакомление с другими ударами может проводиться и без «подвешенного мяча».

объяснения более сознательно будет воспринимать движения при повторном показе.

Уже в начальном периоде изучения техники целесообразно пользоваться вспомогательными наглядными средствами — учебными кинофильмами, фотокинограммами, отдельными фотографиями, а также желателен наблюдение за игрой мастеров, сочувствуемое пояснениями преподавателя.

Показ и объяснение должны создать то правильное представление об ударе, на основе которого в дальнейшем происходит его практическое выполнение.

### Изучение удара справа и слева по отскочившему мячу

Освоение техники начинается с изучения удара справа. Только через несколько занятий целесообразно переходить и к изучению удара слева.

Первое разучивание ударов следует проводить с особой тщательностью. Из психологии известно, что первые впечатления сильны и продолжительны, особенно у детей. Первоначальное выполнение ударов должно быть возможно более правильным.

После общего ознакомления с ударом нельзя сразу же дать возможность обучающимся играть на площадке через сетку.

Предварительно удары разучиваются в упрощенных условиях, которые в дальнейшем постепенно усложняются.

Разучивание ударов справа и слева осуществляется в следующей последовательности:

- 1) разучивание удара без мяча;
- 2) разучивание удара у «подвешенного мяча»;
- 3) разучивание удара у заградительной сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному самим занимающимся;
- 4) разучивание удара у тренировочной стенки;
- 5) разучивание удара на площадке.

Выполнение упражнений, в которых удары выполняются в упрощенных условиях (удар по воображаемому мячу, удар по подвешенному мячу, удар у заградительной сетки или мягкого фона), не должно рассматриваться как длительные периоды обучения. Все эти упражнения следует дать в первых 2—3 занятиях. В последующих же занятиях, когда обучающиеся перейдут к игре о тренировочную стенку и к игре на площадке, эти упражнения некоторое время должны повторяться.

Разучивание удара без мяча (так называемый удар по воображаемому мячу). Упражнение заключается в выполнении полного комплекса движений при ударе, но без непосредственного удара по мячу. Первоначально разучивается удар по воображаемому мячу при движении в один шаг, потом при движении в несколько шагов.

При групповом обучении эти упражнения выполняются в разомкнутом строе под условную команду: «замах — движение вперед — удар». Скорость движения руки с ракетой при ударах, как мы уже знаем, должна возрастать постепенно. В связи с этим первые слова команды произносятся медленно, а следующие быстрее.

Преподаватель следит, чтобы после окончания упражнения обучающиеся возвращались в правильное исходное положение. Если преподаватель видит, что не все занимающиеся возвратились к исходному положению, то он подает команду: «исходное положение — занять».

**Разучивание удара у «подвешенного мяча».** Упражнение выполняется в парах. Один занимающийся держит «удочку», к которой на тонком шнурке прикреплен теннисный мяч, другой — производит обычный удар по неподвижно висящему мячу. Сначала удар производится при движении в один шаг, затем при движении в несколько шагов. В последнем случае партнер, выполняющий удар, отходит на расстояние нескольких шагов от «подвешенного мяча» и обращает уже внимание также и на правильный подход к мячу. Если занятие проводится на площадке, то оба занимающихся располагаются так, чтобы мяч после удара попадал в заградительную сетку или мягкий фон\*. В этом случае мяч не будет далеко отлетать и его быстрее можно будет привести в неподвижное положение.

**Разучивание удара у заградительной сетки или мягкого фона.** Упражнение заключается в следующем. Обучающиеся становятся лицом к заградительной сетке на расстоянии 2,5—3 м от нее и занимают обычное исходное положение. После этого, повертываясь и начав замах, подбрасывают рукой мяч вперед-вправо при ударе справа или вперед-влево при ударе слева и затем производят удар по нему (мяч не просто роняется, а подбрасывается так, чтобы он имел достаточно высокий отскок — примерно до уровня пояса). Благодаря тому, что мяч после удара попадет в заградительную сетку или мягкий фон, занимающемуся не приходится тратить много времени на собирание мячей. Наличие у каждого нескольких мячей при выполнении этого упражнения является желательным, так как сократит до минимума затраты времени на их собирание.

**Разучивание удара в игре о тренировочную стенку.** Наличие тренировочной стенки при обучении крайне необходимо. Тренировочная стенка самый лучший безошибочный «партнер», особенности ответных ударов которого теннисист знает заранее и поэтому основное внимание может обратить на закрепление правильных движений.

---

\* Мягким фоном называют плотную материю, которую прикрепляют к заградительной сетке или натягивают перед деревянной или каменной стеной.

У стенки можно разучивать и в дальнейшем совершенствовать все удары, за исключением свечи.

Устройство тренировочной стенки на открытой площадке не представляет затруднений. Обычно стенка устраивается в виде вертикального щита, укрепленного на столбах, врытых в землю. Оборудовать тренировочную стенку легко также и в каждом спортивном зале. Любая гладкая каменная или деревянная стена также может быть использована при изучении ударов.

У тренировочной стенки первоначально разучиваются прямые удары справа и слева, затем удары косые.

При игре у стенки занимающийся располагает меньшим временем для подготовки к удару, чем в игре на площадке. Поэтому преподавателю необходимо обратить внимание занимающихся особенно на своевременную подготовку к удару.

Первое время сильно бить по мячу не следует; усиление удара должно происходить постепенно.

Игра у стенки должна использоваться и после того, как занимающиеся начнут играть на площадке.

Разучивание и дальнейшее совершенствование в ударах облетает, если тренировочную стенку усовершенствовать. Наилучшая конструкция тренировочной стенки — комбинированная, состоящая из основного щита, угол наклона которого можно менять по мере надобности, и боковых щитов, расположенных под углом к основному щиту (см. раздел «Специальное оборудование и инвентарь»).

Если есть возможность, целесообразно перед стенкой разметить половину площадки, на стенке нанести рисунок поперечной теннисной сетки и над ней разметить несколько ограниченных участков, которые будут служить мишенями для попадания мячом.

При разучивании ударов у обыкновенной тренировочной стенки обучающийся вынужден часто производить удар в низкой точке, так как мяч будет отскакивать недостаточно далеко и недостаточно высоко. У комбинированной стенки при несколько наклонном положении основного щита отскок мяча станет более далеким и высоким. В этом случае занимающийся сможет ударять мяч в более высокой точке и, кроме того, сможет отойти от стенки несколько дальше, увеличив тем самым время для подготовки к ударам.

Комбинированная конструкция тренировочной стенки в дальнейшем, когда будут разучены отдельные удары, обеспечит возможность изучать и различные комбинации ударов.

После того как занимающиеся приблизительно правильно научатся выполнять удар, целесообразно начать специально развивать и точность посылы мяча при ударе. Для этого может быть использована тренировочная стенка, имеющая разметку мишеней.

**Разучивание ударов в игре на площадке.** Допускать обучающегося к игре на площадке следует только после того, как они научились приблизительно правильно выполнять удар в простейших условиях у

градительной сетки или мягкого фона. Слишком ранний переход к игре через сетку может отрицательно повлиять на освоение техники.

Так же как и при упражнениях у тренировочной стенки, сначала разучиваются прямые удары, затем — косые. При разучивании прямых ударов оба занимающихся играют вдоль одной из боковых линий площадки (так называемая игра по линии); при разучивании косых ударов каждый направляет мяч только по одной из диагоналей площадки (так называемая игра по диагонали).

Первоначально играющие посылают мяч несильным ударом; каждый старается его направить так, чтобы партнеру удобно было его принять.

Теннисисту недостаточно просто уметь правильно производить удары. Ему необходимо научиться направлять мяч в желаемую точку площадки — т.е. развить точность игры. После того как обучающиеся научились «держат мяч» в игре и приобрели умение (хотя еще и не стойкое) приблизительно правильно выполнять удары на площадке, следует начать специально развивать и точность ударов. Для развития точности используются различные мишени. Нужные участки на поверхности площадки (мишени) могут быть очерчены мелом или ограничены широкой белой тесьмой, которая накальвается на поверхность грунта небольшими тонкими гвоздями. На рис. 26 показана разметка мишеней для разучивания ударов справа и слева. Мишени 1, 2, 7, 8 служат для разучивания длинных ударов, 3, 4, 5, 6 — для изучения коротких ударов. Так, например, если занимающиеся изучают длинный прямой удар, то использовать могут 1 и 7-я или 2 и 8-я мишени.

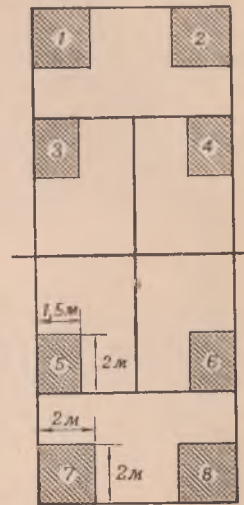


Рис. 26

### Изучение подачи

Перед тем как занимающиеся приступят к разучиванию подачи, целесообразно дать им предварительно специальные упражнения, например: из исходного положения для подачи одновременные махи руками — обе руки двигаются в сторону-вверх (движение рук, сходное с началом подачи); бросание теннисного мяча или метание камня из-за головы (мяч или камень отделяется от вытянутой вверх руки в момент, когда сам занимающийся также максимально вытянут вверх) \*.

\* Упражнения типа метаний особенно целесообразно использовать при занятиях с девочками.

При выполнении последнего упражнения обе руки должны двигаться одновременно и в одинаковом направлении, так же как и при подаче. Преподаватель следит, чтобы занимающийся перед броском опускал руку далеко за туловище и только потом выносил ее вперед-вверх.

Оба указанных упражнения целесообразно начать использовать с одного из первых занятий с тем, чтобы к моменту изучения подачи они уже достаточно хорошо выполнялись.

Непосредственное изучение подачи происходит в следующей последовательности.

**Разучивание движения подачи без подбрасывания мяча** («удар по воображаемому мячу»). При выполнении этого упражнения преподаватель обращает внимание занимающихся и на необходимость правильного движения свободной руки.

**Разучивание подбрасывания мяча и движения замаха.** Упражнение заключается в следующем. Обучающийся подбрасывает из правильного исходного положения мяч, ограничив движение руки с ракетой замахом. При окончании упражнения мяч ловится рукой, которая его подбросила.

**Разучивание подачи у подвешенного мяча.** Упражнение выполняется в парах. Один занимающийся держит

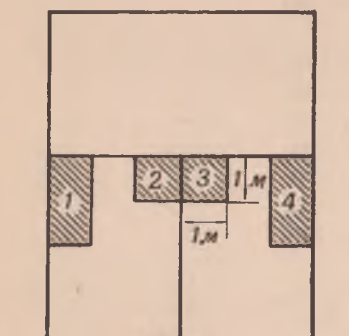


Рис. 27

«удочку», к которой на тонком шнурке прикреплен теннисный мяч, другой — выполняет удар по неподвижно висящему мячу.

**Разучивание подачи у заградительной сетки или мягкого фона.** Упражнение заключается в выполнении подачи, при которой мяч направляется в заградительную сетку или мягкий фон.

При этом упражнении желательно, чтобы у каждого занимающегося было несколько мячей, так как в этом случае значительно сократится время, необходимое для их собирания.

**Разучивание подачи на площадке.** При разучивании подачи на площадке сразу же дается задание направлять мяч в определенное поле.

После того как освоено умение приблизительно правильно выполнять удар, следует начать специально развивать и точность посылки мяча. Для этого также используются мишени. Их разметка показана на рис. 27.

**Обучение ударам с лета над головой, свече и укороченному удару.**

К изучению указанных ударов следует переходить после того, как основные элементы техники в достаточной степени уже освоены.

Все эти удары разучиваются без специальных подготовительных упражнений.

### Изучение ударов с лета

Разучивать удары с лета следует сразу же в игре на площадке. Начать разучивание этих ударов у тренировочной стенки нецелесообразно, так как занимающийся будет располагать слишком малым временем для подготовки к ударам.

Первоначально удары с лета разучиваются при таком расположении партнеров, когда один находится у сетки, а другой — у задней линии. Последний направляет мяч не сильно под один и тот же удар с лета своему партнеру; играющий у сетки посылает мяч к задней линии так, чтобы партнеру удобно было его принять.

В дальнейшем преподаватель ставит у сетки обоих занимающихся и дает им задание играть с лета, направляя мяч друг на друга.

Сначала изучается удар с лета справа, затем — удар с лета слева.

После того как каждый из ударов освоен, переходят к игре с лета с чередованием ударов справа и слева, а затем и к игре с лета, при которой мяч посылается в неожиданном для партнера направлении.

На рис. 28 показана разметка мишеней для развития точности посылки мяча при ударах с лета. В мишени 1 и 2 направляется мяч при длинных ударах; при коротких ударах мяч посылается в мишени 3 и 4.

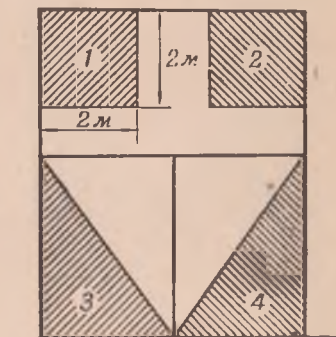


Рис. 28

### Изучение удара над головой и свечи

Успешность изучения удара над головой в значительной степени зависит от того, как освоена подача. Изучение удара над головой происходит одновременно с изучением свечи: один партнер, находясь у задней линии, дает свечу, другой — отвечает на нее ударом над головой.

Партнер, изучающий удар над головой, сначала становится у линии подачи и оттуда выполняет удар. В дальнейшем удар над головой осваивается в движении назад — от сетки к задней линии площадки. В последнем случае преподаватель ставит ученика вплотную к сетке с тем, чтобы для приема мяча он вынужден был отступать назад. Для выполнения удара в движении от сетки необходимо уметь быстро передвигаться спиной вперед. В связи с этим, особенно в период обучения удару над головой, преподавателю следует включать в занятия (преимущественно в их подготовитель-



ную часть) различные упражнения, связанные с передвижением спиной вперед.

Партнер, выполняющий свечу, особенно следит за тем, чтобы его движения в подготовительной фазе удара были такими же, как и при обычном ударе справа или слева. Это необходимо для освоения свечи, которая может быть выполнена неожиданно для противника.

Изучение свечи при ответе на удар партнера над головой не является первоначальным. Предварительно следует начать разучивать свечу в ответ на обычный удар с задней линии.

На рис. 29 показана разметка мишени для развития точности посылки мяча при ударе над головой.

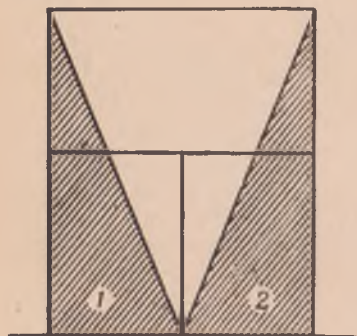


Рис. 29

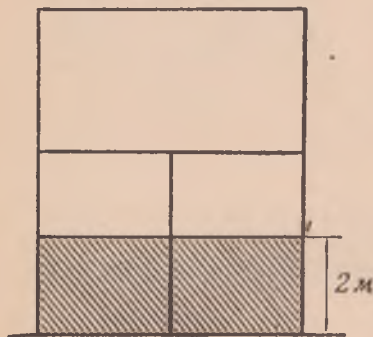


Рис. 30

### Изучение укороченного удара

Первоначально изучать этот удар целесообразно в игре о тренировочную стенку и потом уже в игре на площадке.

Эффективность укороченного удара зависит, как уже было отмечено, прежде всего от неожиданности его выполнения. В связи с этим уже в начальный период его изучения преподавателю нужно следить, чтобы движения занимающихся в подготовительной фазе укороченного удара возможно больше были похожи на их движения в подготовительной фазе обычного удара справа или слева.

Разметка мишени для развития точности укороченного удара показана на рис. 30.

Разметка мишени для развития точности укороченного удара показана на рис. 30.

### ОБУЧЕНИЕ ТАКТИКЕ

После того как технические приемы в достаточной степени освоены занимающимися, преподаватель может перейти к детальному изучению тактики.

В процессе изучения тактики происходит дальнейшее совершенствование и в технике. Совершенствование в технике предусматривает как исправление отдельных неправильных деталей дви-

жений, так и развитие в игре все большей точности. Преподаватель должен помнить, что чем выше точность игры, тем более высокого тактического мастерства может достичь теннисист.

Основная задача тактической подготовки — научить занимающихся правильно вести игру в условиях соревнований.

Для осуществления этой задачи занимающимся необходимо: изучить различные тактические комбинации и закрепить эти комбинации в игре со счетом; изучить различные тактические системы ведения игры; научиться правильно составлять и правильно реализовать в соревновании общий тактический план; развить умение наблюдать за действиями противника и правильно, быстро оценивать обстановку в игре и соответственно этой оценке принимать наилучшие тактические решения.

Тактическая подготовка включает изучение тактических комбинаций.

Эффективность тактических комбинаций зависит в значительной степени от точности игры. Любая задуманная тактическая комбинация, казалось бы самая эффективная по своему замыслу, потеряет свой смысл, если она не будет выполнена технически точно. Поэтому при изучении комбинаций также целесообразно часто использовать мишени.

Различных тактических комбинаций может быть множество. Специально разучивать следует те из них, которые могут быть направлены на решение основных тактических задач в игре.

При изучении комбинаций преподаватель обязательно должен с занимающимися разобрать: 1) какие тактические задачи могут быть с их помощью осуществлены; 2) в какие моменты игры они наиболее часто используются.

Ситуации, в которых оказываются соревнующиеся, столь разнообразны, что игрок не может действовать только на основе заранее разученных тактических комбинаций. Однако если игрок предварительно хорошо продумает и закрепит в специальных упражнениях различные тактические комбинации, то он сможет находить в игре более правильные тактические решения и более уверенно и точно осуществлять тактические комбинации во время соревнований.

Предварительно тактические комбинации изучаются в упражнениях с заранее обусловленным направлением ударов. Занимающиеся должны провести много раз одну и ту же тактическую комбинацию в упрощенных условиях, когда из игры исключен элемент неожиданности. В дальнейшем тактические комбинации изучаются в упражнениях с не обусловленным заранее направлением ударов. Эти упражнения приближены к условиям соревновательной игры, при их выполнении игрок направляет мяч неожиданно для партнера, стремясь осуществить намеченную так-

тическую комбинацию. Чтобы внести в упражнения элемент неожиданности и тем самым приблизить их к соревновательной обстановке, преподаватель дает каждому из занимающихся задание подготавливать и осуществлять определенные тактические комбинации, содержание которых не сообщается партнеру.

Первоначальное изучение тактических систем ведения игры неразрывно связано с освоением тактических комбинаций.

Приводим упражнения, включающие различные сочетания ударов, из которых в игре складываются простейшие тактические комбинации.

**Примерные упражнения для изучения игры у задней линии площадки\*.** 1. Первый партнер: направляет удары поочередно в различные углы площадки.

Второй партнер: направляет удары в один и тот же угол\*\*.

2. Первый партнер: направляет удары поочередно в различные углы площадки, посылая мяч только вдоль боковых линий.

Второй партнер: направляет удары поочередно в различные углы, посылая мяч только по диагонали площадки\*\*\*.

3. Упражнение отличается от предыдущего тем, что второй партнер направляет мяч короткими косыми ударами поочередно к боковым линиям.

4. Первый партнер: два удара направляет в один и тот же угол, а третий — короткий косой удар — направляет к дальней от этого угла боковой линии.

Второй партнер: направляет удары в один и тот же угол или поочередно в различные углы.

5. Первый партнер: в ответ на один из ударов дает укороченный удар и, после того как партнер приблизился к сетке, старается обвести его низким ударом или свечой.

Второй партнер: в ответ на укороченный удар посылает мяч в один из углов, а следующим ударом — ударом с лета — направляет мяч в недосыгаемое для партнера место площадки.

**Примерные упражнения для изучения игры у сетки.** 1. Первый партнер (стоящий у сетки): направляет удары с лета в один и тот же угол площадки.

Второй партнер (находящийся у задней линии): направляет удары поочередно то к одной боковой линии, то к другой.

2. Упражнение отличается от предыдущего тем, что первый партнер направляет удары с лета поочередно в различные углы площадки.

\* Здесь приводятся упражнения, в которых оба партнера играют только у задней линии. Упражнения с использованием отводящих ударов, когда один партнер стоит у сетки, приводятся ниже.

\*\* В спортивной практике эту комбинацию называют «треугольником».

\*\*\* В спортивной практике эту комбинацию называют «восьмеркой».

3. Первый партнер (стоящий у сетки): при первом ударе с лета направляет мяч к середине задней линии, а при втором — направляет его в недосыгаемое для партнера место площадки.

Второй партнер: при первом ударе посылает мяч к средней линии площадки, а вторым ударом (низким или свечой) старается обвести партнера у сетки.

4. Первый партнер: после своей подачи, при которой мяч направлен к боковой линии, выходит к сетке и принимает мяч коротким косым ударом с лета.

Второй партнер: отвечает на подачу ударом вдоль боковой линии площадки.

5. Упражнение отличается от предыдущего тем, что второй партнер отвечает на подачу косым ударом.

6. Первый партнер: после своей подачи, при которой мяч послан к средней линии, выходит к сетке и первый удар с лета направляет в один из углов площадки, а второй удар с лета — к дальней от этого угла боковой линии.

Второй партнер: первый удар направляет к средней линии, а вторым — старается обвести партнера (направление второго удара заранее не обусловлено).

7. Первый партнер: выходит к сетке после подготовительного удара, направленного в один из углов площадки, и при первом ударе с лета посылает мяч в противоположный угол.

Второй партнер: первым же ударом старается обвести партнера у сетки (направление обводящего удара сначала обуславливается, потом нет).

8. Первый партнер: выходит к сетке после подготовительного удара, направленного к середине задней линии, и принимает у сетки мяч коротким косым ударом.

Второй партнер: посылает при ударах мяч в заранее не известном для партнера направлении.

При изучении комбинаций, связанных с выходом к сетке, преподаватель объясняет, в каком направлении следует двигаться вперед при различных подготовительных ударах и какую нужно занимать у сетки позицию.

Различные тактические комбинации не должны рассматриваться как мертвые схемы игровых действий. В соревнованиях нельзя строить игру только на заранее заученных длинных тактических комбинациях, осуществляемых вне связи с особенностями момента игры. Тактические комбинации — это элементы, из которых складывается тактика; они не могут быть заучены как нечто неизменное и использоваться «вслепую». В соревновательной игре они должны следовать в логической последовательности в соответствии с действиями противника и особенностями игры. На все это преподавателю обязательно следует обратить внимание занимающихся.

Промежуточной ступенью между отдельными упражнениями и игрой со счетом соревновательного характера являются игры со счетом с различными условностями. В таких играх используются согласно заданию преподавателя, преимущественно только определенные удары и определенные тактические комбинации. Любая из приведенных выше комбинаций может лечь в основу игры с условностями.

Основные задачи этих игр: закрепить в игре со счетом определенные удары и определенные тактические комбинации; более полно изучить одну из тактических систем ведения игры.

Для осуществления преимущественно первой задачи могут быть использованы следующие игры с условностями:

1. Партнеры играют партию или несколько игр со счетом, направляя каждый свой ответный удар поочередно в различные углы площадки (основная цель такой игры — заставить противника быстро передвигаться из одного угла площадки в другой).

2. В продолжение нескольких игр или целой партии действительными считаются только длинные удары, — короткий ответ в пределах полей подачи считается ошибкой и дает проигрыш очка. Цель такой игры — закрепить в игре со счетом длинные удары с помощью которых теннисист может, например, осуществить одну из важных тактических задач — воспрепятствовать противнику подойти к сетке.

Для специального изучения одной из тактических систем ведения игры также используются игры с различными условностями. В них каждому из партнеров дается задание использовать преимущественно определенную тактическую систему. Так, например, один из партнеров в продолжение нескольких игр, партий играет только у задней линии, изучая в основном защиту против атаки партнера у сетки. Другой партнер при первой возможности выходит вперед и играет с лета; его задача — глубоко изучить игру у сетки. В подобных играх могут даваться и дополнительные задания. Если играющий у задней линии, например, недостаточно хорошо владеет ударом слева, то преподаватель может ввести дополнительную условность: при подготовительном ударе для выхода к сетке партнер должен направлять мяч именно под этот слабейший удар.

Игры с условностями не обязательно предшествуют обычной игре со счетом. Оба вида игр со счетом, с условностями и без условностей, должны не исключать друг друга, а, наоборот, дополнять. Эти два вида игр могут использоваться в одном занятии.

Игры с условностями — хорошая подготовка к соревнованию со знакомым противником; зная, какие тактические комбинации против него наиболее эффективны, теннисист может в тренировочных играх использовать преимущественно их.

Заключительным этапом тактической подготовки являются тренировочные игры со счетом соревновательного характера без каких бы то ни было условностей, проводимые в обстановке максимального приближения к условиям официальных соревнований (желательно с судьей). В таких играх дается задание «играть на выигрыш» и использовать ту систему игры, те тактические комбинации, которые наиболее эффективны в зависимости от действий противника и особенностей игрового момента. Многие тренировочные игры соревновательного характера должны проводиться по определенному тактическому плану, который составляется сначала с помощью преподавателя, а затем самостоятельно самими занимающимися. И в том и в другом случае преподавателю следует после игры разобрать с занимающимися особенности составленного тактического плана и ход его осуществления. Соревновательные игры следует проводить с разными противниками и по возможности чаще — с противниками незнакомыми. Необходимо это для того, чтобы теннисист научился правильно организовывать свои действия в зависимости от особенностей игры различных противников. В частности, поэтому преподавателю целесообразно периодически устраивать товарищеские встречи с теннисистами других коллективов.

Тренировочные игры соревновательного характера предшествуют первому выступлению в соревнованиях. В период непосредственной подготовки опытного теннисиста к соревнованиям эти игры приобретают особенно большое значение. Они являются подготовкой и одновременно проверкой готовности теннисиста к предстоящим соревнованиям. Если занятия целиком посвящаются игре соревновательного характера, то целесообразно, чтобы и «разминка» проводилась такая же, как и перед официальным соревнованием.

Занимающимся иногда бывает трудно быстро и объективно разобраться в правильности своих тактических действий во время игры со счетом, тем более, что неправильные тактические действия внешне могут казаться очень эффективными. Преподавателю периодически следует проводить игры со счетом, по ходу которых он делает играющим замечания о их тактических действиях. В таких случаях целесообразно, чтобы преподаватель одновременно и судил игру.

Играть тактически правильно теннисист может только в том случае, если он постоянно будет вести наблюдение за действиями противника. Успешность наблюдения зависит от очень важного для теннисиста качества — тактической наблюдательности. Развить это качество — одна из важных задач тактической подготовки.

Для того, чтобы занимающийся мог во время игры правильно вести наблюдение, преподаватель знакомит его с основными задачами наблюдения. Основные задачи наблюдения сводятся к установлению в данном соревновании особенностей техники, тактики и физической подготовленности противника, а также особенностей

проявления его морально-волевых качеств. Тактическая наблюдательность именно и проявляется в умении определять эти особенности.

При разборе задач наблюдения преподавателю следует обязательно напомнить занимающимся о необходимости концентрировать внимание на противника в момент, когда мяч находится совсем рядом с противником и последний готовится произвести по нему удар. Занимающиеся должны понять, что только при этом условии они смогут решать одну из важных задач наблюдения, связанную с определением особенностей техники и тактики противника, возможно раньше определять вид и направление удара противника по особенностям его движений в подготовительной фазе удара.

Специальные задания, направленные на развитие тактической наблюдательности, преподавателю следует давать занимающимся в некоторых играх со счетом с условностями.

Приводим примерное содержание одного из таких заданий.

Перед началом игры преподаватель устанавливает для каждого занимающегося подробный тактический план, который должен быть не известен другому партнеру. Оба игрока получают задание не только осуществить свои тактические планы, но и вести во время игры наблюдение за действиями противника с тем, чтобы возможно полнее разгадать его тактический план. После окончания игры преподаватель требует, чтобы каждый из противников рассказал о результатах своих наблюдений. Сравнивая результаты наблюдений с содержанием тактических планов, преподаватель совместно с учениками устанавливает, насколько успешно было их наблюдение, насколько точно каждый из партнеров сумел разгадать тактический план своего противника.

Особое внимание на развитие тактической наблюдательности обращается в играх со счетом соревновательного характера (включая и игры в официальных соревнованиях), причем особенно в играх с незнакомыми противниками.

Такие игры преподавателю следует чаще разбирать с занимающимися. Во время разбора ученики должны рассказать о результатах своих наблюдений и о тех тактических решениях, которые были ими приняты на основании данных наблюдения.

Подробный разбор проведенных тренировочных игр со счетом и игр в официальных соревнованиях, а также обсуждение предстоящих спортивных встреч должны рассматриваться как органическая часть тактической подготовки.

Наблюдательность следует развивать не только в процессе обычных тренировок и соревнований, а также и в моменты, когда занимающиеся присутствуют на тех или иных соревнованиях в качестве зрителей. Преподаватель должен научить своих учеников правильно наблюдать игру других теннисистов (может быть, своих будущих противников), должен развить у них умение глубоко анализировать игру.

ализировать их игру, определять наиболее характерные для них тактические действия, определять их тактический замысел, создать представление о их психологических особенностях. При наблюдении за игрой других теннисистов занимающиеся должны развивать умение находить в их движениях именно те, иногда еле заметные, детали, которые характерны для определенного вида удара и для определенного направления удара. Таким образом, просмотр и обсуждение игр мастеров в официальных соревнованиях также должны рассматриваться как органическая часть тактической подготовки.

### СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТЕННИСИСТА

Основные задачи специальной физической подготовки теннисиста — всестороннее, гармоничное физическое развитие, направленное на общее укрепление организма и совершенствование основных физических качеств — быстроты, выносливости, ловкости, силы, а также качества гибкости.

Перечисленные задачи осуществляются с помощью выполнения общеразвивающих и специальных упражнений, а также занятий другими правильно подобранными видами спорта.

Учебно-тренировочная работа по комплексу ГТО составляет органическую часть специальной физической подготовки. Эта работа так должна быть спланирована, чтобы подготовка к сдаче и сдача норм комплекса способствовали решению задач того или иного периода спортивной тренировки.

Для спортсмена каждой специальности характерно специфическое проявление физических качеств. Так, например, известно, что быстрота теннисиста несколько отлична от быстроты бегуна на короткой дистанции. Для повышения эффективности физической подготовки необходимо, чтобы она была направлена на совершенствование качеств применительно к особенностям действий теннисиста во время игры.

Физические качества находятся в тесной взаимозависимости. Большинство качеств настолько связано между собой, что совершенное развитие и проявление одного из них невозможно без высокого развития и проявления других. Поэтому специальная физическая подготовка только в том случае может быть действительно полноценной, если она направлена на совершенствование всех основных физических качеств.

#### Быстрота

Быстроту теннисиста следует разделить на быстроту реакции и быстроту передвижения. Последние, будучи связаны друг с другом, в значительной степени и самостоятельны. Так, например,



отдельные теннисисты, отличающиеся быстрой реакцией, не обладают значительной быстротой передвижения. Теннисисту необходимо совершенствоваться как быстроту реакции, так и быстроту передвижения.

Реакция теннисиста является сложной сенсо-моторной реакцией \*. Сенсо-моторной потому, что выполняемые теннисистом технические приемы связаны с зрительным восприятием движений противника и движения мяча, а сложной в связи с тем, что двигательные ответы теннисиста (удары) неоднотипны, также как и неоднотипны сами раздражители (действия противника и движение мяча).

Реакция теннисиста в отличие от реакции бегуна на короткой дистанции связана не со слуховым восприятием, а со зрительным. В связи с этим различные виды стартов, рывков, ускорений теннисисту следует делать не по звуковой команде, а по команде обусловленным движением. Учитывая перечисленные особенности реакции, теннисист должен уделить основное внимание при развитии точности и быстроты реакции упражнениям, при выполнении которых он не знает заранее, какое из «сигнальных движений» последует и каким будет его двигательный ответ.

В качестве примеров можно привести следующие упражнения.

1. Занимающийся принимает положение «теннисного старта» (обычное стартовое положение теннисиста на площадке), не зная заранее направление рывка. Рывок выполняется в одном из четырех возможных направлений (вперед, в правую или левую сторону, назад) по быстрой команде заранее обусловленным движением преподавателя или другого занимающегося. Предварительно каждое из четырех направлений рывка обуславливается определенной командой движением;

2. Ловля из разнообразных положений различными способами теннисного мяча, брошенного в заранее не известном для ловящего направлении. Одним из видов этих упражнений может быть ловля мяча в момент, когда теннисист находится в воздухе при выполнении различных прыжков в высоту и длину с разбега.

Теннисист в игре передвигается по площадке с максимальной скоростью на расстояние самое большее 8—10 м, поэтому особое внимание при развитии быстроты передвижения следует уделить очень коротким дистанциям. При быстром передвижении по площадке в момент приближения к мячу теннисисту приходится обычно несколько снижать скорость с тем, чтобы более точно выполнить удар. Поэтому решающее значение для теннисного рывка имеет быстрота первых шагов. Это вызывает необходимость при выполнении различных рывков добиваться максимальной скорости прежде всего первых шагов движения.

---

\* Сенсо-моторными реакциями называются ответы движением на воздействие того или иного раздражителя.

Стартовым положением теннисиста при различных упражнениях может быть обычное стартовое положение, которое он занимает во время игры на площадке.

Теннисисту необходима быстрота не только в одном определенном виде перемещения, как, например, бегу на короткие дистанции, а в разнообразных перемещениях — движении вперед, в сторону, назад, а также и в прыжках в различном направлении.

В связи с этим рывки из стартового положения следует делать не только вперед, но и в стороны, а также и назад. Рывок в сторону и назад выполняется как с поворотом, так и без поворота. Передвижение при рывке в сторону без поворота осуществляется приставными шагами; рывок назад осуществляется как при движении боком, так и спиной вперед. Последние два вида рывков нередко встречаются во время игры, когда теннисист вынужден отбегать от сетки для выполнения удара над головой. Некоторые теннисисты плохо выполняют этот удар именно потому, что не умеют быстро передвигаться боком и спиной вперед.

В большинстве случаев теннисист начинает рывок к мячу не из неподвижного стартового положения, а из более замедленного движения на площадке. Учитывая это, следует делать разнообразные рывки не только из стартового положения, но и в процессе различного вида передвижений.

При выполнении упражнений на быстроту особое внимание обращается на недопустимость напряженности в движениях, которая нередко наблюдается особенно у начинающих. Следует помнить, что без умения расслабляться невозможно в совершенстве развить ни быстроту реакции, ни быстроту передвижения.

### Выносливость

Последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются: то движения быстры, то, наоборот, медленны. Поэтому циклические движения не могут быть основным средством развития специфической выносливости теннисиста. Развивать это качество теннисисту нужно преимущественно в процессе выполнения разнообразных упражнений, отличных друг от друга как по скорости, так и по координации.

Для выработки выносливости надо взять такой комплекс, в котором были бы различные виды бега (обычный бег в переменном темпе, бег боком и спиной вперед, бег приставными шагами в сторону), разнообразные рывки, ускорения в беге, а также и различные прыжки. Упражнения скоростного типа должны быть обязательной составной частью комплекса упражнений для развития выносливости.

Бег по пересеченной местности может быть хорошим средством развития выносливости. Однако его следует вести не в однообразном

шинстве случаев не соответствует направлению его предварительного движения. Так, например, теннисист, двигаясь к сетке, делает прыжок обычно не вперед, а в сторону или вверх-назад.

В связи с отмеченными особенностями прыжков теннисиста во время игры в занятиях следует использовать, помимо обычных прыжков вперед, также и разнообразные прыжки в сторону, назад и вверх, причем направление толчка иногда должно несколько не соответствовать направлению разбега.

Например, теннисист разбегается (не всегда быстро) для прыжка в длину, но, добежав до места толчка, он делает быстрый поворот в сторону и одновременно толчок, — получается прыжок в сторону в длину. С таким же толчком выполняются иногда и прыжки в высоту.

Прыжки вверх целесообразно сочетать с доставанием ладонью высоко подвешенного предмета. При таких прыжках, помимо обычного разбега, периодически делается и разбег спиной или боком вперед. Эти прыжки помогают лучше освоить удар над головой в прыжке, особенно если прыжок сочетается с движениями, похожими на выполнение данного удара.

Для развития ловкости целесообразны также разнообразные прыжки, при выполнении которых теннисист в фазе полета выполняет различные сложные, заранее не предвиденные, движения. Одним из таких упражнений могут быть разнообразные прыжки в длину и высоту с разбега, в фазе полета которых занимающийся ловит брошенный ему в заранее не известном направлении теннисный мяч.

### Гибкость

Техника теннисиста отличается большим количеством движений значительной амплитуды. Эти движения могут протекать свободно, естественно только при наличии достаточной гибкости. Подвижное освоение техники, а также высокое развитие быстроты, ловкости невозможно без хорошего развития качества гибкости.

Чтобы движения теннисиста были экономичны, выполняются при минимальной затрате усилий, весьма важно развить подвижность к движениям, значительно большим по амплитуде, чем обычные движения в игре. Если движения выполняются постоянно при амплитуде, близкой к пределу, то, следовательно, они никак не могут быть экономичными, так как произойдут при максимальном растяжении мышц-антагонистов, т. е. в условиях предельного «внутреннего сопротивления».

Упражнения на растягивание — основное средство развития гибкости. Их следует широко использовать в занятиях с теннисистами. Упражнения на растягивание должны отличаться разнообразием, чтобы развить подвижность всех основных сочленений тела

Для правильного выполнения ряда ударов необходима очень хорошая подвижность (больше, чем обычная), особенно в суставах рук и плечевого пояса. Поэтому упражнения, преследующие эту цель, приобретают для теннисиста особенно важное значение.

### Дополнительные виды спорта

Основное место в занятиях теннисиста другими видами спорта занимают спортивные игры (баскетбол, хоккей, футбол и волейбол). Кроме спортивных игр, теннисисту рекомендуются: легкая атлетика, горнолыжный спорт и бокс.

Занятия другими видами спорта приобретают особенно большое значение в теннисных секциях, которые лишены возможности вести полноценную учебно-тренировочную работу по теннису в зимне-весенний период.

### КРУГЛОГОДИЧНАЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Спортивная тренировка теннисиста должна быть круглогодичной. Планирование спортивной тренировки предусматривает выделение в календарном году разных периодов с их особыми задачами и соответствующим подбором средств для их разрешения. Годичный цикл спортивной тренировки теннисиста делится на три периода: подготовительный, основной и переходный. Соответственно задачам каждого из периодов меняется и «спортивная форма» теннисиста.

Для правильного планирования учебно-тренировочного процесса необходимо точное знание годичного календаря соревнований. Спортивная тренировка так должна быть спланирована, чтобы периоды достижения «высокой спортивной формы» соответствовали периодам важнейших соревнований.

«Высокая спортивная форма» предусматривает разностороннюю подготовленность теннисиста к соревнованиям — т. е. подготовленность морально-волевую, физическую, техническую и тактическую. При этом следует иметь в виду, что все эти виды подготовки взаимно связаны и взаимно обусловлены.

Морально-волевая и физическая подготовка проводится в течение всего года. Даже в период активного отдыха (вторая половина переходного периода) физическая подготовка остается, как минимум, в виде утренней зарядки. Могут не осуществляться в течение коротких отрезков времени лишь техническая и тактическая подготовка (техническая и тактическая — в период активного отдыха и, кроме того, тактическая — в самом начале подготовительного периода). И то выпадение технической подготовки из тренировочного цикла даже на короткий промежуток времени следует рассматривать не как правило, а, наоборот, как исключение\*.

\* См. подробно «Переходный период».

Органическая связь всех видов спортивной подготовки должна постоянно учитываться при планировании. Нередко в практике учебно-тренировочной работы эта органическая связь нарушается. Только вместо некоторого акцентирования внимания на одном из видов спортивной подготовки происходит как бы поэтапное осуществление различных видов подготовки. Так, например, особенно часто основное внимание физической подготовки уделяется лишь в начале подготовительного периода, тогда как в дальнейшем ею почти не занимаются\*.

Такое неправильное планирование обычно бывает связано с тем, что под физической подготовкой понимают только тренировочную работу, направленную на совершенствование выносливости. В этом случае забывается, что совершенствование других качеств составляет тоже одну из очень важных задач физической подготовки.

Для поддержания качеств на возможно более высоком уровне, не говоря, конечно, о их совершенствовании, необходима не сезонная физическая подготовка, а круглогодичная.

Понятно, что удельный вес физической подготовки в системе спортивной подготовки в целом, а также и ее содержание в различные периоды должны меняться. Средства и методы физической подготовки, как и средства и методы других видов подготовки, должны строго соответствовать задачам каждого из периодов и индивидуальным особенностям занимающихся.

Планирование спортивной тренировки не должно ограничиваться годичными сроками. Примерный путь спортивного совершенствования теннисиста следует спланировать на несколько лет вперед. Учебно-тренировочный план данного года должен быть логическим продолжением плана предыдущего года (предыдущих лет). Кроме того, он перспективно должен быть связан и с примерными планами следующих сезонов.

В работе с детьми перспективное многолетнее планирование приобретает особенно большое значение.

### **Учебно-тренировочная работа в подготовительный период**

Подготовительный период начинается после окончания активного отдыха и продолжается до начала первых календарных соревнований летнего сезона.

Учебно-тренировочная работа в подготовительном периоде рассматривается как фундамент высоких достижений в основном периоде.

Важнейшими задачами теннисиста в подготовительном периоде являются: повышение уровня разносторонней физической под-

---

\* В этом случае мы имеем в виду теннисистов, которые проводят тренировку на площадке в зимне-весеннее время.

готовленности, подготовка к высоким напряжениям, необходимым для успешного участия в соревнованиях основного периода; совершенствование в технике и тактике; укрепление морально-волевых качеств.

В подготовительном периоде особое внимание обращается на исправление недостатков в каждом виде спортивной подготовки.

Учебно-тренировочная работа в этом периоде разделяется на этап предварительной и этап предсоревновательной подготовки.

Содержание занятий в подготовительном периоде зависит прежде всего от того, имеется ли возможность зимой и в начале весны проводить тренировку на теннисной площадке (в закрытом помещении или на открытом воздухе).

*Учебно-тренировочная работа с теннисистами, регулярно играющими в теннис в течение всего подготовительного периода*

Этап предварительной подготовки. Основная особенность занятий с этой группой теннисистов заключается в том, что задача совершенствования в технике и тактике осуществляется на протяжении всего подготовительного периода.

Особое внимание обращается на те технические приемы, в которых есть существенные недостатки.

Если совершенствование в ударах связано со значительным исправлением движений, то необходимо постепенно усложнять условия, в которых эти удары выполняются. Внести существенные изменения в технику сразу же в обычной игре со счетом очень трудно. В связи с этим в начале подготовительного периода широко используются специальные игровые упражнения («игра по диагонали», «игра по линии», «треугольник», «восьмерка» и др.), которые постепенно усложняются. В основе каждого игрового упражнения лежит та или иная простейшая тактическая комбинация. Поэтому при выполнении этих упражнений происходит не только совершенствование в технике, но и некоторое совершенствование в тактике.

В начале подготовительного периода особенно целесообразно проводить занятия у тренировочной стенки.

К частой игре со счетом переходят после того, как удары с внесенными в них изменениями закреплены в специальных игровых упражнениях.

Специальные упражнения и в дальнейшем сочетаются с играми со счетом.

Совершенствование в технике должно быть связано не только с исправлением отдельных деталей движений, но и с развитием в игре все большей точности.

Для совершенствования точности ударов широко используются специальные мишени.

Наряду с совершенствованием в отдельных технических приемах происходит изучение тактических комбинаций и тактических систем ведения игры. Периодически проводятся различные игры с условностями, в которых занимающиеся получают специальные тактические задания.

Уже примерно в середине подготовительного периода могут использоваться довольно часто игры со счетом соревновательного характера, в том числе специально организуемые товарищеские встречи внутри своего коллектива или с теннисистами других коллективов.

Ряд таких встреч следует проводить по тактическому плану, который составляется таким образом, чтобы его осуществление помогло исправить отдельные недостатки в тактике.

Повышение уровня разносторонней физической подготовленности — одна из важнейших задач спортивной тренировки на разбираемом этапе подготовительного периода. Эта задача осуществляется за счет совершенствования всех основных физических качеств — быстроты, выносливости, силы, ловкости, а также и качества гибкости. Причем особое внимание обращается на совершенствование тех качеств, которые по сравнению с другими недостаточны хорошо развиты.

Подготовка к сдаче и сдача норм комплекса ГТО составляет органическую часть специальной физической подготовки на этом этапе.

Занятия зимними видами спорта используются не только с целью повысить тренированность, но и для активного отдыха.

Раз в неделю одно занятие целесообразно целиком посвящать специальной физической подготовке. Кроме того, в обычных занятиях периодически отводится 30—35 минут для специальной физической подготовки. В последнем случае ставится задача совершенствовать преимущественно одно-два качества. Так, например, если в одном занятии внимание акцентировано на развитии преимущественно ловкости, то в другом — на развитии быстроты и гибкости.

Этап предсоревновательной подготовки. Примерно за месяц до начала календарных соревнований наступает предсоревновательный этап спортивной тренировки. К концу этого этапа теннисист должен достичь хорошей спортивной формы с тем, чтобы уже в первых соревнованиях показать высокие результаты.

На этом этапе продолжается осуществление всех основных задач, стоящих перед теннисистами в подготовительном периоде, но наряду с этим ведется и непосредственная подготовка к определенным соревнованиям.

В это время условия тренировочных занятий часто приближаются к условиям официальных соревнований.

Специальное внимание обращается на тренировочные игры со счетом соревновательного характера.

Для лучшей подготовки к соревнованиям проводятся товарищеские встречи как внутри своего коллектива, так и с теннисистами других коллективов.

Чтобы завоевать победу в одном из первенств, теннисисту нужно соревноваться почти ежедневно, примерно в течение одной недели. Поэтому в конце подготовительного периода тренировочные игры со счетом целесообразно проводить несколько дней подряд.

Игры со счетом в конце подготовительного периода следует рассматривать как контрольные. В них проверяется готовность теннисиста к первым соревнованиям.

Совершенствование в точности ударов и совершенствование в тактике продолжают оставаться в центре внимания.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям сокращается время, отводимое на специальную физическую подготовку. В занятиях уже специально не ставится задача повышать выносливость с помощью средств специальной физической подготовки, так как продолжительная игра на площадке и так дает большую нагрузку. Тренировочная работа, направленная на совершенствование других качеств, продолжается.

*Учебно-тренировочная работа с теннисистами, не имеющими возможности большую часть подготовительного периода играть на теннисных площадках*

Этап предварительной подготовки. Некоторые теннисные секции зимой и в начале весны лишены возможности проводить обычные занятия по теннису ввиду отсутствия закрытых площадок. В таких секциях следует организовать на это время специальные занятия по теннису в гимнастических залах, даже небольших размеров.

Гимнастический зал можно легко приспособить для занятий с теннисистами. В нем прежде всего нужно оборудовать тренировочную стенку, имеющую разметку мишеней. Если позволяют размеры зала, перед стенкой размечаются и линии обычной половины площадки. В качестве тренировочной стенки может быть использована любая гладкая каменная стена, окрашенная масляной краской. Кроме того, тренировочная стенка может быть сооружена в виде большого деревянного щита, устанавливаемого около одной из стен в зале.

У тренировочной стенки можно изучать отдельные удары и проводить специальные игры со счетом. Игра со счетом у тренировочной стенки проводится следующим образом. Партнеры располагаются перед различными сторонами тренировочной стенки; один из них с помощью обычной подачи вводит мяч в игру, направляя его в определенные мишени таким образом, чтобы он отскочил от стенки под удар партнеру. Другой партнер принимает отскочивший от



стенки мяч и посылает его также в определенные мишени (согласно предварительной договоренности), от которых он отлетит под удар подающему партнеру. Так партнеры поочередно производят косые удары до тех пор, пока один из них не сделает ошибки, т. е. не падет мячом в нужную мишень. Допустивший ошибку проигрывает очко. В процессе игры партнеры могут приближаться к стенке и производить удары с лета.

Может быть и другой вид парной игры у тренировочной стенки, при которой не обуславливается заранее направление ударов каждого партнера, т. е. мяч может направляться как косым, так и прямым ударом. При такой игре важно, чтобы партнер, отбивший мяч прямым ударом, быстро уступал место для удара другому партнеру.

В зале, помимо тренировочной стенки, следует оборудовать приспособление для укрепления теннисной сетки. Если в зале небольших размеров сетку укрепить у его середины, то играющие не смогут производить обычные удары по отскочившему мячу. Поэтому в таких залах сетку следует натягивать ближе к одной из коротких стен так, чтобы с одной стороны «площадки» можно было производить удары по отскочившему мячу, а с другой — только удары с лета. Если размеры зала настолько малы, что и при таком расположении сетки нельзя выполнять обычные удары по отскочившему мячу, то сетка укрепляется у середины зала и игра ограничивается только ударами с лета.

Для теннисистов, лишенных возможности проводить занятия на теннисной площадке зимой и в начале весны, особенно важное значение приобретает специальная разносторонняя физическая подготовка. Она должна включать не только общеразвивающие упражнения и упражнения из других видов спорта, но и разнообразные специальные упражнения, с помощью которых совершенствуются физические качества в нужном для теннисиста направлении.

В подготовительном периоде эту группу теннисистов целесообразно включить на некоторое время в занятия одной из других спортивных секций (особенно в занятия секций баскетбола, хоккея, легкой атлетики, волейбола, горнолыжного спорта, бокса).

Уровень физической подготовленности занимающихся должен быть высоким уже к моменту начала игры на открытых площадках. Иначе с ними нельзя будет начать частые и относительно продолжительные занятия на площадке, необходимые для хорошей подготовки к первым летним соревнованиям.

Первые занятия на открытых площадках посвящаются преимущественно совершенствованию в технике и изучению простейших тактических комбинаций. В этих занятиях широко используются простейшие игровые упражнения.

Этап предсоревновательной подготовки. Содержание спортивной тренировки этой группы теннисистов на данном

стапе имеет много общего с тренировкой тех, кто первую половину подготовительного периода систематически играл на обычной площадке. Отличие заключается преимущественно в том, что в занятиях с этой группой теннисистов следует больше уделять внимания специальному совершенствованию в отдельных технических приемах и совершенствованию в тактических комбинациях, так как для осуществления этой задачи не было полноценных условий зимой и в начале весны.

### Учебно-тренировочная работа в основном периоде

Хорошо подготовиться к соревнованиям и показать в них наилучшие спортивные результаты — такова важнейшая задача теннисиста в основном периоде.

Для осуществления этой задачи необходимо достичь высокой спортивной формы и неуклонно совершенствовать ее от соревнования к соревнованию.

Достижение и повышение высокой спортивной формы осуществляется за счет: специальной всесторонней подготовки к определенным соревнованиям; участия в многочисленных соревнованиях; кратковременного, правильно организованного отдыха в промежутках между соревнованиями.

В основном периоде все виды спортивной подготовленности приобретают приближенно одинаковую значимость. Низкое качество в одном из видов подготовки не даст возможности показать наилучшие результаты. Так, например, хорошо физически подготовленный теннисист, достигший значительного совершенства в технике и тактике, все же не покажет высоких результатов, если его морально-волевая готовность к соревнованиям окажется низкой. Поэтому малейшие недостатки в любом из видов спортивной подготовки незамедлительно должны устраняться.

В основном периоде продолжается дальнейшее совершенствование в технике и тактике.

В технической подготовке особое внимание обращается на развитие в игре все большей точности.

При совершенствовании в тактических комбинациях и при проведении игр с различными условностями часто используются мишени.

В основном периоде продолжается специальная физическая подготовка, однако время, отводимое для нее, сокращается. Совершенствование выносливости осуществляется уже главным образом в процессе продолжительных тренировочных игр на площадке и участия в многочисленных соревнованиях.

Первые соревнования рассматриваются как контрольные. В них проверяется качество предварительной подготовки и определяются отдельные недостатки, на основании которых уточняется содержа-

ние дальнейшей учебно-тренировочной работы. Каждое соревнование следует рассматривать как ступень к более высоким результатам в последующих соревнованиях.

Спортивная тренировка в основном периоде строится с учетом особенностей ближайших соревнований.

Так, например, при подготовке к первенствам занятия периодически могут проводиться в течение нескольких дней подряд. Такие занятия хорошо подготовят занимающихся к длительным напряжениям первенства.

Некоторые соревнования организуются в виде отдельных встреч, между которыми имеется несколько дней перерыва (например, командные первенства в ряде городов). При подготовке к таким соревнованиям может оказаться целесообразным проводить занятия через день или через два дня, но с большей нагрузкой.

Частая и продолжительная игра со счетом соревновательного характера требует большого напряжения, причем особенно высокое напряжение в такой игре испытывает нервная система спортсмена. В промежутках между соревнованиями, особенно если эти промежутки непродолжительны, иногда целесообразно исключить из занятий «элемент соревнования» с тем, чтобы дать занимающимся некоторый отдых. Поэтому между соревнованиями наряду с тренировками соревновательного характера проводятся и так называемые облегченные тренировки. Последние проводятся без игры со счетом и посвящаются в основном совершенствованию в технике и тактических комбинациях.

При длительных перерывах в календарных соревнованиях особенно большое значение приобретают тренировочные игры со счетом соревновательного характера. Хорошим дополнением к таким играм могут быть и специально организуемые товарищеские встречи.

Соблюдение правильного режима приобретает в основном периоде особенно важное значение. Достичь «высшей спортивной формы» и тем более удержать ее сравнительно длительное время, можно только при неуклонном соблюдении правильного гигиенического режима.

### *Переходный период*

Переходный период начинается вслед за последними соревнованиями сезона и длится месяц-полтора.

Обеспечить постепенный переход от высокой нагрузки соревновательного сезона к активному отдыху и правильно провести этот отдых — такова основная задача в спортивной тренировке переходного периода для теннисистов, участвующих в многочисленных летних соревнованиях.

Для этой группы теннисистов правильное определение и осуществление задач переходного периода имеет очень большое значение. Чем лучше проведен этот период, тем успешнее должны быть результаты

задачи подготовительного периода, а значит и основная задача будущих соревнований — достижение высоких спортивных результатов. Если подготовительный период можно назвать как бы фундаментом высоких достижений, то переходный период в этом случае следует назвать основанием этого фундамента.

Участие в многочисленных соревнованиях и напряженная подготовительная работа к ним требуют от теннисиста огромного напряжения. Высокое напряжение в спортивной тренировке не может сохраняться в течение всего года, а тем более в течение нескольких лет. Кратковременный отдых является необходимым условием непрерывного совершенствования — т. е. совершенствования из года в год.

Во время соревнований особенно большим испытаниям подвергается нервная система теннисиста. Прежде всего она и нуждается в отдыхе. Поэтому в переходный период целесообразен отказ от каких бы то ни было соревнований (включая и соревнования по другим видам спорта).

Переходный период разделяется на два этапа. На первом этапе периода постепенно снижается нагрузка и происходит постепенный переход к активному отдыху. Второй этап целиком посвящается активному отдыху.

После окончания соревновательного сезона итоги годового периода учебно-тренировочной работы подвергаются критическому анализу. Выявленные недостатки помогут более правильно построить тренировку в будущем. Уже в первой половине переходного периода нужно составить учебно-тренировочный план следующего года и одновременно уточнить и особенности проведения оставшейся части переходного периода.

Учебно-тренировочная работа в переходном периоде должна быть перспективно связана с дальнейшими задачами. Предположим, теннисист устанавливает, что в дальнейшем ему следует обращать основное внимание на подачу, из-за недостаточной эффективности которой снизились его спортивные результаты в прошедших соревнованиях. Совершенствование этого удара может быть начато уже в переходном периоде.

На первом этапе переходного периода продолжается (конечно, если позволяют климатические условия) умеренная учебно-тренировочная работа, направленная на совершенствование в технике и тактике. Особое внимание в ней обращается на недостатки, обнаруженные в прошедших соревнованиях.

В это время может быть начато и изучение какого-либо нового удара. Например, если теннисист владел только плоским ударом справа, то перед ним может быть поставлена задача освоить и круче-ный удар.

Теннисистам, которые лишены возможности играть на закрытых площадках в зимне-весеннее время, особенно необходимо как можно

полнее использовать переходный период для совершенствования в технике и тактике. С такими теннисистами следует продолжать занятия на площадках до тех пор, пока позволяют климатические условия.

Переходный период завершается активным отдыхом. Последний только в том случае способствует дальнейшему совершенствованию, если он правильно организован. Отдых теннисиста — это не отказ от всех физических упражнений. В процессе активного отдыха используются физические упражнения, проводимые без соревновательной цели и с умеренной нагрузкой.

Хорошим активным отдыхом может оказаться переключение на другой вид физических упражнений — например на умеренные занятия другими спортивными играми.

Даже в период активного отдыха целесообразно иногда проводить непродолжительные занятия на площадке, чтобы поддержать технику на достаточно высоком уровне. Полный отказ от таких занятий может быть оправдан только тогда, когда прошедший соревновательный сезон потребовал от данного теннисиста настолько большого напряжения, что у него временно потеряно желание играть.

Если теннисисту удастся в переходный период поддержать технику на достигнутом уровне, то уже в начале подготовительного периода он сможет продолжить ее совершенствование (конечно, если будет возможность проводить занятия на площадках). Длительные перерывы в игре могут быть оправданы только климатическими условиями или отсутствием возможности играть на закрытых площадках.

Соблюдение гигиенического режима также необходимо в переходный период, как и в другие периоды. В условиях правильного режима значительно возрастает эффективность отдыха.

В период активного отдыха особенно важное значение приобретает утренняя зарядка. Она в течение ряда дней может оказаться единственным видом занятий физическими упражнениями.

В этом случае целесообразно: увеличить продолжительность зарядки; включить в нее наиболее специализированные для теннисиста упражнения (например, упражнения, имитирующие выполнение различных ударов, упражнения с различными отягощенными для кисти).

Выполнение в зарядке преимущественно специализированных упражнений приобретает большое значение особенно для тех теннисистов, которые совершенно не будут играть на площадке.

Учебно-тренировочная работа с начинающими теннисистами в переходный период может быть направлена на дальнейшее совершенствование в игре. Для них отдых не обязателен.

## ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

### ТРЕНИРОВОЧНАЯ СТЕНКА

Простейшая тренировочная стенка устраивается в виде вертикального деревянного щита, укрепленного на столбах (брусках), прорытых в землю.

Усовершенствованная конструкция тренировочной стенки состоит из основного щита и боковых щитов, которые расположены под углом к основному щиту. Конструкция такой двусторонней стенки изображена на рис. 31.

Желательно, чтобы ширина стенки как простейшей, так и усовершенствованной соответствовала ширине теннисной площадки, хотя бы для одиночной игры (8,23 м); тогда перед стенкой следует разметить линии обычной половины площадки. Стенка окрашивается в темный цвет — предпочтительно зеленый или синий. На темном фоне светлой краской наносится

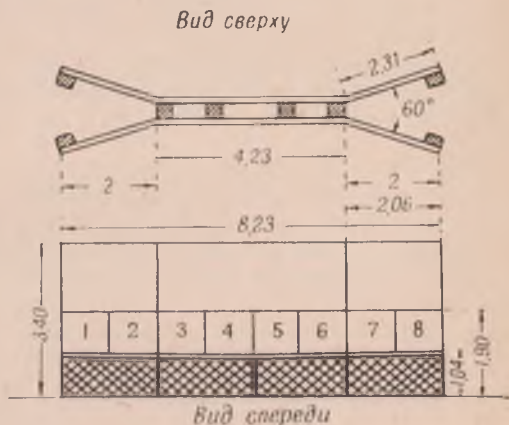


Рис. 31

рисунок поперечной теннисной сетки. Над верхним краем сетки размечаются восемь ограниченных участков мишеней, с помощью которых совершенствуется точность посылы мяча. Важнейшим требованием к конструкции стенки является жесткость, поэтому доски для обшивки должны быть толщиной не менее двух сантиметров. Щит с обратной стороны скрепляется дополнительными брусками. Желательно основной щит не закреплять наглухо, а подвешивать на крючьях к столбам таким образом, чтобы можно было менять угол его наклона. Небольшой наклон щита (от играющего) обеспечит более далекий отскок мяча. При значительном наклоне щита мяч будет отскакивать высоко вверх; поэтому играющий сможет изучать, помимо ударов справа и слева, также и удар над головой.

### ПОДВЕСНОЙ МЯЧ

Простейшее приспособление состоит из обыкновенной бамбуковой удочки (длина 2—2,5 м), к тонкому концу которой прикреплен с помощью шнура (длина 1,5 м) теннисный мяч.

## ТЕННИСНЫЙ МЯЧ

Мяч имеет шарообразную форму; его резиновая поверхность оклеена плотной тканью с шероховатой ворсистой поверхностью. Мяч считается к игре не пригодным после того, как ворс на его поверхности сотрется и поэтому последняя станет гладкой.

Диаметр мяча может колебаться в пределах от 6,35 до 6,67 см, а вес от 56,7 до 58,47 г.

Упругость мяча определяется следующими показателями:

1) падая с высоты 2,54 м при температуре около  $20^{\circ}\text{C}$  на цементную поверхность, мяч должен отскочить от нее на высоту не менее 134,6 см и не более 147,6 см.

2) под давлением нагрузки 8,19 кг, приложенной к концам любого диаметра, при температуре около  $20^{\circ}\text{C}$  мяч должен деформироваться не менее чем на 0,74 см и не более чем на 0,80 см.

## РАКЕТА

Ракета состоит из обода овальной формы, натянутого струнами, и ручки. Помимо особенностей натяжки струн, ракетка характеризуется

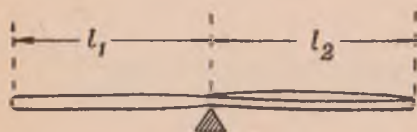


Рис. 32

весом, распределением веса (положением центра тяжести) и формой ручки.

Для младшего возраста играют ракеткой весом 336—364 г (12—13 унций)\*; юноши — 378—392 г ( $13\frac{1}{2}$ —14 унций). Вес

ракетки для мужчин колеблется в пределах 378—406 г ( $13\frac{1}{2}$ — $14\frac{1}{2}$  унций); вес ракетки для женщин и девушек в пределах 364—378 г (13— $13\frac{1}{2}$  унций).

По распределению веса ракетки разделяются на три категории. К первой категории относятся ракетки, у которых вес распределен



Рис. 33



Рис. 34

равномерно между ободом и ручкой, т. е. центр тяжести находится у середины длины ракетки (рис. 32). У ракеток второй категории ручка перевешивает обод (рис. 33), так как центр тяжести смещен от середины длины ракетки в сторону ручки. Третью категорию

\* Вес ракетки принято обозначать в унциях (унция равна 28 г).

составляют ракеты, у которых обод перевешивает ручку; центр тяжести у таких ракет смещен от середины длины ракеты в сторону обода (рис. 34).

Теннисист выбирает себе ракету в зависимости от того, какого способа ведения игры он преимущественно придерживается. Ракета третьей категории — с перевесом в обод — имеет преимущество перед двумя другими категориями ракет, так как ею легче сообщить мячу большую скорость. Такими ракетами пользуются обычно теннисисты, играющие преимущественно у задней линии. Но, с другой стороны, ракетой с перевесом в обод трудно производить очень быстрые движения, необходимые для игры у сетки. Поэтому ракетами первой и второй категорий пользуются обычно теннисисты, много играющие у сетки. Играющему преимущественно у сетки выбирать ракету третьей категории целесообразно в том случае, если он обладает сильной и одновременно подвижной кистью.

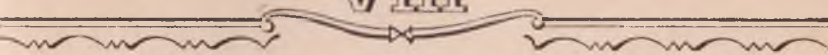
Большая часть ручки ракеты имеет форму восьмигранника. У различных ракет грани ручки бывают неодинаковыми: теннисист в зависимости прежде всего от размеров кисти выбирает себе ракету с наиболее удобной формой ручки. Чем больше кисть руки, тем толще должна быть ручка ракеты.

---



ГЛАВА

VIII

A decorative flourish consisting of two horizontal lines with wavy, scalloped ends, connected by a central horizontal line with a small bow-like detail.

ГОРОДКИ  
○  
РУЧНОЙ МЯЧ

7×7

○  
РУЧНОЙ МЯЧ

11×11

○

## ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Городки — одна из наиболее распространенных в Советском Союзе спортивных игр. Популярность ее объясняется тем, что эта игра проста, интересна и не требует сложных приспособлений. Игра в городки доступна лицам обоего пола независимо от их возраста и физической подготовленности. Занятия городками в сочетании с подготовкой и сдачей норм комплекса ГТО обеспечивают всестороннее физическое развитие и содействуют воспитанию навыков и качеств, необходимых каждому советскому гражданину в его трудовой и боевой деятельности.

Сущность игры в городки заключается в состязаниях двух команд. Каждая команда из 5 человек стремится первой выбить определенное количество фигур. Фигура состоит из 5 городков, расположенных в известном порядке в квадрате — «городе» — той или иной команды, и выбивается при помощи специальных палок — «бит». Каждый игрок имеет две биты. Перед началом состязаний судья путем жеребьевки определяет, какой команде предоставляется право первого удара (забоя), после чего игроки команды-забойщика по порядку номеров (1, 2, 3, 4 и 5) начинают игру. Когда каждый игрок команды-забойщика пробьет по две биты, в игру вступают городошники другой команды и также по порядку номеров бросают биты в свой город.

Все фигуры игроки начинают выбивать с кона. Но уже один выбитый городок фигуры дает игрокам право выбивать остальные с полукона. Исключение представляет только 15-я фигура — «закрытое письмо», — которая вся выбивается с кона, причем сначала должна быть выбита одна «марка» (центральный городок).

В каждой партии разыгрывается 6, 10 или 15 фигур. Партия считается выигранной той командой, которая меньшим количеством бит выбьет все фигуры данной партии. После окончания первой партии игры команды меняются городами и забоями и начинают вторую партию.

Победителем состязания считается команда, которая выигрывает две партии подряд. Если же первую партию выигрывает одна команда, а вторую — другая, то проводится третья партия, в кото-

рой решается исход состязания, причем он может быть и ничейным. Личные соревнования проводятся в том же порядке, но только между двумя игроками.

### КРАТКИЙ ОЧЕРК РАЗВИТИЯ ИГРЫ

Городки — старинная народная русская игра. В ряде исторических документов имеются указания на ее распространение еще в древней Руси. В дореволюционной России игра в городки широко бытовала среди населения в различных вариантах правил и под самыми различными названиями: «рюхи», «чухи», «чушки», «городки» (в средней полосе России и Сибири), «городины» (в б. Пермской губ.), «деревянные бабки» (в б. Вятской губ.), «крэкли» (в б. Черниговской губ.), «скракли» (на Украине), «клетки» (в б. Кубанской обл.) и т. д.\*. Конечно, об организованном проведении соревнований по городкам в то время не могло быть и речи.

Только при Советской власти, уже в 1923 г., по инициативе С. В. Сысоева были разработаны единые правила и тем самым положено начало организованному проведению соревнований по городкам. Начиная с этого времени, не проходило ни одного крупного комплексного соревнования на первенства республик или СССР (включая и Всесоюзную спартакиаду 1928 г.), в которое городки не входили бы как зачетный вид.

К 1928 г. популярность городков, особенно среди взрослого населения, была уже достаточно большой, но правила игры остались упрощенными, и это не стимулировало дальнейшего роста техники игры. В 1930 и в 1933 гг. правила были дважды переработаны и изменены: а) ликвидировалась нарушавшая точность судейства «площадь вне игры»; б) исключался второй способ разметки площадок (город против города); в) вводились новые фигуры (до 15) для сильнейших команд и т. д. В дальнейшем правила снова неоднократно уточнялись.

В 1936 г. впервые было разыграно первенство СССР по городкам. С тех пор лично-командные первенства СССР по городкам проводились в различных городах Советского Союза в 1936, 1938, 1940, 1946, 1947, 1948, 1949, 1950, 1951 и 1952 гг. В результате соревнований определялись лучшая команда СССР и лучший игрок страны, которым присваивалось звание чемпионов СССР по городкам на текущий год.

В настоящее время спортивная игра в городки становится все более популярной во многих союзных республиках нашей страны. Она культивируется уже в 15 союзных республиках; систематически занимается городками и участвует в соревнованиях около

\* Описание этих игр см. в книге Е. А. Покровского «Детские игры, преимущественно русские», изд. 1886 г.

250 тысяч человек, не считая детей, подростков и лиц пожилого возраста, которые играют в городки ради развлечения.

Но, несмотря на большое число городошников и на то, что техника сильнейших игроков в городки достигла очень высокого уровня, о чем свидетельствуют установленные в последнее время рекорды, нужно отметить, что техника основной массы городошников находится еще на низком уровне. Так, например, из 79 участников первенства СССР в 1949 г. только 32 человека выполнили разрядные нормы, причем 21 человек — только нормы 2 и 3-го разрядов. Кроме того, существует значительный разрыв между техническими достижениями игроков Москвы, Ленинграда и участниками команд от других городов. Из 46 городошников, закончивших соревнования на 90 фигур, 32 игрока входят в команды Москвы и Ленинграда и только 14 игроков — в команды других городов страны. Все это является результатом еще недостаточно серьезной учебно-тренировочной работы по городкам.

### ТЕХНИКА ИГРЫ

Основным элементом игры являются броски биты в цель. Они могут производиться, главным образом, с места.

Сущность точного броска биты с места заключается в том, что после выпуска с руки она должна вращаться в полете параллельно поверхности земли и при приземлении соприкасаться с городом всей своей плоскостью параллельно лицевой линии. Такой удар получил название «лобового» (рис. 1) и является в игре основным.

Прежде чем произвести бросок биты, игрок обычно занимает следующее положение: став лицом к своему городу, выставляет левую ногу вперед (при броске с правой руки), а правую отставляет назад приблизительно на ширину плеч, причем носок левой ноги находится почти на одной линии с каблуком правой; центр тяжести тела — на обеих ногах. Из этого положения выполняется замах: рука с битой движется по дуге вниз-назад, центр тяжести тела переносится на правую ногу. Затем бита выносится вперед, центр тяжести тела переносится на левую ногу, правая нога одновременно выпрямляется, и бита выпускается из руки. Описанное исходное положение не является каким-либо канонем, в нем, конечно, будут иметь место индивидуальные отклонения.

Новички и женщины часто бросают биту не через сторону, а из-за головы, что представляет значительную ошибку, так как бита в этом случае не имеет ровного вращения и, приземляясь, соприкасается с бетоном одним из своих концов. Правильный бросок всегда про-



Рис. 1

изводится через сторону совершенно выпрямленной или полусогнутой рукой. При первом способе рука остается выпрямленной как в момент замаха, так и при выносе биты (рис. 2), во втором — она полусогнута (рис. 3).



Рис. 2



Рис. 3

**Броски с кона.** Большинство бросков с кона производится лобовым ударом, для выполнения которого игрок должен уметь соизмерить расстояние до цели, силу броска и тяжесть биты. Если



Рис. 4

при броске биты это не учтено, то получается: а) недолет, б) перелет, в) удар концом биты, г) полный уход биты в сторону или д) вертящаяся во время полета бита неправильно соприкасается с городом — не параллельно его лицевой линии, а наискось. При этом необходимо различать «педоразворот» биты (рис. 4) и «переразворот» ее (рис. 5). Для правильного разворота биты нужно плавно и всегда с одинаковой силой выпускать ее из руки. Если же бита все-таки ложится наискось, причину этого следует искать в другом: в неправильном выборе расстояния до цели или в неправильной оковке биты. Последняя имеет большое значение и должна производиться таким образом, чтобы центр тяжести биты лежал в 50—60 см от ее ручки.



Рис. 5

Удары битой с копа выполняются игроками различными способами в зависимости от расположения городков выбиваемой фигуры, но цель всегда преследуется одна: выбить одним ударом

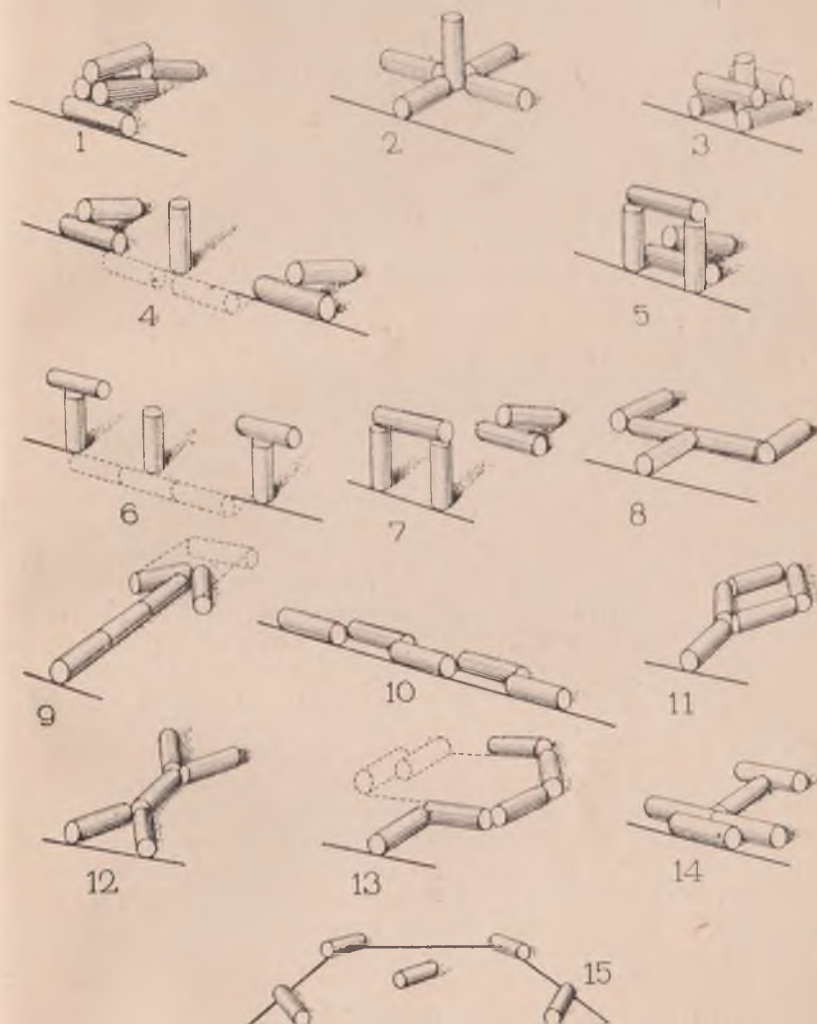


Рис. 6

наибольшее количество городков. Способы выбивания городков в фигурах можно разделить на несколько групп (рис. 6).

1-я группа — «пушка», «колодец», «аэроплан». Эти фигуры сравнительно легко выбиваются лобовым ударом. Незначительные

недолеты бит (10—15 см) и перелеты не больше чем на толщину городка (4—6 см) допускаются. Более далекие недолеты и перелеты, а также недоразвороты и переразвороты бит ведут к развалу фигуры, подкатыванию городков к штрафной линии или полному промаху. Уводы бит в стороны также приводят к развалу городков.

2-я группа — «стрела», «рак», «ракетка». Фигуры этой группы выбиваются плотным лобовым ударом. Допустимы незначительные недолеты и уводы бит в стороны. Но зато опасны даже небольшие перелеты, особенно с недоразворотом или переразворотом, что неизбежно ведет к развалу городков.

Самой сложной фигурой данной группы является «стрела», и для того, чтобы выбить ее, требуется большей точности и плотности лобовой удар, иначе один или два задних городка остаются в городе.

3-я группа — «звезда», «вилка», «серп». Эти усложненные фигуры выбиваются лобовым ударом, центром биты при ее полном развороте. Допустимы незначительные недолеты биты, но при них она должна скользить по бетону. Небольшие недоразвороты и переразвороты также возможны. Однако выбивание фигур этой группы способом недоразворота и переразворота биты представляет большую тонкость и практически удается лишь игрокам высокого класса.

4-я группа — «артиллерия», «коленчатый вал». Эти фигуры выбиваются лобовым ударом, центром биты при полном ее развороте. В то же время допускаются небольшие недолеты (10—15 см) и перелеты (3—5 см). При большом недолете с последующим взлетом биты от фигуры «артиллерия» остается два крайних лежащих городка, а «коленчатый вал» разваливается совсем. Недоразвороты и переразвороты бит также ведут к развалу фигур.

5-я группа — «пулеметное гнездо», «часовые», «тир». Это группа самых сложных фигур, каждая из которых одной битой выбивается с большим трудом. Однако по мере роста техники городочников выбивание этих фигур одной битой уже перестает быть редкостью. Выбивать эти фигуры нужно не лобовым ударом, а в центр, причем бита при полном развороте должна соприкоснуться с городками своим центром. Лобовой удар в основание фигуры, недолет биты, увод ее в сторону, а также переразвороты и недоразвороты ведут к развалу фигур.

6-я группа — «закрытое письмо». Это самая трудная и решающая фигура. По правилам игры вся она, сначала центральный городок — «марка», а потом и другие городки, должна выбиваться только с кона.

Но «марка» кладется на расстоянии одного метра от лицевой линии города, и выбить ее с прицельной позиции, выработанной на городок, который в других фигурах лежит на лицевой линии, невозможно.

Поэтому для успешного удара с полным разворотом биты необходимо отходить назад или, наоборот, приближаться к передней линии кона. Если у игрока выработана стойка в глубине кона, то ему следует подойти на 1 м к передней линии кона. Если же в основной стойке игрок располагается у передней линии кона, то, выбивая «закрытое письмо», для сохранения полного разворота биты он должен на 1,5—2 м отойти вглубь кона.

После «марки» выбиваются городки, обычно попарно, которые лежат в углах города. Чтобы выбить городки, лежащие в правой стороне города, нужно отойти от места своей основной стойки на 20—30 см, а чтобы выбить городки, лежащие в левой стороне города, нужно, наоборот, подойти к передней линии кона на 20—30 см.

**Броски с полукона.** Необходимые условия при ударе с полукона — правильный разворот биты в лобовое попадание. Для достижения этого игроки делают следующее: ставят городки на лицевую линию города, производят броски с передней линии полукона и смотрят, как развертывается бита при лобовом ударе. Если разворот неправильный (см. рис. 4 и 5), игрок путем отхода и подхода с местастойки может найти такое место для броска, чтобы бита ложилась параллельно лицевой линии города. Это расстояние от места стойки до лицевой линии города является для игрока основным при всех прочих ударах, когда выбиваемый городок лежит не на лицевой линии города, а ближе — в пригороде.

Если же городок оказывается в центре города или у задней его линии, сохранять выбранное расстояние уже не представляется возможным, так как по правилам игрок не имеет права переступать линию полукона и приближаться к откатившимся городкам. Тогда приходится пользоваться следующим расчетом: установлено, что при броске средней силы бита делает в полете на 6,5 м приблизительно два полных оборота, значит один оборот на расстоянии  $3\frac{1}{4}$  м, а полуоборот — на расстоянии  $1\frac{5}{8}$  или приблизительно — на 1,5 м. Зная это и учитывая изменение указанных цифр в зависимости от индивидуальных особенностей игроков, можно определить расстояние, с которого бита в конечном итоге при приземлении соприкоснется с городками полным разворотом.

Предположим, что городок лежит в центре города. Следовательно, расстояние до него от передней линии кона будет равно 7,5 м. В броске с такого расстояния бита не сделает полного разворота. А вот в броске с 8 м она сделает в полете 2,5 оборота и ударит в цель при полном развороте. Но чтобы бросить биту с 8 м, нужно отойти от передней линии полукона назад на 50 см. Если же городок лежит около задней черты города, то расстояние от него до передней линии полукона равно 8—8,5 м. Значит, в этом случае снова можно выполнять бросок биты, став непосредственно у передней линии полукона. Правда, в практике часто можно наблюдать, что с 8 м бита не ло-



жится в цель с полным разворотом, но это уже объясняется тем, что обороты биты с увеличением расстояния становятся медленнее.

В заключение необходимо заметить, что все броски независимо от того, делаются ли они с кона или с полукона, должны выполняться с одинаковой силой и с соблюдением расстояния, позволяющего бите полностью развернуться. Бросок должен быть произведен ритмично, без ослабления или усиления и без резких рывков, — только тогда полет биты будет ровным и ее разворот в момент соприкосновения с площадкой полным.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Игра в городки по сравнению с другими спортивными играми дает меньшую физиологическую нагрузку на организм, но тем не менее требует значительной общей физической подготовки занимающихся.

Прежде чем приступить к обучению игре в городки, необходимо скомплектовать учебные группы, учитывая при этом контингент занимающихся, их возраст, пол и состояние здоровья. Поэтому медицинский осмотр должен предшествовать составлению учебных групп. В каждой группе должно быть не более 14 человек. Занятия нужно проводить 2—3 раза в неделю по 1,5—2 часа каждое.

Основой занятий при обучении игре в городки наряду с освоением технических и тактических элементов игры является обеспечение всестороннего физического развития занимающихся. Это достигается в результате подготовки и сдачи норм комплекса ГТО и дополнительного включения в занятия городками упражнений из других видов спорта и гимнастики. Необходимость общей физической подготовки для городошников не требует особых доказательств. Лучшим городошникам страны, уделявшим много внимания не только технической, но и общей физической подготовке, удалось достигнуть высоких спортивных результатов.

Техническую подготовку занимающихся нужно начинать с изучения и освоения элементов игры — бросков бит по фигурам и отдельным городкам с кона и полукона.

Теоретическая подготовка городошников включает в себя ознакомление с правилами игры в городки и сдачу теоретических норм комплекса ГТО. Практическая подготовка к сдаче целого ряда норм комплекса ГТО ведется в течение всего процесса обучения игре в городки, причем этот процесс должен быть непродолжительным.

На первом практическом занятии занимающимся даются необходимые сведения о выборе биты, способах держания ее и основных приемах игры. Изучение элементов игры проводится на легких стоячих фигурах — это помогает занимающимся скорее достигнуть результатов в выбивании фигур и отдельных городков. Обучение ударам по полным фигурам следует начинать с полукона. Далее

изучаются удары по более трудным фигурам с учетом специфики каждой из них, а также удары по отдельным городкам, лежащим в различных местах города и пригорода. Особое внимание уделяется выработке броска с полным правильным разворотом биты. По мере освоения основных элементов техники игры проводятся учебно-соревновательные игры на 10 фигур по правилам игры. Целесообразно к таким играм привлекать опытных городошников, которые играли бы в каждой команде новичков.

Игра в городки круглогодична: во многих городах Советского Союза ею занимаются как летом, так и зимой (на ледяных площадках). В связи с этим учебно-тренировочная работа по городкам в каждом спортивном сезоне делится на три периода.

1. Подготовительный период — примерно с 15 апреля по 15 мая и с 15 декабря по 15 января.

2. Основной период — с 15 мая по 15 ноября и с 15 января по 15 марта.

3. Переходный период — с 15 ноября по 15 декабря и с 15 марта по 15 апреля.

**Подготовительный период** длится месяц-полтора; в это время в основном осуществляется физическая подготовка занимающихся. В занятия включаются строевые, порядковые, общеразвивающие и специальные гимнастические упражнения, а также элементы легкой атлетики. Большое внимание уделяется укреплению мышц и связочного аппарата ног, рук и плечевого пояса. Заканчивается сдача норм комплекса ГТО. Кроме того, изучаются правила игры в городки и происходит подготовка занимающихся к судейству.

Практические занятия городками начинаются с восстановления техники игры: фигуры выбиваются с сокращенных дистанций, и основное внимание обращается на точность, а не на силу бросков занимающихся. После достаточного восстановления техники следует приступить к совершенствованию ударов по сложным лежащим фигурам и по отдельным городкам, находящимся в разных частях города и пригорода. Затем нужно провести ряд учебных игр и, наконец, — товарищеские встречи, в которых особое внимание уделить сыгранности игроков команды. Каждой товарищеской игре должен предшествовать разбор предполагаемой игры, а после проведения ее — анализ с целью вскрыть недостатки и устранить их в последующих учебно-тренировочных занятиях. В этом же периоде игроки должны уделить внимание изготовлению бит и тренироваться уже теми битами, которыми они будут пользоваться в календарных играх.

**Основной период** — самый продолжительный и непосредственно зависит от сроков проведения календарных соревнований. В тренировке отдельных игроков и команды в целом основное место занимает совершенствование ударов с кона и с полукона. Целесообразно вести тренировку битами с оковкой, изготовленными собственными

силами с учетом всех индивидуальных особенностей игроков. Особое внимание нужно уделять сыгранности команды и устранению недостатков, выявленных в предшествующих играх. Для этого требуется еще раз проверить правильность расстановки игроков по номерам, так как взаимодействие их достигается именно этим. Правильная расстановка игроков, хорошо бьющих с кона или с полукона, является ведущим тактическим элементом игры в городки. Обычно сильнейшие игроки команды занимают 1 и 5-й номера. Помимо этого, важно, чтобы команда всегда тренировалась в одном составе и вели учет своих достижений, например подсчитывая количество бит, затраченных на выбивание 10—15 фигур. Также совершенно необходимо вести разбор проведенных и предстоящих календарных игр.

**Переходный период** короче подготовительного и тем более основного и может совпадать с текущими отпусками игроков. Однако в этом периоде игроки не должны прекращать занятия физическими упражнениями. Спортсменам необходимо проводить активный отдых, ежедневно занимаясь утренней гимнастикой и участвуя в прогулках.

При занятиях городками зимой на открытой площадке необходимо научить игроков перед выполнением ударов каждой очереди делать интенсивные, но кратковременные разминки.

## ПЛОЩАДКА, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И КОСТЮМ ИГРОКОВ

Площадка для игры в городки должна быть расположена таким образом, чтобы, во-первых, это создавало хорошие условия для проведения учебных занятий и соревнований, а во-вторых, чтобы зрители имели возможность смотреть игры. Для того, чтобы предотвратить игру против солнца, нужно города размечать в северной части площадки, а конь — в южной.

Площадка может быть земляной, деревянной, асфальтированной, бетонированной и ледяной (зимой).

**Земляная площадка** является наиболее простой и общедоступной. Для устройства ее на выбранном участке снимается дерн, выравнивается земля и делается разметка. Не рекомендуется устраивать площадки травяные или песчано-глинистые, так как они быстро выбиваются.

**Деревянная площадка** укладывается из 5 бревен длиной 9 м или из 12 бревен по 1,5 м длиной и толщиной не менее 18 см (рис. 7). После укладки бревен к ним пришивается 50 досок, каждая длиной 4 м и толщиной не менее 4 см. Земля под бревнами вынимается с таким расчетом, чтобы после накладки досок города не выступали над основным грунтом. Пространство между бревнами для большей устойчивости засыпается щебнем (или землей), который утрамбовывается и выравнивается так, чтобы доски соприкасались с ним всей своей поверхностью.

**Бетонированная (асфальтированная) площадка** наиболее желательна, так как служит долгое время и не требует больших материальных затрат на устройство. Бетонируется (асфальтируется), согласно правилам, площадь  $9 \times 4$  м, а города, полуконы и коны размечаются на основном грунте.

**Ледяная площадка** удобна и экономична в зимнее время. Устройство ее очень просто: заливается ровная площадь  $12 \times 6$  м для городов (запас предназначается для снега при расчистке городов). Коны и полуконы могут быть сделаны на снегу, предварительно утрамбованном и посыпанным песком или золой. Но можно делать их и ледяными (с запасами). Их следует тогда посыпать горячей золой, которая, остывая, вмержает в ледяную поверхность и делает



Рис. 7

ее нескользкой. При проведении учебных занятий и соревнований на таких площадках нужно поблизости иметь жаровни с древесным углем или, еще лучше, небольшую теплую будку.

Земляные, травяные и песчано-глинистые площадки размечаются мелом или известью; деревянные и бетонированные (асфальтированные) — краской (белилами); ледяные — особым составом, содержащим 45% сажи, 45% синьки и 10% воды. За неимением этих веществ ледяную площадку можно размечать одной синькой. Краской (мелом или синькой) чертятся все линии городов, пригородов, конов и полуконов, за исключением штрафной линии, которая на любых площадках засыпается не слишком сухим слоем песка толщиной 1 см. Площадки для женщин, девушек, юношей и мальчиков отличаются от описанных только меньшими размерами между городом, полуконом и коном. Кроме этого, женщины и девушки играют без штрафных линий.

Принадлежностями для игры являются городки и биты.

**Городок** представляет из себя цилиндрический отрезок дерева (желательно березового, но можно и другой породы) диаметром 4—5 см и длиной 20 см.

**Биты** служат для выбивания городков. Для изготовления их берется обычно дерево твердой породы: кизил, дуб, бук, береза, боярышник — или заменители: фибра, текстолит, клееная фанера. Для игры на жестких площадках более всего пригодны биты из кизила и дуба. По форме биты бывают цилиндрические и конусные

(рис. 8). Разрешается обивать или обматывать их листовым железом. Каждый игрок, стремящийся к техническому совершенству, должен научиться делать биты самостоятельно.

Обработка биты производится следующим образом: кусок дерева толщиной не более 40 мм в диаметре и не длиннее 1 м обстругивается рубанком и отшлифовывается рашпилем или стеклом. Для большей прочности биты запаривают: кипятят в течение 20—30 мин., предварительно обмотав концы их веревкой, и после кипячения кладут на пол плащмя до полного высыхания или просто пропитывают олифой.

Для игр на жестких площадках применяется оковка бит, чем достигается большая сохранность их, и, кроме того, оковка позволяет регулировать вес и центр тяжести биты по желанию игрока.



Рис. 8

Для оковки пользуются листовым железом, листовой бронзой и медью, а также кольцами из цельнотянутых газовых труб или специальными кольцами, выточенными из целого куска металла толщиной не более 0,3 см. Ширина каждого кольца оковки, согласно правилам игры, не должна превышать 13 см, а расстояние между полосами металла — 5 см, так что на всем протяжении биты может быть 3—6 оковок. Обмотка биты проволокой непрактична: последняя часто рвется, и починка таких бит доставляет игрокам много хлопот.

После оковки биты «прокерновываются», т. е. в металле на расстоянии 10—15 мм пробойником делаются несквозные углубления. Чрезмерно увлекаться «керновкой» не следует, так как многочисленные вдавливания в тело биты лишают ее прочности.

В заключение изготовления биты отделяется ручка, которая должна слегка суживаться к концу. Для большей прочности на ручку насаживается железное кольцо, укрепляется на расстоянии 3—5 мм от конца ручки и тщательно врезается в дерево в уровень с поверхностью биты. Если насадки кольца не делается, то для прочности конец ручки обтесывается в форме полукруга.

Окончательно обработанная бита должна иметь длину не более 1 м и не менее 85 см, диаметр 25—35 мм.

Для предохранения бит от искривления их нужно не ставить и не прислонять к стене, а подвешивать за ручку или класть плащмя. Хранить и переносить биты следует в чехле из брезента или старого непромокаемого плаща.

Спортивный костюм городошника не сложен. Он состоит из хорошо пригнанной, опрятной и чистой футболки (летом) и хоккейной—фланелевой или байковой—рубашки (зимой), к которым прикрепляется нагрудный порядковый номер. Брюки могут быть тренировочного или произвольного образца. Обувь — обычного типа. При проведении командных соревнований игроки должны иметь присвоенную организации единообразную спортивную форму с установленной эмблемой.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Соколов А., Городки, «ФиТ», 1934.  
Соколов А. и Карнаухов Ю., Городки, ФиС, 1950.  
Карнаухов Ю. и Филатов И., Городки, ФиС, 1951.  
Городки, Правила соревнований, ФиС, 1950.
-

## ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Ручной мяч 7 : 7 — увлекательная спортивная игра, распространенная главным образом в УССР.

Разнообразные естественные движения — бег, прыжки, метания и ловля мяча, быстро меняющаяся ситуация игры, интересные тактические комбинации, острая борьба за мяч вызывают большой интерес у игроков и зрителей.

Игра в ручной мяч, как и в другие спортивные игры, содействует всестороннему физическому развитию занимающихся и воспитанию в них необходимых морально-волевых качеств: исключительной воли к победе, чувства подлинного коллективизма и товарищества, активности и находчивости в преодолении встречающихся препятствий, самообладания и многих других.

Сочетание игры в ручной мяч с подготовкой и сдачей норм комплекса «Готов к труду и обороне СССР» делает игру ценнейшим средством физического воспитания советской молодежи.

Игра в ручной мяч доступна, в ней могут принимать участие лица различного возраста, пола и физической подготовленности.

Проводится игра на площадке размером 45 × 30 м, оборудовать которую совсем нетрудно (рис. 9). Поперечными линиями площадка делится на 3 равные части площадью 15 × 30 м каждая. Части поля, прилегающие к лицевым линиям, называются полями защиты, а часть поля, расположенная между ними, — средним полем. В центре площадки радиусом 4 м описывается круг. Из середины каждой лицевой линии радиусом 6 м очерчивается полу-круг, образующий площадь вратаря. Посередине лицевых линий ставятся ворота.

В игре участвуют две команды. Каждая команда состоит из 7 игроков: одного вратаря, одного защитника, двух полузащитников и трех нападающих. Вратарь и защитник играют в своем поле защиты, включая площадь вратаря, и в среднем поле, причем вратарю в пределах своей площади разрешается останавливать мяч не только руками, но и ногами. Полузащитники играют в своем поле защиты, исключая площадь вратаря, и в среднем поле. Нападающие могут играть в среднем поле и в поле защиты противника.

Мяч в игре можно бросать любым приемом и ударять открытой ладонью руки. Не разрешается бежать с мячом более трех шагов, ударять его при ведении о поверхность площадки более четырех раз подряд и умышленно бросать мяч в противника. Также запрещаются умышленные касания, толчки и задержки игроков команды противника.



Рис. 9

Задача игры заключается в том, чтобы, передвигаясь по полю и передавая мяч друг другу, приблизиться с мячом к воротам противника и забросить в них мяч.

Команда, забросившая в ворота противника большее число мячей, считается победительницей.

Игра продолжается для команд мальчиков и девочек 13—14 лет 20 минут (2 × 10 минут), для юношей и девушек 15—16 лет 40 минут (2 × 20 минут), для юношей 17—18 лет и женских команд 50 минут (2 × 25 минут), для мужчин 60 минут (2 × 30 минут). Время игры делится на две половины с 10-минутным перерывом между ними.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры в ручной мяч складывается из ряда приемов: ловли, передач, ведения и бросков мяча в ворота, обманных действий и др. Каждый прием может выполняться в положении стоя на месте, на бегу, в прыжке и в условиях противодействия, которое оказывает противник во время спортивной борьбы за мяч.



## ЛОВЛЯ МЯЧА

Ловля мяча может производиться одной и двумя руками с прижиманием мяча к груди и без прижимания, на бегу или с предварительной остановкой\*.

Ловля двумя руками с прижиманием мяча к груди целесообразна в тех случаях, когда она происходит вблизи противника, так как по правилам игры прижатый к туловищу мяч выбивать запрещается. Во всех других случаях лучше ловить мяч почти на вытянутые руки без прижимания его к груди, так как этот способ позволяет быстрее выполнить любой последующий прием.

В тех случаях, когда мяч с большой скоростью летит высоко или сбоку от игрока, он может ловить его с предварительной остановкой. В момент соприкосновения мяча с пальцами игрок должен быстро согнуть руки (руку) и подхватить его или уже ловить мяч после отражения его от поверхности площадки.

Одной рукой ловля мяча выполняется обычно без прижимания к туловищу и применяется сравнительно редко. Это объясняется небольшими размерами площадки для игры в ручной мяч и функциями игроков, которые, согласно правилам, распределяются лишь на отдельные части ее.

## ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Передачи мяча могут производиться одной или двумя руками на короткое, среднее и длинное расстояния, на разной высоте и в любом направлении. Передачи на короткие и средние расстояния в игре применяются чаще. Мяч посылается партнеру на уровне груди, что способствует точности и скорости передачи, а также усложняет ориентировку для игроков команды противника.

В большинстве случаев мяч передается одной рукой, это увеличивает силу и скорость передачи и дает возможность игроку сделать ее в любом направлении и на любой высоте. К тому же и броски в ворота выполняются в этой игре исключительно одной рукой.

Наиболее характерными передачами являются передачи одной рукой от плеча, сбоку, снизу и над головой\*\*.

Передача одной рукой сбоку выполняется следующим образом: мяч обхватывается широко расставленными пальцами и прижимается к предплечью; правая рука, повернутая тыльной стороной кисти назад, быстро отводится в сторону. При медленном замахе кисть должна быть несколько развернута ладонью вверх. Левая рука сгибается в локтевом суставе и отводится в сторону замаха. Плечи также разворачиваются вправо. Голова остается повернутой в сто-

\* Описание техники ловли мяча см. в главе «Баскетбол».

\*\* Описание передач см. в главе «Баскетбол».

рону передачи (рис. 10а). Сама передача выполняется резким движением руки вперед с добавочным сопровождением мяча кистью и пальцами в плоскости, почти параллельной поверхности площадки. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая рука, выпустив мяч, но продолжая движение, сгибается в локтевом суставе; левая — выпрямляется и отводится назад (рис. 10б).

Этим же способом можно передавать мяч левой рукой.



Рис. 10



Рис. 11

Передача одной рукой сбоку с замахом вперед выполняется так: стоя спиной к направлению передачи, игрок отводит руку с мячом вперед до уровня левого бедра. Тяжесть тела при этом переносится на левую ногу (рис. 11). Из этого положения игрок поворачивается на носках вправо; ноги его постепенно выпрямляются, туловище разворачивается, и он резко посылает мяч в нужном направлении. Правая рука, продолжая движение, отводится назад за спину, левая — по ходу поворота. Направление и высота передачи этим способом зависят от момента выпуска мяча.

Передача одной рукой над головой производится из такого же исходного положения, как и передача одной рукой сбоку, только туловище игрока несколько больше наклонено назад. В момент передачи оно значительно наклоняется вперед, а рука с мячом сзади выносится вверх и вперед.

### БРОСКИ В ВОРОТА

Почти все передачи мяча могут выполняться как броски в ворота, но производятся при этом с максимальной силой.

Наибольшее применение находят броски в ворота одной рукой: сбоку, от плеча, снизу и над головой. Броски в ворота одной рукой сбоку, снизу и над головой целесообразно выполнять как с замахом назад, так и с замахом вперед (см. рис. 10, 11). Это позволит игроку легче ориентироваться у ворот противника и лучше использовать для броска освободившееся от него слева или справа пространство.

В игре броски в ворота производятся чаще всего во время бега параллельно воротам и реже во время бега прямо на ворота и



Рис. 12



Рис. 13

с места. При продвижении вдоль ворот большинство бросков выполняется в прыжке с поворотом: одной рукой от плеча и одной рукой сбоку с замахом назад или вперед (рис. 12, 13).

### ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Ведение мяча применяется обычно в сочетании с обводкой противника, передачами мяча и бросками в ворота. Оно выгодно также в тех случаях, когда партнеры игрока закрыты противником и не могут принять мяч. Злоупотреблять ведением мяча не следует, так как это снижает темп игры.

Ведение мяча ударами о поверхность площадки — основной способ ведения мяча. Толчком одной руки игрок посылает мяч вперед-вниз, после отскока ловит его на уровне живота двумя руками, бежит с мячом не более трех шагов, снова ударяет его о поверхность площадки и так «ведет» мяч, пока не передаст его партнеру или не произведет бросок в ворота.

Ведение мяча подбрасыванием в воздух выполняется так: игрок подбрасывает мяч вперед-вверх не выше головы, затем набегает на него и ловит, бежит с мячом не более трех шагов, снова бросает его вперед-вверх и т. д. Этот способ ведения применяется редко, так как мяч может быть легко перехвачен противником.

### ОБМАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Обманные действия представляют собой сочетание определенных движений рук, ног, туловища и головы игрока, при которых игрок, начав какое-либо действие, не доводит его до конца, а заменяет

другим. Этот прием используется для того, чтобы ввести в заблуждение противника относительно своих намерений. Они могут выполняться вместе с поворотами, так как часто применяются при обводке противника.

Особенно необходимо владеть обманными действиями игрокам нападения. Например, в игре может быть такой случай: на пути игрока, быстро продвигающегося к воротам, оказывается противник. Игрок решает «обмануть» его. За два метра до противника он делает



Рис. 14

правой ногой толчок на продвижение влево, одновременно выставляет левую ногу вперед, сгибает ее в колене и наклоняет туловище в сторону этой ноги (рис. 14 а). Противник устремляется в эту сторону. Тогда нападающий игрок резко отталкивается левой ногой вправо, делает правой ногой шаг вперед-вправо и беспрепятственно продолжает движение к воротам (рис. 14 б). Кроме одношажного обманного действия влево, существуют также одношажное обманное действие вправо, двухшажные обманные действия и др.

### ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Все мячи, направленные противником в ворота, вратарь задерживает и отражает руками и ногами. Ловить мяч очень трудно, так как броски в ворота производятся с близкого расстояния и с большой силой. Поэтому вратарь большую часть игры должен находиться в наиболее выгодном для задерживания мячей положении, которое называется исходным. В этом положении ноги вратаря несколько согнуты в коленях, ступни расположены на ширине 15—20 см, руки согнуты в локтевых суставах и слегка отведены в стороны на уровне пояса ладонями вперед.

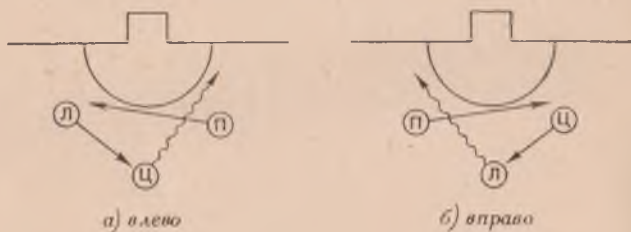
При задержке мяча, летящего в ворота, вратарь пользуется определенными приемами. Ряд приемов, применяемых им, аналогичен приемам, которыми пользуется вратарь при игре в футбол (задерживание мячей, летящих низом в ноги вратарю; мячей, летя-

щих на уровне живота и груди; мячей, летящих сбоку от вратари и над его головой). Но если вратарь в футболе выполняет эти приемы, выходя на мяч, с прыжками и падением, то вратарю при игре в ручной мяч следует делать это в основном на месте, применяя выпады, приседания, наклоны и выпрямления туловища, поднимаясь на носки, и т. д.

Если мяч летит в ворота в стороне от вратаря на уровне голени или отскакивает от земли при броске в ворота ударом о землю, вратарь выставляет одну ногу в сторону на пятку носком наружу, наклоняет туловище вперед, сгибает другую ногу в колене, а руки держит по обеим сторонам выставленной ноги. При этом он всегда должен стараться так задержать мяч, чтобы тот остался в пределах его площадки. Задерживать низкие мячи одними ногами без помощи рук, как правило, не рекомендуется.

### ТАКТИКА ИГРЫ

В отличие от баскетбола и игры в ручной мяч 11 : 11, где каждый игрок может играть на всей площадке, по правилам игры в ручной мяч 7 : 7 каждой линии игроков разрешается играть только в определенных частях площадки. Разграничение площадки не позволяет каждому игроку вмешиваться в игру в любое время и в любом месте. В соответствии с этим меняется и тактика игры: почти равное зпи-



Условные обозначения

Ц — центральный нападающий

П — правый нападающий

Л — левый нападающий

→ (wavy) — продвижение игрока с мячом

→ (straight) — продвижение игрока без мяча

Рис. 15

чение приобретают как совместные, коллективные, действия всей команды, так и индивидуальные действия отдельных игроков.

Совместные, коллективные, действия игроков заключаются в целесообразных перемещениях их по площадке, прорывах, осуще-

ствляемых с помощью партнеров, и в тактически выгодных передачах мяча для наиболее успешной атаки ворот противника или защиты своих ворот.

Индивидуальные действия игроков нападения заключаются в том, чтобы обвести противника и забросить мяч в его ворота, а защитников — в том, чтобы отобрать мяч у противника и передать его своему партнеру-нападающему.

Если мячом овладел игрок своей команды, каждый партнер его должен стараться выйти на «свободное место» для того, чтобы, ноймав мяч, или самому бросить его в ворота противника, или передать тому игроку своей команды, который находится в более выгодном положении для броска мяча в ворота противника. Если же мяч попадает к одному из игроков команды противника, игроки противоположной команды должны дружно атаковать его и в то же время «закрыть» всех его партнеров, которые могут принять участие в атаке их ворот.

### ИГРА НАПАДАЮЩИХ

По правилам игры в ручной мяч 7 : 7 нападающие имеют право играть в среднем поле и в поле защиты противника. Участие их в защите своих ворот исключается, и основной задачей становится умение забросить мяч в ворота противника.

В среднем поле нападающие команды, которая начинает игру, имеют против себя 5 противников (3 нападающих и 2 полузащитников). Поэтому, естественно, они должны стремиться сразу же перенести игру в поле защиты противника, где им уже придется иметь дело только с двумя полузащитниками, одним защитником и вратарем. Это осуществляется: 1) путем ведения мяча одним из нападающих; 2) с помощью полузащитников, которым передается мяч после начального броска и которые затем передают его вперед нападающим на поле защиты противника; 3) путем взаимной передачи мяча между нападающими.

Когда начальный бросок выполняет противник, нападающие противоположной команды должны немедленно атаковать игрока с мячом и «закрыть» его партнеров (нападающих или полузащитников).

С того момента, как игроки нападения продвинулись с мячом в поле защиты противника, они почти предоставлены самим себе и самостоятельно борются с полузащитой и защитой противника. Для того, чтобы в этой небольшой части площадки при паличии в ней одного защитника, двух полузащитников и вратаря команды противника получить возможность забросить мяч в его ворота, нападающие должны обладать большой быстротой, уметь делать короткие, резкие рывки и ложные движения, уметь внезапно останавливаться или неожиданно изменять направление движения и т. д.

Тактика тройки нападения сводится к тому, чтобы благодаря быстрым перемещениям, передачам и прорывам игроков с помощью и без помощи партнеров создать такое положение, при котором один из нападающих получит возможность забросить мяч в ворота противника. Перемещение нападающих перед площадью вратаря чаще всего производится по кругу, влево и вправо, с переменой мест между крайними нападающими или среднего с крайними, а также «восьмеркой». Атакующий игрок нападения, у которого находится мяч, определяет своими действиями, должны ли перемещаться его партнеры, и если должны, то в каком направлении. Например, при перемещении тройки нападающих по кругу игрок с мячом с центра должен уйти на правый край площадки вратаря, а его партнер, находящийся там, освободить ему место и перейти на левый край или в центр (рис. 15). Все перемещения нападающих должны происходить в зависимости от обстановки игры, причем большое значение приобретают ориентировка и инициатива игроков. Перемещение нападающих через площадку вратаря и выход из нее нужно всегда делать внезапно. Лучше всего пользоваться им, когда игрок, которого держит полузащитник, имеет право коснуться мяча не менее трех раз.

Прорывы игрока к воротам противника с помощью партнеров осуществляются путем постановки заслонов\*. Прорывы игрока без помощи партнеров — в результате его быстрого перемещения с мячом и применения обманных движений. Последние помогают нападающему освободить себе путь к воротам противника, т. е. стремительно обойти противника и атаковать его ворота. Броски в ворота производятся, как правило, на расстоянии не дальше 8 м от них.

Игрок нападения не обязательно должен сам бросать мяч в ворота. В тех случаях, когда его партнер находится в лучшем положении, следует передавать мяч ему. Однако нужно помнить, что на передачу мяча и замах партнера для броска в ворота все же требуется определенное время, за которое партнер может быть «закрыт» противником. Поэтому передавать мяч партнеру для броска в ворота нужно так, чтобы ему не приходилось тратить время на замахи. Игроки команды должны хорошо знать, какими способами бросков в ворота пользуется каждый нападающий их команды.

Вследствие ограничения действий игроков каждой линии определенной частью площадки нападающие имеют возможность привлекать полузащитников к участию в своих комбинациях только в среднем поле, а именно в ближайшей его части к полю защиты противника. Тем большее значение приобретает взаимодействие игроков нападения и полузащиты в среднем поле. Но игроки нападения ни в коем случае не должны ждать, пока полузащитники отберут

\* Описание заслонов см. в главе «Баскетбол».

мяч у противника и передадут его вперед. Они сами должны активно делать это, «закрывая» полузащитников или прямо атакуя игрока с мячом.

Когда мяч выбрасывается от ворот, нападающие должны стараться освободиться от противника и занять наиболее удобное положение для ловли мяча.

При штрафном броске в ворота, если он должен выполняться не далее чем с 8 м от них и не под большим углом к ним, почти всегда целесообразно производить бросок непосредственно в ворота.

При угловом, боковом и свободном бросках игрокам нападения необходимо удержать мяч в своих руках и затем развить атаку на ворота противника. Для этого, когда мяч вводится в игру, игроки нападения должны успеть выйти на свободное место и принять мяч раньше, чем противник займет выгодное для себя положение. При угловом броске разрешается внезапно входить даже в площадь вратаря.

### ИГРА ПОЛУЗАЩИТНИКОВ И ЗАЩИТНИКА

Защита ворот осуществляется полузащитниками, защитником и вратарем.

Игроки полузащиты принимают участие в защите и в нападении. В нападении они помогают нападающим перенести игру из передней части среднего поля на поле защиты противника и участвуют в комбинациях игроков нападения. Но основной задачей полузащитников и защитников является защита своих ворот.

Полузащитники и защитники закрывают нападающих противника и преследуют их до тех пор, пока мяч у них не будет отобран. Кроме того, игрок защиты должен находиться недалеко от своего «подопечного» игрока и постоянно следить за ним, за мячом и за действиями других нападающих. Лучшим его расположением будет позиция между воротами и нападающим противника.

К игроку, нападающему с мячом, он не должен подходить ближе чем на один метр. Это даст ему возможность своевременно преследовать нападающего противника, если тот попытается внезапно прорваться к воротам.

Когда нападающие команды противника вплотную подходят к площади вратаря слева или справа от ворот, игроку защиты следует занять положение ближе к центру. В момент замаха нападающего на бросок игрок защиты должен блокировать его руками в направлении броска, но так, чтобы не заслонять собой вратаря, иначе вратарю будет очень трудно задержать брошенный в ворота мяч. Для лучшей защиты ворот полузащитникам и защитнику еще до игры и в начале игры нужно хорошо изучить нападающих противника и в дальнейшем уже почти безошибочно действовать против них.



Если передачи мяча совершаются между нападающими противника, защитнику необходимо как можно скорее перехватить и отобрать у них мяч. Но перехватывать мяч целесообразно лишь в том случае, когда защитник или полузащитник уверен, что овладеет им и не потеряет правильной позиции для защиты ворот. Если же нападающий противник сам или с помощью партнеров все-таки обыграл одного из игроков защиты и прорвался с мячом, то его немедленно обязан взять на себя полузащитник, находящийся к нему ближе, чем остальные. А игрок защиты, обыгранный нападающим, должен сейчас же перейти к преследованию того нападающего, которого оставил его партнер. Такую маневренность обычно приходится производить полузащитникам с защитником и чаще всего — при перемещении нападающих противника через площадь вратаря.

В случае прорыва двух игроков противника защитнику следует занять положение среднее между обоими нападающими и только в последний момент решительно помешать игроку с мячом произвести бросок мяча в ворота. Таким образом, защитник должен противодействовать игре этих нападающих до тех пор, пока один из полузащитников не придет к нему на помощь и не «закроет» ближайшего к нему игрока.

При производстве штрафного броска ближе чем с двух метров от площади вратаря защитнику лучше всего стать в ворота вместе с вратарем. Во всех прочих случаях при производстве штрафного или свободного броска игроки защиты размещаются, как правило, между воротами и нападающими противника. В игре защитник чаще всего держит сильнейшего нападающего противника, а полузащитники — двух других нападающих.

### ИГРА ВРАТАРЯ

Несмотря на небольшие размеры ворот, защищать их при игре в ручной мяч 7 : 7 довольно трудно. Это объясняется тем, что почти все броски мяча в ворота производятся от линии площади вратаря, т. е. с 5—6 метров от них.

Основное внимание вратаря в игре должно быть сосредоточено на мяче. Окончательное движение для защиты ворот ему следует делать лишь тогда, когда мяч уже отделится от рук нападающего противника. Вратарю также совершенно необходимо уметь определять направление полета мяча по положению бросающего мяч противника. Выбегать из ворот вратарю следует не больше чем на 2—3 м и только в том случае, когда он твердо уверен, что перехватит мяч.

Овладев мячом, вратарь должен сразу же передать его одному из своих нападающих. А если они закрыты противником, то — одному из игроков защиты, который поможет своим нападающим перевести игру на поле защиты противника.

При бросках в ворота сбоку от них вратарю следует становиться поближайшую к бросающему мяч игроку часть ворот, почти у стойки и несколько выйдя вперед. При этом ему целесообразно занять такое положение, чтобы закрыть своим телом площадь от противника, бросающего мяч, и в то же время быть готовым к защите дальней части своих ворот.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Учебно-тренировочная работа с занимающимися игрой в ручной мяч 7 : 7 складывается из их общей физической подготовки, включающей подготовку и сдачу норм комплекса ГТО, и специальной технической и тактической подготовки. Параллельно осуществляется теоретическая подготовка игроков. Кроме того, в процессе учебно-тренировочной работы у занимающихся воспитывается идейно-политическая сознательность и марксистско-ленинское мировоззрение.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме учебно-тренировочных занятий, тренировочных занятий и состязаний (товарищеских и календарных).

Так как игра в ручной мяч является сезонно-летней, спортсменам рекомендуется зимой заниматься баскетболом, хоккеем, лыжами, гимнастикой и другими видами спорта. Эти занятия призваны содействовать дальнейшему повышению уровня общей физической подготовки игроков, а также их специальной (в частности, технической) подготовки.

Общая физическая подготовка игроков осуществляется в основном в период обучения и в подготовительный период тренировки и является тем фундаментом, на котором строится их техническое и тактическое совершенствование. Средства и методика физической подготовки спортсменов, занимающихся игрой в ручной мяч 7 : 7, такие же, как в баскетболе и в игре в ручной мяч 11 : 11.

Специальная техническая и тактическая подготовка игроков, в ручной мяч 7 : 7 имеет некоторые особенности. В связи с тем, что игроки команды по правилам игры не имеют права перемещаться по всей площадке и должны действовать лишь в отдельных ее частях, им приходится применять в игре определенные технические и тактические приемы. Например, такими приемами техники, как передача, ловля и ведение мяча, пользуются все игроки команды. Следовательно, всем им нужно изучать эти приемы и совершенствоваться в них. Игрокам нападения, учитывая их характерные функции в игре, полезно также изучать и совершенствовать броски в ворота, индивидуальные действия, определенные комбинации, тактику в отдельные моменты игры и пр. Из этого становится ясно, что обучение и тренировку занимающихся игрой в ручной мяч 7 : 7 следует проводить по звеньям. Хорошим средством совершенствования звеньев игроков и команды в целом являются подготовительные

игры, упражнения с мячом и двусторонние учебно-тренировочные игры.

Методика обучения и тренировки в технике и тактике игры в ручной мяч 7:7 во многом сходна с методикой обучения и тренировки игре в баскетбол. Нужно только учесть, что при игре в ручной мяч 7:7 передачи мяча выполняются обычно одной рукой, а ловля — двумя руками.

При изучении ведения мяча нужно сначала обучать занимающихся ведению мяча ударами о землю, а уже потом — подбрасыванием мяча в воздух. Подсчитывать шаги во время ведения не следует, так как это искусственно тормозит освоение самой техники ведения мяча.

Броски в ворота изучают главным образом игроки нападения. Для более быстрого обучения броскам в ворота и тренировки их желательно вблизи площадки иметь специально установленные заборы-щиты\*. Сначала обучать нужно броскам в ворота одной рукой от плеча и сбоку с места. Затем, когда занимающиеся освоят броски с места, можно переходить к обучению броскам мяча в ворота в движении: после нескольких приставных шагов, после ведения мяча и после ловли мяча, переданного партнером. Также игрокам следует изучить броски в ворота при продвижении вдоль площадки вратаря правым или левым боком.

Обучение броскам в ворота нападающих целесообразно проводить одновременно с обучением вратаря способам задерживания мяча. Кроме того, в задерживании мяча вратарь и защитник могут тренироваться при обучении нападающих штрафным броскам на близком расстоянии от ворот.

При изучении приемов тактики главным для игроков является умение «освобождаться» от противника, когда мяч находится у партнера, и «закрывать» противника, когда мяч перехватывает игрок команды противника. Обучение игроков этим действиям производится в группах: два игрока против одного, два против двух, три против двух, три против трех и т. п.

Индивидуальные действия и тактические комбинации игроки нападения и защиты должны разучивать одновременно: одни — тактику нападения на ворота противника, а другие тактику защиты своих ворот. Самой ответственной обязанностью игроков защиты является блокировка нападающего противника, которая осваивается ими в упражнениях одного игрока против другого или в односторонней игре нападающих команды против своей защиты. Пользуясь сопротивлением игроков защиты, нападающие разучивают варианты перемещений перед площадью вратаря, отдельные тактические комбинации с использованием этой площадки, способы постановки и избежания заслонов и т. д.

\* См. раздел «Оборудование»

Разучивание возможных вариантов игры при начальном, шестиметровом, спорных бросках, а также при бросках от ворот проводится во время двусторонней игры.

В процессе учебно-тренировочных и тренировочных игр тренер должен стараться в каждом звене команды подготовить по одному ведущему игроку, которые смогут руководить игрой своего звена во время соревнований. Поэтому тренировочные занятия лучше всего проводить по звеньям, для чего игроки обеих команд могут разбиться на три подгруппы: два вратаря, четыре полузащитника, два защитника и шесть нападающих. Каждая подгруппа должна получить специальное задание, но к концу занятия звенья-подгруппы могут объединяться для совместной тренировки.

Квалифицированным игрокам, кроме общей тренировки, полезно давать еще индивидуальные задания для совершенствования в отдельных приемах техники и тактики игры. В таких случаях каждому игроку совместно с тренером нужно составлять на неделю или на месяц индивидуальный план тренировки.

Для достижения игроками более высоких спортивных результатов вся учебно-тренировочная работа по игре в ручной мяч 7 : 7 планируется по периодам. Подготовительный период начинается с середины марта или с начала апреля и продолжается 2—3 месяца. В течение первой половины его занятия проводятся в спортивном зале. В дальнейшем (обычно в начале мая) игроки выходят на площадку. Количество занятий в подготовительном периоде два-три раза в неделю. С началом календарных игр (в конце мая или в начале июня) наступает основной период, продолжающийся до конца летнего сезона. Количество занятий в нем уменьшается до одного-двух раз в неделю. После окончания спортивного сезона занятия снова переносятся в спортивный зал и проводятся уже один раз в неделю. Однако подготовка и сдача норм комплекса ГТО продолжается.

## **ПЛОЩАДКА, ОБОРУДОВАНИЕ, ИНВЕНТАРЬ И КОСТЮМ ИГРОКОВ**

Площадка для игры в ручной мяч представляет собой прямоугольник длиной 45 м и шириной 30 м (см. рис. 9). Поверхность площадки должна быть ровной и горизонтальной. Грунт поля может быть земляным или глинобитным. Не допускается мягкий, травяной или каменистый грунт. Устройство дренажного поля производится так же, как и для игры в баскетбол.

Разметка площадки производится краской или мелом. Не разрешается делать разметку желобком или планками. Ширина линий, равная 8 см, входит в размеры поля и ограничиваемых ими площадей. В углах поля устанавливаются флаги с незаостренными древками высотой 150 см.

Посередине лицевых линий ставятся ворота. Они состоят из двух деревянных четырехгранных стоек, скрепленных сверху перекла-

диной. Выступающие металлические скрепления не допускаются. Длина ворот 2 м, высота от земли до перекладины 2 м 40 см, толщина стоек и перекладины 10 × 10 см. Ворота окрашиваются в светлый цвет и затягиваются веревочной сеткой, которая не должна свисать с них и мешать игре вратаря. Для того, чтобы вратарю было удобнее задерживать мячи, которые пролетают мимо ворот, можно позади ворот, но не дальше 3 м от лицевой линии, установить дополнительную сетку шириной 10—12 м и высотой 3,5—4 м. Эта сетка может быть как веревочной, так и металлической. Желательно также, чтобы вблизи поля была поставлена доска для вывешивания результатов игры.

Для изучения и совершенствования приемов техники игры существует специальное оборудование и инвентарь. Наиболее часто применяются стойки для обводки, высокий щит-забор и низкий щит-забор.

Высокий щит представляет собой гладко выстроганный деревянный забор, достаточно жесткий для того, чтобы мяч от него легко отскакивал. Длина высокого щита 2 м 20 см, высота — 2 м 50 см. Щит прикрепляется к столбам, вкопанным в землю. На нем краской чертятся ворота, а в середине их — квадраты размером 40 см, обозначающие наиболее уязвимые места ворот для вратаря. Низкий щит отличается от высокого только размером: его длина 2 м 20 см, высота 90 см.

Стойки для обводки изготавливаются из планок толщиной 4—5 см, высотой 1,5 м и укрепляются на крестовине.

Кроме того, для усиленной учебно-тренировочной работы нужно иметь достаточное количество мячей: один мяч не более чем на 2—3 игрока. Мяч для игры в ручной мяч 7 : 7 состоит из кожаной крышки и резиновой камеры; длина окружности его 64—68 см, вес 360—425 г. Мяч должен иметь круглую форму.

Для игры каждая команда должна быть одета в однообразную спортивную форму своей организации. Форма игроков состоит из футболки (маек), трусов и мягких туфель без каблуков, рантов и шипов. Костюм должен быть чистым, опрятным и хорошо пригнанным. Полузащитникам необходимо иметь отличительные знаки на одежде (цветные повязки на рукавах).

Вратарь должен быть в форме другого цвета; он может быть одет в тонкий свитер или футболку, трусы и ботинки типа «боксерки». Ему разрешается иметь также кожаные перчатки, козырек от солнца, а на ногах — щитки, гетры и наколенники.

#### ЛИТЕРАТУРА

И в а х и н Е. И., Гандбол, Медгиз, Киев, 1947.

К о з л о в М. С., Ручной мяч и гандбол, ФиТ, Москва, 1931.

О р д и н Л. и Т р К., Гандбол, «Вестник физической культуры», Харьков, 1928.

И в а х и н Е. И., Основы техники и тактики игры, «Теория и практика физической культуры», № 5, 1948.

Ручной мяч 7 : 7, Правила соревнований, ФиС, 1948.

## РУЧНОЙ МЯЧ 11:11

Игра в ручной мяч 11 : 11 в нашей стране начала развиваться с 1922 г. Все последующие годы вплоть до начала Великой Отечественной войны в крупнейших городах РСФСР по этой игре регулярно проводились календарные состязания. В настоящее время она несправедливо забыта, и состязания по игре в ручной мяч проводятся только в Советской Армии.

### ОПИСАНИЕ ИГРЫ

Игра в ручной мяч 11 : 11 проводится на поле (желательно травяном) длиной от 90 до 110 м и шириной от 60 до 75 м. Поперечной линией поле разделяется на две равные половины. Посередине коротких линий, называемых линиями ворот, ставятся ворота.

На расстоянии 11 м параллельно линии ворот проводится линия длиной 7 м 32 см. Концы ее соединяются с линией ворот дугой радиусом 11 м, проведенной из угла ворот. Ограниченная этой кривой площадь носит название площади ворот. На расстоянии 16,5 м от линии ворот параллельно ей через все поле проводится линия, отсекающая площадь «вне игры». Штрафная площадь и центральный круг размечаются так же, как в футболе.

Играть в ручной мяч 11 : 11 могут лица обоего пола. В игре участвуют две команды. Каждая команда состоит из 11 человек — вратаря, двух защитников, трех полузащитников (среднего и двух крайних) и пяти нападающих (среднего, двух полусредних и двух крайних).

Игра начинается с центра и заключается в том, что игроки каждой команды, преодолевая сопротивление противника, стараются при помощи передач и ведения мяча приблизиться к воротам противника и забросить в них мяч. Вступать в площадь ворот не имеет права никто из играющих, кроме вратаря. Игрокам нападающей команды не разрешается также вступать в площадь «вне игры» до того, как в ней окажется мяч, и оставаться в площади «вне игры» после того, как мяч из нее выйдет. Бросать, ударять, толкать и ловить мяч в игре можно любым способом при помощи рук, головы, туловища и верхней части бедер. Но нельзя бежать с мячом более

3 шагов и держать его более 3 секунд, а также отнимать мяч у противника или выбивать его кулаком. Кроме того, игрокам запрещается толкать, обхватывать или задерживать противника руками и подставлять ему ногу. Команде засчитывается очко, когда кому-либо из игроков удастся забросить мяч в ворота противника.

Игра продолжается: для мужчин 60 минут, для женщин и юношей (17—18 лет) 50 минут, для девушек (17—18 лет) и юношей (15—16 лет) 40 минут с 10-минутным перерывом после первой половины игры.

Главными приемами игры являются: бег, прыжки и метания. В игре эти виды естественных движений выполняются очень интенсивно, благодаря чему в работу вовлекаются большие мышечные группы и вызывается усиленная деятельность внутренних органов. Во время игры в ручной мяч игрокам приходится постоянно ловить и, учитывая расположение игроков своей команды и противников, быстро передавать мяч, перехватывать его, вести и бросать в ворота, что вырабатывает такие ценные качества, как быстрота, ловкость, точность, воспитывает смелость, инициативу, силу воли, выдержку, чувство коллективизма — качества, необходимые каждому советскому гражданину в его плодотворной трудовой деятельности.

## ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника игры в ручной мяч состоит из бросков, ловли, передач, ведения мяча, бросков мяча в ворота, передвижений, поворотов и обманных движений \*.

### ЛОВЛЯ МЯЧА

В игре мяч можно ловить как стоя на месте, так и в движении. Ловля мяча носит разнообразный характер. В одном случае приходится ловить низко летящий или даже катящийся по земле мяч; в другом — мяч, летящий на уровне туловища или выше поднятых рук. Поэтому, естественно, существует несколько способов ловли мяча.

Основные из них — ловля мяча одной и двумя руками на месте — в прыжке или на бегу. Защитникам часто приходится ловить мяч с «полулета». Катящийся мяч также можно принимать одной и двумя руками \*\*.

### ПЕРЕДАЧА

В игре передачи могут выполняться как двумя, так и одной рукой. Двумя руками мяч можно передавать снизу от груди, от плечи и из-за головы с места и в прыжке. Передачи мяча двумя руками

\* Описание техники бросков, передвижения, поворотов и обманных движений см. в главе «Баскетбол».

\*\* Описание техники ловли мяча см. в главе «Баскетбол».

встречаются главным образом при непосредственной борьбе за мяч, когда требуются точные, но не дальние броски.

Одной рукой мяч можно передавать снизу и сбоку. Передачей одной рукой сбоку игроки в подавляющем большинстве случаев пользуются при передачах мяча на дальнейшее расстояние, при бросках от ворот и при угловых бросках. Передачи одной рукой от плеча с места и в прыжке над головой и сбоку — «скатыванием» с руки — применяются в игре чаще, чем передачи двумя руками, так как одной рукой можно произвести более сильный и дальний бросок, что особенно важно при игре в ручной мяч, которая происходит на сравнительно большой площадке\*.

### ВЕДЕНИЕ МЯЧА

Правилами игры в ручной мяч разрешается ведение мяча ударами его о землю одной или одновременно двумя руками. Практически ведение мяча одновременно двумя руками осуществляется редко, во-первых, из-за сложности выполнения, а во-вторых, из-за того, что продвижение с мячом при ведении его одновременно двумя руками значительно медленней, чем при ведении мяча одной или попеременно двумя руками.

В игре ведение мяча целесообразно лишь в тех случаях, когда игроку нужно привлечь к себе игрока противника и тем самым открыть путь для передач мяча освободившемуся от «опеки» игроку своей команды, а также, когда игрок, ведя мяч, может обвести противника и проникнуть в площадь «вне игры» или выйти на удобное место для броска мяча в ворота. Вообще ведением мяча в игре злоупотреблять не нужно, так как поле для игры часто бывает неровным, а само ведение тормозит развитие атак, являясь более медленным приемом, чем передача мяча\*\*.

### БРОСКИ В ВОРОТА

Броски в ворота могут выполняться различными способами. Наиболее точным из них следует считать бросок от плеча. Когда необходимо сделать быстрый и стремительный бросок, пользуются менее точным, но более сильным броском сбоку. Бросок мяча сбоку — «скатыванием» с руки применяется в игре, когда игроку необходимо замаскировать от вратаря истинное направление движения мяча. Изредка, если игрок хочет направить мяч низом в угол ворот, он выполняет бросок одной рукой снизу.

### ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

В технике игры вратаря есть много общего с техникой вратаря-футболиста\*\*\*. Однако в футболе удар по воротам, производимый

\* Описание техники передач мяча см. в главе «Баскетбол».

\*\* Описание техники ведения мяча см. в главе «Баскетбол».

\*\*\* Описание техники ловли и отбивания мяча см. в главе «Футбол».



ногой, значительно сильнее, чем бросок мяча по воротам при игре в ручной мяч. Но последний намного точнее и, если бы по правилам игры в ручной мяч в пределах площади ворот разрешалось играть не только вратарю, то защищать сравнительно большие ворота от сильных бросков было бы невозможно.

Согласно правилам игры, вратарю разрешается отбивать ногой мяч, идущий непосредственно в ворота. Поэтому вратарь должен хорошо владеть техникой ударов по мячу с обеих ног (главным образом по встречным мячам), для чего ему необходимо разучить эти удары и систематически тренировать их\*.

Отбивая мяч, идущий высоко или в сторону, вратарь обязан помнить, что это следует делать с меньшей силой, чем в футболе, где допускается непосредственная борьба вратаря с противником, и стараться подобрать отбитый мяч в пределах площади ворот.

Часто вратарю приходится выбрасывать мяч из площади ворот, что требует от него хорошей техники, сильных, точных и дальних бросков\*\*. Когда вратарю не «угрожает» противник и он стремится, выйдя из площади ворот, дальше выбросить мяч в поле, ему выгодно пользоваться ведением мяча, так что изучение и тренировка техники ведения также должны занять соответствующее место в общей тренировке вратаря.

## ТАКТИКА ИГРЫ

Ручной мяч 11 : 11 — сложная комбинационная игра, тактики которой основана на взаимодействии всех игроков: защиты, полузащиты и нападения. Задачей нападения во время игры является атака ворот противника, задачей защитников и вратаря — защита своих ворот. Полузащита в основном осуществляет связь, взаимодействует между защитой и нападением. В команде она является наиболее важной, так как, поддерживая нападающих при атаке ворот противника и участвуя совместно с защитниками в обороне своих ворот, решает основную тактическую задачу: в нужный момент на ответственном участке поля создает перевес сил.

Начиная атаку ворот противника, во избежание разрыва между защитой и полузащитой, целесообразно выдвигать одного из защитников несколько вперед. В то же время полузащитники в непосредственной близости следуют за своими нападающими (постоянно помня о возможном отборе мяча противником) и иногда в результате комбинации с переменной мест<sup>1</sup> могут оказаться даже в линии нападения, угрожая воротам противника. Когда мячом завладевает противник, полузащитники должны немедленно отойти к своим «подопечным» игрокам.

\* Описание техники ударов по мячу см. в главе «Футбол».

\*\* Описание техники бросков и передач мяча см. в главе «Баскетбол».

Если полузащита нападающей команды выходит далеко вперед, полусредние нападающие защищающейся команды должны оттянуться назад, «держат» их и вместе с тем подготавливают собственную атаку.

Следует также учитывать, что в этой игре защитник, отобрав мяч у противника, чаще всего передает его своим полузащитникам, а не нападающим. Последнее объясняется тем, что передать мяч рукой на далекое расстояние так, чтобы он не был перехвачен противником, даже игрокам высокой квалификации редко удается.

Характерным для игры является и то, что линия нападения, как правило, ведет атаку флангами, на которых полусредние нападающие и крайние полузащитники пытаются создать прорыв для крайних нападающих. Этот маневр связан с тем, что на небольшом пространстве между линией «вне игры» и площадью ворот центральной тройке нападающих трудно вести комбинационную игру перед воротами противника.

Вообще тактика игры в ручной мяч очень богата, многообразна и содержательна \*. Каждый игрок команды в процессе игры решает особые тактические задачи, а в совокупности они составляют целые тактические комбинации. При этом тактика отдельных игроков команды приобретает определенные специфические черты.

### ИГРА ВРАТАРЯ

Игра вратаря в команде чрезвычайно ответственна, несмотря на то, что тактических возможностей у него сравнительно немного. В обязанности вратаря входит непосредственная защита ворот, вбрасывание мячей, игра в площади ворот и несколько реже игра в штрафной площади.

Главной задачей вратаря является непосредственная защита ворот. В площади ворот вратарь играет обычно при подборе от него же отскочивших мячей, перехвате мячей, передаваемых с флангов противником, и при переходе с мячом к линии площади ворот для выбрасывания его в поле. В площади ворот вратарь имеет право ходить и бегать с мячом неограниченно. Выход вратаря из площади ворот в штрафную площадь имеет смысл только в том случае, если он твердо уверен, что овладеет мячом раньше, чем противник.

Необходимо, чтобы вратарь обладал высоким ростом и физической силой, быстрым, коротким рывком и достаточной техникой владения мячом. Он должен быть гибким и ловким, отличаться быстротой реакции и ориентировки, а также хладнокровием, точным расчетом и решительностью.

В игре вратарь играет большую роль как руководитель линии защиты, так как сзади ему виднее ошибки игроков защитной линии, и указания его, направленные к их ликвидации, имеют большое значение.

\* Описание элементов тактики см. в главе «Баскетбол».

### ИГРА ЗАЩИТНИКОВ

В игре в ручной мяч 11 : 11 применяется в основном личная защита \*. Оба защитника играют на своей стороне поля, но постоянно взаимодействуют между собой.

Когда своя команда атакует и полузащитники следуют за нападающими, один из защитников выходит несколько вперед, а второй остается сзади в положении зонной защиты на случай неожиданного прорыва противника. Во время атаки противника защитники, как правило, «держат» полусредних нападающих. В это время очень важна их согласованность со своими крайними полузащитниками. Если один из последних обойден крайним нападающим противника, защитник должен играть против него, а крайний полузащитник стать на место защитника. Перехватив мяч у противника, защитник обязан передать его тому полузащитнику, который уже освободился и занимает выгодную позицию. При малейшей возможности точно передать мяч защитник должен отослать его отошедшему назад игроку своего нападения. Таким же образом осуществляется взаимодействие защитников с центром полузащиты.

Кроме того, защитникам нужно в полной мере использовать правило «вне игры» и, овладев мячом в площади «вне игры», стараться как можно скорее передать его своим игрокам, находящимся за пределами этой площади.

Во время угловых бросков защитники должны плотно закрыть полусредних игроков противника и перехватить мяч. Когда же крайний полузащитник своей команды выбрасывает мяч из-за боковой линии или уходит на помощь нападающим, защитникам следует держать зонную позицию против крайних нападающих противника. Защитники должны помнить также, что передачи мяча вратарю в площадь ворот правилами игры запрещены и строго наказываются.

В связи с особенностями игры защитникам необходимо обладать хорошей техникой перехватов мяча и выбивания их из рук противника (правилами разрешается выбивать мяч только одной рукой с открытой ладонью). Вместе с тем защитники должны уметь быстро передвигаться, быстро и правильно выбирать место, предвидя направление атаки противника, точно и правильно передавать мяч на разное расстояние. Для всего этого им необходим хороший рост, физическая сила и выносливость.

### ИГРА ЦЕНТРАЛЬНОГО ПОЛУЗАЩИТНИКА

Позиция центрального полузащитника наиболее сложная и ответственная в команде. Этот игрок должен успевать играть и в защите и в нападении. Радиус его перемещений огромен, тактическая свобода действий неограничена.

\* Описание личной защиты см. в главе «Футбол».

Во время атаки своей команды центральный полузащитник следует за нападением, непосредственно участвуя в разыгрываемых комбинациях, и часто определяет направление прорывов передачами мяча или даже сам выполняет их. При обороне своих ворот он «держит» центра нападения противника, помогая своим защитникам и полузащитникам, когда их обходят игроки противника. При выбрасывании мяча вратарем из площади ворот он стремится выйти на свободное место, овладеть мячом и развернуть атаку своей команды. Естественно, что центральный полузащитник должен хорошо понимать тактику игры, обладать высокой техникой и выносливостью.

### ИГРА КРАЙНИХ ПОЛУЗАЩИТНИКОВ

Задача крайних полузащитников — «держат» крайних нападающих противника и поддерживать игру своих нападающих при атаке. От них требуется быстрота и большая выносливость.

Если крайнему нападающему противника удастся прорваться за крайнего полузащитника, последний должен немедленно отступить назад и занять место своего защитника против полусреднего нападающего противника. Если центру нападения команды противника удастся обойти центрального полузащитника, крайнему полузащитнику следует играть против него, а защитнику (его стороны) занять зонную позицию, сторожа полусреднего и крайнего нападающих противника.

В атаках своей команды крайний полузащитник, поддерживая нападение, нередко занимает место крайнего нападающего. При вбрасывании мяча противником и при угловых бросках у своих ворот он стремится плотно закрыть крайнего нападающего противника.

### ИГРА ЦЕНТРАЛЬНОГО НАПАДАЮЩЕГО

В силу существующей тактической системы игры в ручной мяч центральный нападающий часто играет не выдвинутым вперед, а несколько сзади, что увеличивает свободу его действий, так как его противник — центральный полузащитник — имеет в игре много функций и обязанностей. В обороне и при выбрасывании мяча противником центральный нападающий стремится прежде всего закрыть центрального полузащитника противника.

В начале развития атаки центр нападения обычно находится ближе к своим воротам, чем крайние и полусредние нападающие его команды, определяя тактику нападения команды и изменяя ее так, чтобы защита противника не успевала осваиваться с системой атак. От хорошего взаимного понимания центра и полусредних нападающих зависит также успех игры центральной тройки.

Полусредним нападающим в игре не следует близко подходить к центру нападения, особенно в площади «вне игры» противника,

так как в связи с разметкой поля у центрального нападающего в этой площади места для игры и так недостаточно. К тому же на его долю выпадает большинство бросков по воротам. Разумеется, центр нападения должен отлично владеть этими бросками и различными поворотами, применение которых при игре вблизи площади ворот противника может увеличить количество возможных бросков в ворота, а также быть одним из самых быстрых и техничных игровых в команде и глубоко понимать тактические задачи игры.

### ИГРА ПОЛУСРЕДНИХ НАПАДАЮЩИХ

Игра полусредних нападающих вариативна. Когда центр нападения играет впереди, они оттягиваются назад с целью подобрать мяч и через центрального или крайних нападающих начать развитие атаки их на прорыв. Если центр нападения отходит назад, полусредние нападающие играют впереди и, получив мяч, стремятся как можно быстрее войти в площадь «вне игры» и сделать бросок в ворота или передать мяч игроку своей команды, находящемуся в более выгодном для броска положении.

Большую роль играет полусредний нападающий и при связи центра с крайними нападающими. В атаке центром он несколько приближается к центральному нападающему и участвует в комбинациях центральной тройки; в атаке краем он отходит к своему крайнему нападающему и старается умелой передачей мяча создать для него возможность прорыва. Если мяч перехватывает противник, полусредний нападающий отходит назад и помогает своей полузащите.

### ИГРА КРАЙНИХ НАПАДАЮЩИХ

Для игры крайних нападающих характерно то, что они играют в постоянном содружестве со своими полусредними нападающими и крайними полузащитниками. Основной задачей крайних нападающих является умение максимально быстро провести мяч в площадь «вне игры» противника, передать его оттуда центральному нападающему своей команды или самостоятельно произвести бросок в ворота. Для этого они должны обладать большой быстротой и выносливостью.

Бросать мяч в ворота крайнему нападающему приходится чаще всего под острым углом. И если он не может быть уверен в успехе, он должен обязательно передать мяч другим игрокам своей команды, находящимся в центре. Также следует практиковать и ввести в систему перемену мест нападающих игроков во время атаки ворот противника, что, несомненно, увеличит остроту и неожиданность этой атаки.

К обязанностям крайних нападающих относится, кроме того, производство угловых бросков, что требует от них знания и совершенного владения ими при всем их разнообразии. Иногда крайним нападающим приходится помогать своей полузащите.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ РАБОТА

Общие вопросы, касающиеся принципов, планирования и методики учебно-тренировочной работы, достаточно полно изложены в главах «Общие вопросы теории спортивных игр», «Футбол» и «Баскетбол» настоящего учебника.

Обучение и тренировка технике игры в ручной мяч 11 : 11 тождественны обучению и тренировке технике при игре в баскетбол. Основы физической подготовки игроков соответствуют физической подготовке футболиста \*. Необходимо учитывать только специфические особенности игры в ручной мяч и в соответствии с этим строить учебно-тренировочную работу.

В качестве специального оборудования для нее необходимы щит, стационарный или переносный забор, стойки для обводки и подвесные мячи \*\*.

При проведении тактической подготовки игроков нужно иметь в виду, что в игре в ручной мяч 11 : 11 до сих пор применяется тактическая система «пять в линию», а не с «тремя защитниками», как в футболе. Это может быть объяснено тем, что современная техническая и тактическая подготовленность игроков в ручной мяч еще не достигает довоенного уровня, и поэтому переход на другую тактическую систему пока не целесообразен.

Вопросы судейства, учета учебно-тренировочной работы и борьбы со спортивным травматизмом во время занятий и соревнований также изложены в главе «Футбол».

### ЛИТЕРАТУРА

Ручной мяч 11 : 11, Правила соревнований, ФИС, 1948.

Козлов М. С., Футбол, ручной мяч и баскетбол, «Молодая гвардия», 1927.

---

\* См. главы «Баскетбол» и «Футбол».

\*\* Описание подвесных мячей см. в главе «Футбол».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава I. Общие вопросы теории спортивных игр (Козлов М. С.) . . . . .                                               | 3   |
| Глава II. Футбол (Товаровский М. Д.) . . . . .                                                                      | 59  |
| Глава III. Русский хоккей (Козлов М. С.) . . . . .                                                                  | 181 |
| Глава IV. Хоккей с шайбой (Тарасов А. В.) . . . . .                                                                 | 247 |
| Глава V. Баскетбол (Цетлин П. М.) . . . . .                                                                         | 397 |
| Глава VI. Волейбол (Голомазов В. А.) . . . . .                                                                      | 533 |
| Глава VII. Теннис (Белиц-Гейман С. П.) . . . . .                                                                    | 615 |
| Глава VIII. Городки (Соколов А. А.), Ручной мяч 7 : 7 (Южно М. П.),<br>Ручной мяч 11 : 11 (Соколов А. А.) . . . . . | 735 |

*Оформление*  
*художника М. Л. Компанейца*



Редактор А. Я. Табачникова  
Технический редактор З. Г. Малышева

---

Л-170056. Подписано к печати 13/XI 1952 г. Формат 60×92<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Объем  
24,25 бум. л. 48,5 печ. л. 48,31 уч. изд. л. 39 843 зн. в 1 печ. л.  
Тираж 25 000 экз. Цена в переплете 14 руб. Заказ № 282.

---

2-я типография «Печатный Двор» им. А. М. Горького Главполиграфиздата  
при Совете Министров СССР. Ленинград, Гатчинская, 26.