

И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина

Спортивные игры в учебном процессе в вузе

Электронное учебное пособие

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ВОЛЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина

Спортивные игры в учебном процессе в вузе

Электронное учебное пособие



Волжский

2023

УДК 796(07)
ББК75я73
Ч-497

Рецензенты:

Заведующий кафедрой физической культуры Волжского института экономики, педагогики и права кандидат педагогических наук, доцент
С.Д. Зорина.

Старший преподаватель ГБПОУ «Волгоградский колледж управления и новых технологий имени Юрия Гагарина» С.Н. Чеснокова

Издается по решению редакционно-издательского совета
Волгоградского государственного технического университета

Чернышева, И.В.

Спортивные игры в учебном процессе в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ВПИ (филиал) ФГБОУ ВО ВолгГТУ. – Электрон. текстовые дан. (1 файл: 776 КБ). – Волжский, 2023. – Режим доступа: <http://lib.volpi.ru>. – Загл. с титул. экрана.

ISBN 978-5-9948-4543-1

В учебном пособии излагаются теоретико-методические основы спортивных игр, их роль и место в системе физического воспитания и спорта; представлена методика обучения базовым спортивным играм: волейболу, баскетболу, футболу, теннису. Может быть полезно преподавателям, учителям физкультуры и тренерам команд по спортивным играм.

Библиограф.: 11 назв.

ISBN 978-5-9948-4543-1

© Волгоградский государственный
технический университет, 2023
© Волжский политехнический
институт, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение.....	5
2. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр	7
3. Организация и методика проведения учебных занятий по спортивным играм	10
4. Организация и методика проведения учебно-методических занятий по спортивным играм.....	13
5. Подготовка преподавателя к проведению занятий.....	15
6. Основы обучения спортивным играм.....	17
7. Обеспечение безопасности и меры предупреждения травм.....	23
8. Организация и проведение соревнований.....	27
9. Баскетбол.....	32
9.1. Техника игры.....	34
9.2. Тактика в баскетболе	46
9.3. Методика обучения.....	47
10. Волейбол.....	59
10.1. Техника игры.....	61
10.2. Обучение техническим действиям волейбола.....	67
10.3. Классификация тактики игры.....	75
10.4. Обучение тактическим действиям.....	76
11. Футбол.....	79
11.1. Классификация техники игры.....	81
11.2. Обучение техническим действиям в футболе.....	82
11.3. Техника игры вратаря.....	89
12. Настольный теннис.....	93
12.1. Обучение технике игры в настольный теннис	95
12.2. Техника выполнения основных видов подач.....	97
12.3. Техники игры у стола	100
12.4. Виды атакующих ударов справа и слева без вращения.....	105
12.5. Техника работы ног.....	121
12.6. Тактические приемы в процессе обучения игры в настольный теннис.....	126
Библиографический список.....	131

1. ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения страны благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне. Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов. На основе спортивных игр сформировались игровые виды спорта, занимающие достойное место среди других видов на всех уровнях, включая Олимпийские игры. В структуре высшего образования в сфере физической культуры и спорта спортивные игры входят в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин в соответствии с государственными образовательными стандартами, учебными планами и программами. Главная задача учебной дисциплины «Спортивные игры» – содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе той или иной спортивной игры.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра всегда являлась неотъемлемой частью жизни человека, во все времена использовалась для воспитания и физического развития подрастающего поколения. Со временем игры менялись, что-то исчезало, что-то появлялось новое, но отказаться от игры человечество не может, потому что потребность в ней обуславливается природой человека. Игра дает возможность проверить и показать свою силу, ловкость, быстроту, смекалку и т.д. Использование игр в занятиях со всеми возрастными группами поможет обогатить и разнообразить программу общефизической подготовки. Игра захватывает напряжением, возможностью творческих действий, вызывает эмоции. Проявления игровой деятельности многообразны. К ним, например, относятся различные драматические и музыкальные игры, кроссворды, шахматы, спортивные игры. Игровая деятельность, как привлекательное занятие, представляет определенный интерес для общества и для отдельных лиц. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно и их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и другие науки.

Великий русский педагог К.Д. Ушинский отмечал, что в игре формируются все стороны души человеческой – ум, сердце, воля. В игре

не только проявляются способности, но и сама игра оказывает большое влияние на развитие способностей и наклонностей, а следовательно, и на судьбу. Именно поэтому необходимо применять игры в учебно-педагогическом процессе.

В игровых видах спорта структурным элементом соревнований является игра или матч. Для победы над соперником необходимо добиться преимущества в выполнении тех или иных действий (например, забить голы или набрать очки). При реализации данных действий физический контакт между соперниками обычно отсутствует или является очень ограниченным.

Все игровые виды можно дополнительно классифицировать по количеству игроков на командные и индивидуальные соревнования. Индивидуальные виды спорта подразумевают соревнование между двумя спортсменами. Исключением являются парные соревнования, когда с каждой стороны выступают по два спортсмена (например, пары в теннисе).

Примеры индивидуальных видов:

- теннис;
- шахматы;
- гольф;
- настольный теннис;
- городки.

В командных видах спорта принимают участие две команды с фиксированным числом игроков. Для таких соревнований характерной особенностью является то, что по ходу встречи в командах можно производить замену отдельных спортсменов.

В заявке на игру указывается число участников, превышающее максимально допустимое количество игроков, которые могут одновременно находиться на площадке. Спортсмены, которые могут выйти на замену, находятся на лавочке запасных игроков. Примерами командных соревнований являются футбол, волейбол, баскетбол, бейсбол, хоккей.

В любой спортивной игре имеются определённые правила, которых должны придерживаться участники. Но есть и общие принципы проведения спортивных мероприятий, которыми должен руководствоваться любой спортсмен. Это уважение к своему сопернику, безопасное поведение на площадке, честное противостояние (отсутствие договорных встреч или фактов приёма допинга), поддержка своих товарищей по команде.

В системе физической воспитания студентов наиболее необходимыми и популярными спортивными играми являются баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, регби, настольный теннис и др. В содержание учебных занятий по спортивным играм включаются как вышеуказанные спортивные игры, так и подвижные игры, которые широко применяются для развития определенных физических и психических качеств.

Спортивные и подвижные игры также направлены на сплочение студенческих коллективов, организацию активного отдыха студентов и аспирантов. Они используются, как правило, на учебных занятиях и на спортивно-массовых мероприятиях и являются действенным средством вовлечения студентов в регулярные занятия спортом.

2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ТЕРМИНЫ В ТЕОРИИ И МЕТОДИКЕ СПОРТИВНЫХ ИГР

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

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

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

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

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

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

Тактика игры – теоретические основы и совокупность тактических действий – индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником. Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и соревновательной деятельности.

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

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

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

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

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

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

Психологическая подготовка – воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

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

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

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

Тренировка – составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание

психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная деятельность – совместная деятельность тренера, спортсменов, коллектива специалистов по успешному достижению целей тренировки. Структура тренировки – исходным компонентом структуры является тренировочное задание, комплекс заданий составляет тренировочное занятие; два тренировочных занятия и более образуют малый цикл, несколько малых циклов образуют средний цикл, средние циклы образуют годичный цикл, несколько годичных циклов образуют многолетний цикл.

Тренировочная нагрузка – составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом.

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

Соревновательная деятельность – совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника. Структура соревновательной деятельности – набор атакующих и оборонительных действий и операций, которые выполняют спортсмены обеих команд в специфических условиях противоборства. Компоненты структуры органически связаны между собой, образуя целостное единство соревновательной деятельности двух противоборствующих команд.

Соревновательная нагрузка – объем соревновательной деятельности в определенный промежуток времени, выражается в количестве игр (календарных и контрольных). Структура соревнований по спортивной игре – разнообразные виды соревнований, упорядоченные иерархически по определенным признакам: масштабу, уровню мастерства и возрастному цензу.

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

Отбор спортсменов – составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами

организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной игре.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Учебные практические занятия по спортивным и подвижным играм являются основной формой обучения и подразделяются на учебно-тренировочные и методические. Занятия проводятся, как правило, в составе учебной группы. Продолжительность учебных занятий составляет 2 учебных часа (90 мин).

Учебно-тренировочные занятия по спортивным и подвижным играм подразделяются на предметные (проводятся по одному из видов спортивных игр или по подвижным играм) и комплексные (включают приемы и действия из различных видов спортивных игр и упражнения из других разделов физической культуры).

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе.

Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия проводится в составе учебной группы, основная – в составе учебной группы или по командам. В подготовительной части занятия после организации занимающихся (приёма доклада дежурного по учебной группе, проверки наличия студентов, внешнего вида, готовности к занятию, объявление темы, целей и учебных вопросов занятия и инструктажа по требованиям безопасности) проводятся:

- строевые приёмы на месте и в движении;
- ходьба и бег различными способами (в различном темпе), упражнения в передвижениях игрока;
- общеразвивающие упражнения;
- простейшие упражнения по технике игры.

В подготовительную часть включаются подвижные игры, направленные на подготовку организма к предстоящей нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой.

Для проведения подготовительной части подразделение строится в две шеренги. Строевые приемы (2-3) выполняются на месте и в движении. Ходьба, бег, упражнения в передвижениях игрока и общеразвивающие упражнения в движении выполняются в обход указанной площадки в колонне по одному (установить дистанцию 2-3 шага). Руководитель занятия двигается навстречу строю, наблюдает за обучаемыми, своевременными короткими замечаниями и указаниями исправляет

ошибки, следит за четким выполнением команд и распоряжений. Показ упражнений в движении производится навстречу строю.

Если в процессе выполнения упражнения многие обучаемые допускают серьезные однотипные ошибки, руководитель должен остановить строй, повернуть его налево, вновь показать упражнения и дать команду на выполнение упражнения на месте (при необходимости). Затем, повернув группу направо, преподаватель продолжает подготовительную часть. Каждое упражнение повторяется 6-8 раз.

При выполнении всех упражнений в подготовительной части преподаватель учит занимающихся правильному дыханию. Вдох делается при поднимании рук, выпрямлении тела, выдох – во время наклонов, опускания рук и т.п. Однако при выполнении многих упражнений обусловленное распределение вдоха и выдоха бывает невозможным и нецелесообразным в этих случаях преподаватель должен дать распоряжение: «Дыхание не задерживать, вдох и выдох делать полным».

Заканчивается подготовительная часть спокойной ходьбой и 1-2 упражнениями на расслабление с целью несколько снять физическое напряжение, и группа перестраивается для перехода к основной части занятия.

В зависимости от задач обучения, численности учебных групп, уровня подготовленности и курса обучения, наличия и состояния учебной базы, основная часть занятия может проводиться:

- в составе учебных потоков с примерно одинаковым уровнем подготовленности студентов;
- по учебным группам (по командам – для учебной группы) со сменой мест.

В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике баскетбола, волейбола, гандбола, футбола.

В контрольное занятие по спортивным играм включается упражнение «Комплексное упражнение с баскетбольным мячом».

Упражнения по технике и тактике баскетбола:

- передача и ловля мяча;
- ведение мяча;
- броски в корзину;
- заслоны;
- двухсторонние игры;
- контрольное упражнение по технике игры.

Упражнения по технике и тактике волейбола:

- прием и передача мяча;
- подача мяча;
- нападающий удар;
- блокирование;
- двухсторонние игры.

Упражнения по технике и тактике гандбола:

- ловля и передачи;
- ведение мяча;
- броски мяча;
- техника игры вратаря;
- двухсторонние игры.

Упражнения по технике и тактике футбола:

- удары по мячу;
- передачи мяча;
- остановки мяча;
- ведение мяча;
- обводка;
- вбрасывание мяча;
- отбор мяча;
- техника игры вратаря;
- двухсторонние игры.

На первых занятиях начинается ознакомление с основными правилами спортивной игры. Сначала до занимающихся доводятся сведения о размерах площадки, оборудовании и инвентаре, правилах выполнения техники игры, изучаемых на данном занятии. На последующих занятиях ознакомление с правилами осуществляется в сочетании с изучаемыми приемами техники и тактики спортивной игры.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Технические приемы разучиваются в целом, по разделениям (частям) и с помощью подготовительных (подводящих) упражнений, как правило, в строю лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, а также при расположении обучаемых в колоннах, в полукруге (круге).

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями – по официальным правилам соревнований.

При этом преподаватель дает обучаемым определенную установку на игру.

Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам применяются для повышения плотности занятия и физической нагрузки, охвата игрой всех занимающихся, а также с целью постепенного подведения обучаемых к освоению официальных правил соревнований.

В основную часть занятия включаются подвижные игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств обучаемых, а также для овладения обучаемыми основ спортивными игр.

Как правило, основная часть занятия проводится в следующей последовательности:

- обучение основным приемам (новым) техники и тактики игры;
- совершенствование (тренировка) выполнении ранее изученных приемов;
- учебно-тренировочные игры (по упрощенным и официальным правилам).

При организации занятий по спортивным играм применяются следующие способы организации занимающихся: фронтальный (односторонний) способ обучения (одновременное выполнение одних и тех же упражнений, приемов и действий); двухсторонний способ обучения (выполнение упражнений, приемов и действий в непосредственной связи с противодействующим партнером или подгруппой); групповой способ обучения (разделение взвода (роты) на подгруппы и выполнение каждой из них различных упражнений, приемов и действий под руководством помощников).

Заключительная часть занятия проводится 3-5 мин (5-10 мин – при 2-часовом занятии) в составе учебных групп и включает:

- бег в медленном темпе, ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц;
- подведение итогов занятия, наведение порядка на учебных местах.

Бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц проводятся в колонне по одному в обход указанной площадки, подведение итогов – в две шеренги.

Преподаватель дает оценку качества усвоения учебного материала, отмечает лучших студентов, указывает на недостатки и слабые стороны в подготовленности обучаемых, даёт задание на самостоятельную подготовку и распоряжения к очередным занятиям.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Учебно-методические занятия проводятся в учебных заведениях с целью формирования у студентов умений и навыков, необходимых им для организации и проведения занятий по физической культуре.

Фундаментом формирования методических навыков и умений является практическая подготовленность обучаемых и теоретические знания, получаемые ими в процессе теоретических занятий не только по физической культуре, но и по другим предметам обучения.

Основной формой привития методических умений и навыков по спортивным играм являются учебно-методические занятия. В их содержание включаются методические задания по проведению отдельных частей практического занятия.

Задания полностью охватывают содержание методической подготовки, они связаны между собой логически, каждое последующее строится на базе предыдущего и одновременно включает в себя элементы нового.

В начальных заданиях требуется неукоснительное выполнение предписанных в них действий, а в дальнейшем предусматривается и творческое проявление знаний, умений и навыков.

Методические умения и навыки на занятиях формируются в той же последовательности, что и двигательные:

- ознакомление с заданием,
- разучивание путем выполнения задания по частям (разделениям) и в целом,
- совершенствование в выполнении задания путем практики в роли руководителя.

Для выполнения методических заданий обучаемые делятся на группы из трех-семи обучаемых. В зависимости от сложности задания оно может выполняться каждым обучаемым в целом или по частям. При выполнении задания по частям обучаемые вызываются последовательно, например: при проведении обучения отдельному приему техники вида спортивных игр первые номера проводят ознакомление с приемом, вторые – разучивание, третьи – тренировку, четвертые – обучение в целом и т.д. При выполнении задания в целом назначаются вначале первые номера из групп, затем – вторые и т.д.

При проведении методической подготовки студентов учебных заведений отдельные методические задания повторяются на каждом курсе.

Привитие студентам методических умений не должно ограничиваться только учебно-методическими занятиями. На каждом учебно-тренировочном занятии (а также при проведении массовой спортивной работы) необходимо прививать навыки путем выполнения заданий и методических упражнений.

Выполнение методических заданий, систематическое повторение их в процессе различных форм физического воспитания и других видов деятельности в течение всего периода обучения является обязательным условием становления методической зрелости студентов высших учебных заведений.

5. ПОДГОТОВКА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

Подготовка преподавателя к проведению учебных занятий складывается из его самостоятельной работы, подготовки его помощников (наиболее подготовленные студенты), подготовки мест, оборудования и инвентаря к занятию.

При подготовке к занятию преподаватель обязан:

- изучить и уяснить тему, цели, учебные вопросы, рекомендуемую литературу;
- составить план проведения занятия;
- проверить места проведения занятия, необходимый инвентарь, оборудование и дать указания по подготовке их к занятию;
- практически опробовать приемы и действия, выполняемые на занятии;
- провести инструктаж помощников руководителя занятия (наиболее подготовленные студенты, старосты групп).

В процессе самостоятельной работы руководитель теоретические основы физического воспитания, отдельные положения правил проведения соревнований по спортивным играм, другие документы, методические указания по обучению приемам и действиям (включаемым в предстоящее занятие). Руководитель определяет место занятия, порядок проведения подготовительной части, способ проведения основной части (в составе учебных групп и команд), последовательность обучения, содержание и методику проведения двухсторонних игр (в т.ч. и подвижных), заключительной части.

План проведения занятия разрабатывается на основе рабочей программы с учетом результатов освоения обучаемыми учебного материала на предыдущих занятиях, уровня их физической подготовленности, пропускной способности материальной базы. Каждый руководитель, проводящий занятие, по-своему подходит к составлению плана, однако при этом в любом случае в конспекте должно быть отражено следующее:

- наименование учебной группы и категория обучаемых;
- задачи и учебные вопросы занятия;
- время, отводимое на проведение занятия в целом и отдельных его частей;
- место проведения занятия;
- форма одежды обучаемых;
- материальное обеспечение занятия;
- наименование основных и подготовительных упражнений для основной части занятия, а в необходимых случаях – и для подготовительной части;

- время, отводимое на разучивание отдельных упражнений и тренировку в их выполнении (отводится исходя из задач занятия и уровня физической подготовленности обучаемых);
- число повторения каждого упражнения и темп выполнения;
- способы организации работы занимающихся, порядок их перехода от одного учебного места к другому;
- особенности использования методов и методических приемов;
- порядок размещения, установки и уборки снарядов, использования инвентаря.

Если по каким-либо причинам на занятии изменяется порядок прохождения учебного материала, то преподаватель обязан сделать об этом в конспекте соответствующие пометки.

Подготовка помощников преподавателя на занятии (наиболее подготовленные студенты) осуществляется в виде инструктажа, который проводится непосредственно на месте предстоящего занятия по составленному плану.

В процессе инструктажа преподаватель проводит с помощниками следующие мероприятия: объясняет содержание, организацию и ход занятия; напоминает последовательность и методику изучения приемов и действий или порядок проведения тренировки; показывает основные приемы и действия, включенные в предстоящее занятие, и объясняет условия их применения; указывает основные возможные ошибки в технике выполнения приемов и действий и пути и способы их устранения; проверяет помощников в умении правильно показать отдельные приемы и действия, в знании команд для обучения, основных правил соревнований, требований предупреждения травм; отвечает на вопросы помощников.

Подготовка мест проведения занятия и инвентаря обеспечивает качественное проведение занятия, позволяет достигнуть оптимальной плотности и физической нагрузки, создает условия для предупреждения ошибок и травм. Преподаватель должен предусмотреть, чтобы оборудование и инвентарь полностью обеспечивали решение учебных задач. До занятия преподаватель лично проверяет количество, качество и состояние оборудования инвентаря, их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям.

Преподаватель дает указания своим помощникам (наиболее подготовленные студенты) по устранению обнаруженных недостатков и добивается их исполнения заблаговременно до начала занятия.

6. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Обучение отдельному техническому приему и тактическому действию в спортивных играх осуществляется в такой последовательности: ознакомление, разучивание, совершенствование.

Ознакомление способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом приеме или действии. Для ознакомления с приемом руководитель должен:

- назвать прием согласно терминологии; образцово показать прием (действие);

- объяснить назначение приема, условия наиболее эффективного его применения в игровых ситуациях;

- кратко объяснить технику выполнения приема (с повторным показом в медленном темпе или по разделениям);

- указать на главные элементы в технике выполнения приема (при необходимости еще раз показать прием с акцентом на главное в технике);

- провести опробование приема обучаемыми (при необходимости).

Первое представление у занимающихся о приеме (действии) создается при его названии, поэтому важно называть прием (действие) в точном соответствии с общепринятой в спортивных играх терминологией. Чем лучше обучаемые знают терминологию, тем более успешно они овладевают учебным материалом.

При показе внимание обучаемых следует обращать на главное, ведущее, не вдаваясь в детали. Он должен производиться так, чтобы занимающиеся хорошо видели структуру движений. Показ упражнений всегда сочетается с объяснением. Здесь надо раскрыть технику изучаемого приема или действия, подчеркнуть его главные элементы, рассказать об условиях его применения в игровых ситуациях. Это создает у обучаемых более полное и отчетливое представление о движениях, способствует осмысливанию двигательных действий.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности приемов применяются следующие способы разучивания: в целом; по частям – если упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы; по разделениям – если упражнение сложное и его можно выполнить с остановками; с помощью подготовительных упражнений – если упражнение выполнить в целом сложно из-за его трудности, а разделить на части невозможно; с помощью подготовительных (подводящих) упражнений – если прием выполнить в целом нельзя из-за его трудности, а разделить на части невозможно или если прием сложный и возникает необходимость предварительно отработать подводящие упражнения, а затем приступить к выполнению приема в целом.

В целом прием (действие) разучивается в том случае, если он несложен и обучаемые могут выполнить его полностью. Этот способ разучивания весьма характерен для спортивных игр. Здесь не нарушается общая структура движения и сохраняется правильная связь между отдельными элементами.

Разучивание приема по частям (по разделениям) целесообразно выполнять тогда, когда он представляет значительную трудность для обучаемых, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. В данном случае сначала разучиваются отдельные части приема, а затем он выполняется в целом.

С помощью подготовительных или подводящих упражнений приемы и действия разучиваются в том случае, если по структуре их невозможно расчленить на составные части, а выполнить в целом невозможно из-за сложности. Подготовительные или подводящие упражнения способствуют освоению обучаемыми отдельных элементов, при этом для наибольшего эффекта они должны соответствовать характеру изучаемых действий.

Эффективность разучивания зависит от трудности приемов, подготовленности обучаемых, педагогического мастерства руководителя, внешних условий, наличия качественного инвентаря и оборудования. Все способы разучивания приемов, как правило, применяются в единстве.

Совершенствование (тренировка) – закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в постепенно усложняющейся обстановке и в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне специальных, физических и волевых качеств.

Совершенствование заключается в систематическом многократном повторении разученного приема (действия) с постепенным повышением физической нагрузки и усложнением условий его выполнения. Оно является основным и решающим этапом обучения, направленным на формирование и развитие физических и специальных качеств, двигательных навыков. В процессе тренировки навыки в выполнении изученных приемов и действий совершенствуются в сложной обстановке, в сочетании с другими действиями, в условиях значительных физических и волевых усилий на высоком эмоциональном фоне. Это повышает интерес у обучаемых, воспитывает у них умение творчески применять приобретенные двигательные навыки и использовать свои физические возможности для решения тактических задач и положительного исхода игры в целом.

В процессе обучения, особенно в начальном периоде, у занимающихся при выполнении тех или иных приемов и действий могут возникать ошибки, причинами которых являются:

- неправильное понимание обучаемыми техники выполнения упражнения, приема или действия;
- нечеткий показ и недостаточно ясное объяснение их;
- низкий уровень физической подготовленности обучаемых;
- несовершенная методика обучения;
- некачественное материальное обеспечение.

Основными условиями, обеспечивающими предупреждение ошибок при обучении, являются следующие:

- правильный показ, ясность и четкость объяснения техники выполнения упражнения (приема, действия);
- тщательное первоначальное разучивание упражнения;
- подбор подготовительных упражнений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся;
- использование разнообразных методических приемов;
- тщательная подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.

Ошибки, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, исправляются в такой последовательности: при групповом обучении: вначале – общие; затем – частные; при индивидуальном обучении: вначале – значительные; затем – второстепенные.

Обучение техническим приемам и тактическим действиям того или иного вида спортивных игр имеет определенный порядок и последовательность.

В ходе обучения передвижениям изучают остановки, повороты, прыжки, выпады, скачки (в гандболе и в волейболе, кроме того, и падения) различными способами.

В тех спортивных играх, где применяется какой-либо предмет (ракетка, клюшка и т. д.) на следующем этапе изучаются способы его держания, а затем использование при подачах, бросках и других технических приемах.

В дальнейшем начинается обучение технике владения мячом (шайбой).

Вначале изучаются приемы передачи и ловли (остановки) мяча (шайбы) двумя руками и одной рукой (в футболе – ногой различными способами, в хоккее – клюшкой и коньком); затем изучаются приемы передачи и ловли (остановки) мяча (шайбы) двумя руками и одной рукой (в футболе – ногой различными способами, в хоккее – клюшкой и коньком); затем – приемы ведения мяча, бросков мяча по воротам (в баскетболе – по кольцу, в футболе – удары ногой, головой и т.д.) различными способами. В волейболе, бадминтоне, теннисе и настольном теннисе изучаются подачи мяча.

Кроме того, в волейболе изучают нападающие удары и блокирование, в хоккее и регби – способы силовой борьбы.

В последнюю очередь при обучении технике владения мячом осваиваются такие сложные приемы, как финты, отборы мяча, перехваты, вырывание, выбивание и накрывание мяча.

В гандболе, футболе и хоккее отдельно изучается техника игры вратаря: ловля, отбивание и переводы мяча, передачи и броски мяча.

Обучение тактике игры также имеет определенную последовательность. В процессе учебных занятий обучение тактическим действиям основывается на техническом мастерстве обучаемых, а также на запасе знаний об общих положениях тактики в конкретном виде спортивных игр. Поэтому овладение тактическими действиями в спортивных играх предусматривает решение следующих методических взаимосвязанных задач:

- развитие у обучаемых быстроты реакций, ориентировки, оперативного мышления, творческой инициативы в процессе решения разнообразных двигательных задач;

- обучение индивидуальным действиям и групповым элементарным взаимодействиям с партнерами в нападении и защите;

- обучение основным системам командных действий в нападении и защите, характеризуемым определенными схемами расстановки игроков на площадке и их функциями;

- формирование у обучаемых навыков и умений более эффективно использовать технические приемы и изученный фактический материал с учетом собственных сил и возможностей, а также особенностей противодействия соперника.

Первая и вторая задачи решаются на начальном этапе обучения преимущественно при разучивании и совершенствовании технических приемов. Овладение индивидуальными тактическими действиями происходит одновременно с изучением технических приемов. Суть этого обучения заключается в том, что руководитель занятия в ходе изучения того или иного приема поясняет обучаемым целесообразность его применения в данной конкретной игровой обстановке. В упражнениях по технике игры вводятся дополнительные условия и частичные усложнения. Таковыми могут быть применение звуковой и зрительной сигнализации, увеличение количества мячей, использование сложных перемещений в упражнениях в зависимости от направления действий партнера, пассивное и активное сопротивление соперника в парных и групповых упражнениях, перераспределение количества игроков, участвующих в упражнении.

Решение последующих задач в процессе проведения занятий, имеющих определенную методическую особенность, осуществляется в два этапа.

На первом для создания представления о групповом или командном тактическом взаимодействии игроков используется макет площадки с магнитными фигурками и другие технические средства (рисунки, слайды, и кинофильмы).

В подготовительной части занятия словесным методом (рассказ) с одновременным показом на макете площадки с использованием намагниченных фигурок или фишек проводится ознакомление с тактикой по виду спортивных игр.

На втором этапе разучиваются тактические комбинации посредством специальных упражнений без мяча и с мячом и определенные системы командных действий в нападении и защите, проводятся учебные двухсторонние игры и соревнования.

При этом руководитель занятия расставляет обучаемых по местам, которые необходимо занять для начала исполнения тактических комбинаций, затем без мяча в медленном темпе объясняет и показывает каждому его перемещения.

В дальнейшем такие передвижения осуществляются с ускорением темпа, и, когда их схема закреплена, переходят к выполнению комбинации в медленном темпе с мячом. На следующем этапе вводятся защитники, которые стоят и не мешают выполнению тактических действий. После этого изучаются комбинации с перемещениями защитников. Однако эти перемещения вначале пассивны (защитники не пытаются помешать выполнению действий нападающих). И только после многократного выполнения комбинаций с пассивным сопротивлением защитников переходят к их изучению с активным сопротивлением.

В ходе изучения комбинаций обучаемым необходимо прививать умение творчески мыслить на площадке, использовать благоприятный момент для завершения этой комбинации даже может быть на стадии ее развития. Все тактические действия и комбинации закрепляются в ходе учебных игр, товарищеских встреч и т.п.

В учебных играх даются конкретные тактические задания (установки) как отдельным игрокам, так и команде в целом. Для этого создаются условия, стимулирующие выполнение заданий.

Эффективность овладения обучаемыми техникой и тактикой игры, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков в значительной степени зависят от физической нагрузки и плотности занятия.

Физическая нагрузка – определенная степень воздействия физических упражнений на функциональное состояние организма занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью и является важным показателем качества проводимого занятия.

Объем нагрузки – общая сумма упражнений, выполняемых каждым занимающимся.

Интенсивность нагрузки – отношение числа упражнений с повышенной нагрузкой к общему числу упражнений, выполняемых за определенный период, т.е. к объему. Она определяет напряженность двигательной деятельности, и степень ее концентрации во времени. Интенсивность может быть малой, средней, большой и максимальной.

Регулирование физической нагрузки осуществляется путем изменения характера упражнений (замены легких более сложными), интенсивности (темпа, скорости, дальности броска) и условий их

выполнения. Наиболее простым и эффективным способом определения физической нагрузки является измерение частоты сердечных сокращений (по пульсу) у одного или нескольких занимающихся до и после выполнения упражнений на занятии.

Физическая нагрузка планируется с таким расчетом, чтобы она постепенно наращивалась в подготовительной части и снижалась в заключительной части занятия с тем, чтобы организм обучаемых приходил в относительно спокойное состояние. Обычно на занятиях по спортивным играм наибольшей своей величины физическая нагрузка должна достигать в конце основной части занятия.

Проблема оптимизации физической нагрузки зависит не только от ее дозирования, но и от плотности занятия, которая также является важным показателем качества его проведения.

Различают два вида плотности занятия: моторную и общую.

Моторная плотность занятия – это отношение времени, затраченного на выполнение всех упражнений, к общей длительности занятия. Она непосредственно зависит от объема физической нагрузки.

Общая плотность занятия – отношение педагогически полезно затрачиваемого времени к общей длительности занятия. К педагогически полезному времени относится время, отводимое не только на выполнение упражнений, но и на показ, объяснение, исправление ошибок и т.д.

Плотность занятия определяется путем хронометража, выражается в процентах и рассчитывается на формуле:

$$P = \frac{t}{T} \times 100$$

где P – плотность занятия; t – полезно затраченное время занятия; T – общая длительность занятия.

Плотность занятия должна быть оптимальной, т.е. соответствовать этапу обучения, характеру выполненных упражнений, уровню физической подготовленности занимающихся.

На занятиях по спортивным и подвижным играм повышение физической нагрузки и плотности достигается: краткостью и ясностью объяснений; увеличением времени непрерывного выполнения упражнений; сокращением времени на перестроения и различного рода передвижения; уменьшением перерывов между выполнением отдельных упражнений; выполнением упражнения всеми зажимающимися одновременно или потоком; широким применением игрового и соревновательного методов; наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

Проведенные в учебных заведениях многочисленные наблюдения за занятиями, их анализ позволяют сделать некоторые выводы о средних величинах плотности учебных занятий по различным разделам физической культуры.

Необходимо помнить, что на занятиях по спортивным и подвижным играм отмечается наиболее высокая плотность – 80-90 %, в то время как на занятиях, например, по гимнастике она составляет 35-40%, легкой атлетике – около 50%, по плаванию – 60-70%, по лыжной подготовке – 70-80%.

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И МЕРЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ

В ходе занятий по спортивным играм и во время соревнований, несмотря на самые тщательные меры предосторожности, возможны те или иные травмы, т.е. повреждения с нарушением (или без нарушения) целостности тканей, вызванные каким-либо внешним воздействием.

По степени тяжести травмы делятся на легкие, средней тяжести и тяжелые; в зависимости от нарушения целостности кожных покровов – на открытые и закрытые.

Спортивные игры занимают одно из первых мест по количеству травм на 1000 обучаемых (бокс – 158, спортивные игры – 115, борьба – 103, фехтование – 64, гимнастика – 29 и т.д.). Однако по степени тяжести травм в процентном отношении среди других видов спорта спортивные игры занимают одно из последних мест (легкая атлетика – 3,1; спортивные игры – 3,4; гимнастика – 12,0; бокс – 13,9; борьба – 15,1).

Наиболее типичными травмами, которые встречаются в процессе занятий и соревнований, являются:

- в баскетболе – растяжения связочного аппарата суставов верхних и нижних конечностей, повреждения фаланг пальцев, ушибы и повреждения кожных покровов (ссадины);

- в волейболе – повреждения связочного аппарата голеностопного, коленного и плечевого суставов, ушибы тела и пальцев рук;

- в гандболе и регби – повреждения голеностопного сустава (подвывихи, вывихи), травмы пальцев кисти и стопы, ушибы, ссадины, потертости, повреждения коленного сустава (боковых и крестообразных связок, менисков);

- в футболе – переломы и ушибы костей голени, потертости, повреждения связок и внутренних менисков коленного сустава, растяжения мышц бедра;

- в хоккее – повреждение головы и туловища, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого сустава, обморожение рук и ног;

- в теннисе, бадминтоне и настольном теннисе – повреждения голеностопного сустава и суставов руки.

Для эффективной профилактики травматизма, прежде всего, необходимо знать причины возникновения травм, которые условно можно разделить на объективные и субъективные.

К объективным причинам травматизма относятся:

- ошибки, недостатки и нарушения в методике проведения занятий, в методике обучения приёмам и действиям (несоблюдение дидактических принципов и методов обучения; быстрый переход к совершенствованию технических приёмов при недостаточном их разучивании; отсутствие регулярной работы над техникой приёмов и действий; слабая индивидуальная работа с обучаемыми; чрезмерное увлечение нагрузкой; неумение обеспечить в ходе занятий и после них необходимые восстановительные процессы, пренебрежение разминкой);

- недостатки в организации и проведении занятий и соревнований (несоответствие количества занимающихся, размером и пропускной способности площадок, залов и других мест занятий; проведение занятий без руководителей и руководителей на учебных местах);

- недостаточное материально-техническое обеспечение занятий и соревнований (низкое качество оборудования и инвентаря, плохая подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря, недостаточное обеспечение одеждой и обувью, нарушение требований использования обучаемыми инвентаря и снаряжения);

- неблагоприятные гигиенические и метеорологические условия проведения занятий (неудовлетворительное санитарное состояние спортивных сооружений, проведение занятий и соревнований в исключительно сложных метеорологических условиях – сильный ветер и дождь, снег, туман, при очень высокой или низкой температуре воздуха, в условиях плохой освещённости мест занятий и др.);

- низкая дисциплина на занятии (недисциплинированность, недостаточная внимательность и небрежность при выполнении упражнений, умышленная грубость и применение запрещённых приёмов, поспешность при выполнении технических приемов);

- невыполнение врачебных требований к организации занятий и соревнований (допуск к занятиям без осмотра врача, а к соревнованиям – без разрешения врача, преждевременный допуск к занятиям лиц, перенесших какие-либо заболевания или имевших травмы, несоблюдение рекомендаций по применению восстановительных средств);

- плохая осведомлённость руководителя о функциональном состоянии организма занимающихся, об их индивидуальных особенностях, физической и технической подготовленности.

К субъективным причинам травматизма относятся:

- изменение функционального состояния отдельных систем организма занимающихся, вызванное состоянием утомления, переутомления, перенапряжения, переохлаждения, а также вызванное

перерывом в занятиях по различным причинам (ведет к ухудшению внимания и координации движений, потере быстроты и ловкости при выполнении различных действий, уменьшению амплитуды движений в отдельных суставах);

- слабая техническая и физическая подготовленность обучаемых к выполнению технически сложных приёмов и действий.

Предрасположенность к спазмам мышц и сосудов у отдельных занимающихся.

Профилактика травматизма в спортивных и подвижных играх должна основываться в первую очередь на тщательном изучении причин и обстоятельств возникновения тех или иных повреждений. Анализ этих причин во многом способствует применению необходимых мер их устранения.

Основными общими мерами профилактики травматизма на занятиях и соревнованиях являются:

- правильная и чёткая организация занятия, строгое соблюдение методики проведения занятий и правил соревнований;

- поддержание высокой дисциплины, проведение воспитательной работы с обучаемыми по предупреждению нарушений дисциплины и установленных правил во время занятий и соревнований;

- проведение инструктажа перед занятием и систематический контроль за соблюдением установленных правил и требований безопасности со стороны руководителя занятия (руководителя на учебном месте) и тренера команды;

- хорошее знание обучаемыми и строгое соблюдение требований безопасности;

- хорошее (и достаточное) материальное обеспечение занятий, своевременная подготовка мест занятий и инвентаря, одежды и обуви, использование предусмотренных правилами защитных приспособлений и контроль за состоянием спортивных площадок, инвентаря и оборудования, используемых на занятии и соревнованиях;

- овладение правильной техникой выполнения приёмов и действий, поддержание высокой физической подготовленности и психологической готовности обучаемых к выполнению упражнений, приёмов и действий;

- систематический врачебный контроль, самоконтроль и контроль со стороны руководителя занятия за состоянием здоровья и самочувствием занимающихся; учёт и регулирование величины нагрузки на занятии, постоянное наблюдение за внешними признаками утомления занимающихся; соблюдение мер, исключающих возможность отморожения, солнечного ожога, теплового удара и обморочного состояния;

- анализ и расследование каждого случая получения травм и принятие мер по предупреждению возможности их повторения в дальнейшем, привлечение виновных к ответственности.

Для оказания первой помощи при травмах в местах занятий и соревнований необходимо иметь аптечку, в которой должны быть: настойка йода, обезболивающие средства, стерильные индивидуальные пакеты, бинты, нашатырный спирт, вазелин, лейкопластырь, жгуты, набор фанерных шин.

Нужно помнить, что тяжесть травмы не всегда соответствует внешним видимым признакам и в этом заключается их серьезная опасность. Небольшой синяк или бесцветные выделения из носа после травмы головы могут быть симптомом тяжелого ушиба мозга, перелома костей черепа даже при отсутствии сильной боли или потери сознания.

В целях профилактики травматизма специалист по физической культуре и спорту, преподаватель, тренер, руководитель занятия должны постоянно находиться в тесном контакте с медицинской службой. Научно обоснованная и хорошо организованная профилактика травматизма, а также квалифицированное лечение травм способствуют сохранению здоровья и сводят на нет неблагоприятные последствия повреждений.

В целях обеспечения безопасности и предотвращения травм у занимающихся на занятиях по спортивным и подвижным играм преподаватель обязан: своевременно готовить и постоянно контролировать состояние мест занятий, площадок, полей, исправность оборудования, инвентаря, а также проверить состояние обуви и одежды обучаемых, соблюдать установленные нормы загруженности спортивных сооружений; соблюдать методику и последовательность обучения и выполнения на занятиях приёмов, действий и упражнений, установленные нормы и правила организации и проведения занятий, учитывать климатические и санитарно-гигиенические условия проведения занятий; проводить тщательную разминку, включая специальные упражнения, соответствующие виду спортивных игр, изучаемых на занятии; поддерживать высокую дисциплину на занятии; проводить с обучаемыми инструктажи по требованиям безопасности и мерам предупреждения травм, напоминать обучаемым основные правила соревнований и запрещенные приемы и действия постоянно контролировать их соблюдение; в случае выявления нарушений занимающимися требований безопасности, которые могут привести к травме, немедленно прекращать занятие, устранять эти нарушения и проводить внеплановый инструктаж; устанавливать и следить за поддержанием оптимальных интервалов и дистанций между занимающимися; наблюдать за состоянием занимающихся и, в случае появления у них внешних признаков утомления (вялости, бледности лица, излишней потливости, отдышки), принимать меры к снижению нагрузки или изменению содержания занятия; допускать

к занятиям лиц, не имеющих ограничений по состоянию здоровья; знать основные мероприятия первой помощи при вероятных травмах; анализировать каждый случай получения травм на занятиях и совместно со специалистами медицинской службы разрабатывать меры по устранению причин, вызвавших травму.

Во избежание травматизма на занятиях по спортивным играм обучаемые обязаны:

- подготовить к занятию одежду, обувь, необходимый инвентарь и следить за их состоянием;

- соблюдать дисциплину на занятии и установленную форму одежды, не допускать умышленной грубости, контролировать свои действия, с уважением относиться к другим обучаемым и соперникам (во время двухсторонних игр);

- точно выполнять команды руководителя занятия, поддерживать установленные интервалы и дистанции, а также направления движения, соблюдать последовательность выполнения приёмов;

- строго соблюдать правила соревнований, не применять запрещённые приёмы, знать и соблюдать требования безопасности;

- выполнять указания руководителя занятия, не проявлять поспешность при выполнении технических приёмов и действий, быть внимательным и сосредоточенным (особенно при проведении двухсторонних игр).

8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

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

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

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

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

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

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

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

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

Уравнивательные соревнования обычно проводят внутри коллектива между командами различной подготовленности. Чтобы сохранить спортивный интерес, команда, по классификации стоящая выше, дает определенное количество очков – фору нижестоящим. Количество очков объявляют заранее или же после окончания соревнований.

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

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

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

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

Системы розыгрыша.

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

При выборе системы розыгрыша учитывают задачи, которые ставят перед соревнованием, возможные сроки проведения, уровень

подготовленности участников, территориальные условия, наличие спортивных баз и материальные затраты.

Круговая система. В соревнованиях по круговой системе все участники встречаются друг с другом, как правило, два раза – на своем поле и поле соперника. Эта система позволяет наиболее точно определить действительное соотношение сил на данных состязаниях. Победителем считается команда, набравшая большее количество очков.

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

Календарь (порядок встреч) игр по круговой системе составляют следующим образом. Главный судья проводит жеребьевку, после чего каждый участник получает определенный номер. Затем составляют пары участников на каждый день соревнований. Чтобы составить расписание игр, нужно определить количество календарных дней и общее количество встреч.

Количество календарных дней при нечетном составе участников равно количеству участников, при четном – на единицу меньше.

При составлении календаря применяется два способа: с чередованием полей и без чередования.

Календарь с чередованием полей составляют таким образом. Берут нечетное число участников и чертят соответствующее число вертикальных линий, вокруг которых по порядку пишут номера. В результате справа и слева от каждой вертикали будут расположены участники, что соответствует одному дню соревнований.

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

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

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

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

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

победа – 2; ничья – 1; поражение – 0.

Когда от одного коллектива выставляется несколько команд, то прибегают к дифференцированной оценке результатов каждой команды. Так, в первенстве Ленинграда по баскетболу каждый коллектив выставляет 2 мужские и 2 женские команды, а также 3 команды мальчиков и 3 девочек. Результаты игр оценивают следующим образом: первые мужские и женские команды за выигрыш получают 10 очков, вторые – 6 очков, старшие юноши – 6 очков, средние – 4 и младшие – 2 очка.

Учитывают и оформляют результаты соревнований по круговой системе в виде специальной таблицы.

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

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

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

Несколько сложнее составить календарь, когда число команд не кратно двум. В таком случае нужно определить, сколько из них будет играть в первый день, чтобы ко второму дню осталось количество команд кратное двум. Для этого прибегают к формуле:

$$X=(A-2)-2,$$

где A – количество участников, p – такая степень, при возведении в которую основания «2» получается число, наиболее приближенное, но меньшее, чем количество участников.

Например, при 12 командах в первый день будет играть

$X = (12-23)-2=(12-8)-2=4-2=2$, остальные 4 команды вступают в игру на второй день.

При четном количестве отдыхающих команд в первый день не играет одинаковое количество участников снизу и сверху, при нечетном – снизу на одного больше.

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

Смешанная система предполагает проведение части игр по системе с выбыванием и по круговой системе. Чаще всего начинают играть по

системе с выбыванием, а заканчивают круговой системой, розыгрыша. Но бывают и обратные варианты.

Положение о соревнованиях

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

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

«Положение о соревнованиях» составляют последующим разделам:

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

Заявка

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

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

Судейство

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

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

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

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

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

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

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

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

9. БАСКЕТБОЛ

Сущность игры в баскетбол заключается в том, что игроки двух команд, передвигаясь по площадке и передавая мяч руками друг другу, стараются набрать максимальное количество очков, забрасывая мяч в кольцо соперника.

Баскетбол – одна из наиболее популярных спортивных игр в мире. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые большей частью в единоборстве с соперником.

Занятия баскетболом способствуют развитию таких физических и психических качеств, как общая и скоростная выносливость, ловкость, быстрота и точность реакций и действий, устойчивость к укачиванию, распределение и быстрое переключение внимания, пространственная ориентировка, смелость, решительность, инициатива и коллективизм.

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

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

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

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

В нашей стране появление баскетбола относится к 1906 г. Первые команды были созданы в обществе «Маяк» в Петербурге В. Васильевым. Но в царской России широкого распространения игра не получила. Подлинное развитие баскетбола началось после Великой Октябрьской социалистической революции. Уже в 1920 г. баскетбол вводится как самостоятельный предмет в физкультурных учебных заведениях, включается в программы физкультурных праздников, используется как средство физической подготовки в системе Всевобуча.

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

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

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

Новые правила были введены с января 1939 г. Первым крупным соревнованием по новым правилам был матч восьми городов в 1941 г. (Ленинград), в котором кроме мужских команд Москвы, Ленинграда,

Тбилиси, Баку, Одессы приняли участие сборные команды Тарту, Риги, Каунаса, имевшие большой опыт международных встреч. Этот матч имел большое значение для дальнейшего развития баскетбола. Он показал, что за период с 1917 по 1941 г. советские баскетболисты создали свою школу игры, отличающуюся быстротой атак и активной игрой к защите. Однако стало ясно, что нужно еще много работать, чтобы полностью реализовать возможности, связанные с введением новых правил.

Разразилась Великая Отечественная война. Крупных соревнований по баскетболу не проводилось до 1944 г. В 1944 г. было проведено одиннадцатое первенство страны (Тбилиси).

В 1947 г. баскетболисты Советского Союза вступили в Международную федерацию баскетбола и приняли участие в V первенстве Европы (мужская сборная), которое с успехом выиграли. В дальнейшем наши баскетболисты и баскетболистки стали принимать участие во всех международных соревнованиях: первенствах Европы и мира, олимпийских играх (с 1952 г.) и других состязаниях.

В большинстве случаев советские баскетболисты занимали первые места. На олимпийских играх 1952, 1956, 1960, 1964 гг. мужская сборная СССР была второй, а в 1968 г. – третьей. На XX Олимпийских играх 1972 г. в Мюнхене сборная команда СССР в финале победила сборную команду США и заняла первое место. Гегемония американцев в баскетболе была нарушена. О высоком мастерстве наших баскетболистов говорят результаты выступлений последних лет: в 1974 г. сборная мужская команда СССР выиграла первенство мира, в 1975 г. – межконтинентальный Кубок. Высокое мастерство показала и сборная женская команда, выигравшая в двенадцатый раз первенство Европы и в пятый раз занявшая первое место на первенстве мира 1975 г.

На XXI Олимпийских играх в Монреале (1976 г.) баскетболистки СССР впервые завоевали титул олимпийских чемпионов.

В настоящее время спортивный календарь по баскетболу включает следующие официальные соревнования для мужских и женских команд: баскетбольные турниры по программе Олимпийских игр – один раз в четыре года; чемпионат мира – один раз в четыре года, через 2 года после Олимпийских игр; чемпионат Европы – один раз в два года, каждый нечетный год; Кубки европейских команд чемпионов и обладателей кубков – ежегодно для клубных команд;

Кубок Корача – ежегодно (для мужских команд);

Кубок Ронкетти – ежегодно (для женских команд).

В настоящее время Международная федерация баскетбола насчитывает в своих рядах около 180 национальных федераций.

Огромной популярностью пользуется баскетбол среди студентов.

Ежегодно проводятся чемпионаты среди команд высших учебных заведений.

В 1947 г. Всесоюзная секция баскетбола вступила в члены международной федерации, и с этого времени баскетболисты нашей страны принимают участие во всех соревнованиях, организуемых ФИБА. С тех пор мужская и женская сборные команды страны являются неоднократными победителями и призерами первенств Европы, мира, Олимпийских игр, а сильнейшие клубные команды, такие как мужские команды ЦСКА, «Уникс» (Казань) «Динамо» (Москва), «Спартак» (Санкт-Петербург), «Химки» (Московская область), Динамо (Новосибирск) являлись победителями соревнований на Кубок европейских чемпионов и Кубок обладателей кубков.

9.1. ТЕХНИКА ИГРЫ

В баскетболе применяют разнообразные приемы, которые классифицируют по разделам и группам на основании сходных признаков.

Различают технику игры в нападении и в защите. Каждый из этих разделов состоит из различных приемов, которые, в свою очередь, разделяются на способы, выполняемые в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке).

Техника отдельных способов передач, бросков, ведения мяча и т.д. меняется с развитием игры. В настоящее время эти изменения идут по пути увеличения быстроты и точности выполнения приемов.

Техника игры в нападении

В нападении применяются следующие приемы: передвижение, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча, броски в корзину, ведение мяча и финты.

Передвижение, прыжки, остановки, повороты

Эта группа приемов имеет большое значение для ведения игры. Прежде чем раскрывать способы выполнения передвижения, остановок и поворотов, необходимо остановиться на исходном положении баскетболиста (стойке), из которого он начинает действовать.

Перед выполнением любого приема баскетболист занимает наиболее устойчивое положение: ноги согнуты, ступни поставлены параллельно на ширину плеч либо одна нога выставлена вперед, туловище слегка наклонено, тяжесть тела распределена равномерно на обеих ногах, руки согнуты перед туловищем.

Большое значение в технике выполнения различных приемов с мячом имеет его правильное держание. При бросках не касаются мяча всей площадью ладони, а удерживают его кончиками пальцев, что позволяет лучше управлять им и добиваться большей точности попадания.

Передвижение осуществляется, как правило, бегом по коротким отрезкам. Во время бега по площадке баскетболист ставит ногу на всю стопу или использует перекат с пятки на носок, значительно сгибая обе

ноги. При ускорениях бег выполняют коротким шагом, ставя ногу на носок.

Прыжки выполняют толчком двумя и одной ногой. Прыжки двумя ногами могут осуществляться с места и после передвижения, толчком одной ногой – в движении. Для выполнения прыжков в движении баскетболист последний шаг делает более широким, стопорящим, а затем резко выносит согнутую в колене маховую ногу вверх. При прыжке толчком двумя ногами игрок подставляет маховую ногу к опорной и отталкивается ими одновременно. Ноги перед толчком в обоих случаях согнуты, прыжок выполняют вместе с махом руками. Важным моментом является быстрота и сила отталкивания. Прыжки в длину используют реже.

Остановки выполняют с использованием прыжка или двух шагов. В первом случае перед остановкой игрок, оттолкнувшись одной ногой, делает невысокий прыжок вперед, отклоняет туловище назад и приземляется на обе или сначала на одну ногу. При остановке двумя шагами баскетболист, удлиняя последние два шага, сильно сгибает ноги, тяжесть тела старается перенести назад. Умение внезапно останавливаться, не делая более двух шагов, определяется правилами игры и тактическими соображениями.

Повороты выполняют с мячом и без мяча, в опорном и безопорном положении. Наибольший интерес представляют повороты с мячом, которые, согласно правилам игры, можно выполнять на двух ногах или стоя на одной ноге, отталкиваясь другой. Подобные повороты позволяют игроку с мячом уйти из-под контроля соперника, изменить направление атаки или обыграть защитника с последующей атакой корзины. Повороты выполняют вперед и назад из различных исходных положений по отношению к сопернику, на впереди и сзади стоящей ноге. Если игрок поймал мяч в движении и остановился двумя шагами, то повороты можно выполнять только на стоящей сзади ноге.

Чаще всего используют следующие повороты:

поворот вперед и назад на стоящей сзади ноге на 180°, поворот вперед и назад на стоящей впереди ноге на 180°.

Ловля мяча

Выполняют ее одной и двумя руками, на различной высоте (выше головы, на уровне груди, пояса и ниже) и в различных условиях (на месте, в движении, в прыжке), без сопротивления и с сопротивлением соперника. Кроме того, в игре приходится ловить мяч, катящийся по площадке и сразу после отскока. Наиболее надежна ловля мяча двумя руками.

Ловля мяча, летящего на средней высоте, встречается чаще других. Техника ловли состоит в том, что игрок выставляет слегка согнутые, расслабленные, с раскрытыми в виде «воронки» кистями руки навстречу летящему мячу и в момент соприкосновения пальцев обхватывает его с

двух сторон и, сгибая руки, подтягивает к туловищу, занимая исходное положение для последующих действий.

Ловля мяча, летящего высоко, выполняется поднятыми вверх руками. Техника этого приема зависит от высоты и крутизны траектории полета мяча. Если он летит с крутой траекторией или падает сверху вниз (после отскока от щита), то руки вытягивают вверх, кисти раскрывают в направлении летящего мяча. Если мяч летит по более прямой траектории, то руки поднимают вверх – вперед или вперед в сторону с раскрытой кистью, обращенной ладонью вперед. В любом случае, как только мяч коснется пальцев, руки для амортизации отводят назад, захватывая ими мяч и опуская вниз. Наиболее сложна ловля мяча в прыжке. Ее приходится применять в борьбе после неудачного броска в корзину. В таких случаях нужно опередить соперника, высоко выпрыгнуть вверх, несколько согнувшись в пояснице, крепко захватить мяч двумя руками и защитить его телом от соперника.

Ловля мяча, летящего низко, встречается реже. Чтобы поймать низко летящий мяч, игроку нужно наклониться, согнуть ноги, руки с раскрытыми кистями опустить вниз. Как только мяч коснется пальцев, игрок захватывает его кистями и поднимает вверх в исходное положение перед грудью. Разновидностью ловли низко летящих мячей является ловля сразу после отскока. Для ловли такого мяча игрок, рассчитав место приземления, быстро наклоняется вперед и двумя руками захватывает его с внешних сторон, затем выпрямляется и подтягивает мяч к груди.

Наиболее сложной является ловля мяча одной рукой. Она применяется, когда мяч летит очень высоко, в стороне от игрока или катится по площадке. Общие положения техники ловли одной рукой остаются теми же, что и при ловле двумя руками. Различают ловлю мяча одной рукой без поддержки и с поддержкой другой рукой (после соприкосновения с мячом одной рукой другая подхватывает его снизу). При ловле одной рукой особое значение приобретает плавное амортизирующее движение ловящей руки.

Передача мяча

Способы передач мяча в баскетболе различные. Их можно разделить на две большие группы: передачи двумя руками и передачи одной рукой.

Выполняют их без отскока и с отскоком мяча от площадки, на месте, в движении, в прыжке игроку, двигающемуся сбоку, сзади, впереди, с низкой и высокой траекторией полета. Здесь очень важна точность и своевременность передач. Решающее значение в технике передач имеет быстрота и активная работа кистей рук.

Передачи мяча двумя руками выполняют от груди, сверху и снизу.

Передача двумя руками от груди является основным способом взаимодействия с партнером на коротком и среднем расстоянии. Для

выполнения этой передачи игрок, приняв стойку, держит мяч двумя руками перед грудью. При этом большие пальцы направлены друг к другу, остальные – вверх – вперед. Руки согнуты, локти обращены вниз – назад.

Для выполнения замаха руки с мячом описывают небольшое кругообразное движение в лучезапястных суставах и несколько опускаются вниз. Затем руки резко выпрямляют, толкая мяч от груди в направлении цели. Заканчивается бросок активным движением пальцев и кистей вперед и разгибанием ног.

Передача двумя руками сверху используется, когда соперник находится близко от передающего. В исходном положении игрок держит мяч над головой, руки слегка согнуты. Для выполнения передачи он делает небольшой замах назад, а затем быстрым движением рук вперед, сопровождающимся захлестывающим движением кистей, направляет мяч партнеру.

Передача двумя руками снизу применяется, когда соперник подошел близко, и не дает сделать передачу сверху или когда у нападающего нет времени для выполнения другого способа.

В исходном положении игрок держит мяч двумя руками перед собой. Для замаха он отводит руки с мячом назад, к бедру находящейся сзади ноги. Затем маховым движением рук вперед с шагом стоящей сзади ноги посылает мяч в нужном направлении, выполняя активное движение кистями, когда руки доходят до уровня пояса. Таким способом мяч передают на короткое расстояние и непосредственно из рук в руки партнера.

Передача мяча одной рукой от плеча позволяет направить мяч партнеру быстро и на любое расстояние. Для выполнения ее игрок, поддерживая мяч левой рукой, переводит его на правую руку (при передаче справа) к правому плечу, одновременно поворачивая в ту же сторону туловище и сгибая ноги. Затем опускает левую руку и, выпрямляя правую, захлестывающим движением кисти направляет мяч к цели. Ноги при этом разгибаются, туловище поворачивается, помогая выполнению передачи. Если мяч нужно передать на дальнейшее расстояние, то руку с мячом при замахе отводят над плечом дальше назад, а стоящую сзади ногу резким толчком выносят вперед.

Передача мяча одной рукой сверху «крюком» применяется, когда соперник подошел близко и поднял руки. Для выполнения ее правой рукой игрок, повернувшись левым боком к сопернику, опускает руки с мячом вниз и вправо, сгибает ноги, переводит мяч на правую руку, которая, описывая круг, продолжает движение вниз, в сторону, вверх. Когда рука с мячом достигает вертикального положения, игрок кистью направляет мяч партнеру, перенося тяжесть тела на левую ногу активным движением правой ногой.

Передача одной рукой снизу выполняется аналогично передаче двумя руками, только при замахе мяч перекалывают на бросающую руку – ее отводят назад, а затем резким движением выносят вперед. Высота траектории полета мяча зависит от момента выпуска: чем раньше мяч будет выпущен, тем ниже траектория его полета. Эту передачу выполняют на близкое расстояние под руками соперника.

Передача одной рукой сбоку имеет много общего с передачей мяча снизу. Для выполнения ее игрок делает замах, отводя руку с мячом в сторону – назад, одновременно поворачивая туловище, а затем обратным движением руки выпускает его, направляя кистью. Эту передачу выполняют для обыгрывания близко подошедшего защитника справа или слева от него.

Кроме перечисленных способов при активных действиях защитников в ходе игры используют различные скрытые передачи мяча: одной рукой за спиной, одной рукой снизу назад, под рукой, назад над плечом и пр.

Броски в корзину

Усилия нападающей команды направлены на создание условий одному из игроков для броска в корзину. От точности бросков зависит исход игры.

В современном баскетболе команда на протяжении игры бросает мяч в корзину соперника 50–100 раз.

Броски выполняют с коротких (до 3 м), средних (3–6 м) и дальних (свыше 6 м) дистанций. Если игрок располагается напротив корзины или недалеко от лицевой линии, то целесообразно бросать мяч непосредственно в корзину. Если он находится под углом 15–45° к щиту, лучше бросать мяч с отскоком от щита.

Броски в корзину выполняют одной и двумя руками. Среди бросков двумя руками различают бросок от груди, сверху и снизу (в движении), одной рукой – от плеча, сверху («крюком») и снизу. В последнее время все чаще встречаются броски сверху вниз. Все броски можно реализовать с места, в движении, в прыжке, с поворотом, стоя спиной к корзине и в прыжке с поворотом в воздухе. Для более устойчивого направления мячу придают вращение. Большое значение для точности попадания имеет правильное держание мяча, стабильное движение рук (руки) при выпуске мяча в наивысшей точке и активная работа кисти в заключительной фазе броска, завершающаяся ее полным сгибанием (пронацией) и расслаблением.

Бросок одной рукой от плеча в современном баскетболе чаще всего применяют при атаке корзины с близких дистанций. Как правило, выполняют его в движении после ловли мяча с передачи партнера после ведения. Поймав мяч в момент шага правой ногой (бросок правой рукой), игрок делает шаг левой и поднимает мяч вверх, перенося его на выполняющую бросок руку. Затем следует энергичный толчок левой ногой

вверх, руку с мячом выпрямляют и мяч направляют в корзину. Маховая нога, согнутая в колене, в момент толчкового движения свободно опускается вниз, игрок приземляется на толчковую ногу.

При атаке с дальних дистанций бросок выполняют в опорном положении. Перед броском согнутые ноги ставят параллельно или одну ногу выставляют вперед (правую – при броске правой рукой), мяч выносят к плечу двумя руками и, когда он окажется над плечом, поддерживающую руку опускают. Затем ноги разгибают, руку с мячом выпрямляют вверх и активным движением кисти мяч направляют в корзину.

Бросок одной рукой в прыжке является основным способом атаки корзины со средних и дальних дистанций. Выполняют его с места и в движении. При выполнении этого броска с места игрок из исходного положения – ноги согнуты и поставлены на ширину плеч, мяч в обеих руках на уровне груди, взгляд обращен к цели – разгибает ноги, выпрямляет туловище и одновременно поднимает мяч вверх, перекладывая его на правую (при броске справа) и поддерживая левой рукой до положения мяча над плечом. На этом заканчивается замах, и начинается бросковое движение. Продолжая выпрямляться, игрок отталкивается и прыгает вверх, полностью перенося мяч на правую руку, быстро разгибает ее в направлении вверх и немного вперед, левой рукой отпускает мяч. Когда игрок достигает наивысшей точки взлета, он активно действует кистью, которая до этого находилась в положении максимального тыльного сгибания – выпускает мяч в направлении цели. При этом мяч сходит с кончиков указательного и безымянного пальцев в тот момент, когда кисть распрямляется.

После этого кисть сгибают вперед, руку опускают – игрок приземляется на обе ноги. Точность броска зависит от многих факторов: времени выполнения броска, постоянства угловых величин между плечом и предплечьем, плечом и туловищем, правильного сочетания выноса мяча вверх с последующим энергичным отталкиванием от опоры.

При выполнении броска одной рукой в прыжке после ведения или ловли мяча в движении игрок, поймав мяч двумя руками и сделав стопорящий шаг одной ногой, приставляет другую ногу, занимая исходное положение для броска. Затем он выполняет замах и собственно бросковое движение аналогично броску с места.

Очень важно осуществлять бросок быстро, выпускать мяч в наивысшей точке, как можно меньше вынося руку с мячом вперед и активно работая кистью. Против высокого защитника такой бросок эффективен при сильном отклонении туловища назад – это затрудняет блокирование мяча.

Бросок одной рукой «крюком» труден по выполнению, но весьма эффективен против активного противодействия соперника. Мяч,

брошенный таким способом, трудно перехватить, так как выпускают его в высокой точке и на далеком расстоянии от защитника. Центровые игроки делают бросок «крюком» с поворотом из исходного положения спиной к щиту. Различают два варианта броска:

1. Располагаясь боком к цели, игрок опускает руки с мячом вниз, перекладывает его на выполняющую бросок руку, которая продолжает движение в сторону – вверх. Одновременно с замахом правую ногу (при броске справа), согнутую в колене, выносят вперед – вверх, левой отталкиваются вверх. Когда прямая рука окажется над головой, игрок выпускает мяч.

2. То же, но прежде, чем выпустить мяч, игрок поворачивает туловище в сторону цели, а замах выполняет прямой рукой вниз, назад, вверх.

Бросок одной рукой снизу используют на близких дистанциях в движении против защитника, блокирующего мяч сверху. Для этого игрок, сделав последний шаг, прыгает вверх и вперед и в момент достижения «мертвой точки» выпускает мяч с руки, которая кратчайшим путем двигается снизу вверх. Приземление происходит, как правило, на маховую ногу. Этот бросок можно выполнять с затяжным прыжком с согнутыми ногами.

Бросок двумя руками снизу чаще всего делают в движении при стремительных проходах под щит. Техника его выполнения не отличается от техники броска одной рукой снизу, только при выпуске мяча активно работают кисти, вращающие мяч на себя.

Бросок двумя руками сверху используют довольно часто. При этом мяч поднимают над головой обеими руками, руки согнуты в локтевых суставах, кисти открыты вверх и обхватывают мяч так, что большие пальцы направлены друг к другу, а остальные – вверх. Бросок начинают с разгибания согнутых ног; руки выпрямляют. В конце движения в работу включаются кисти и пальцы. Большие и указательные пальцы придают мячу обратное вращение; после выпуска мяча ладони открыты и развернуты наружу.

Бросок двумя руками от груди широко не используют. Выполняют его аналогично соответствующей передаче с некоторыми отличиями в направлении рук после замаха – их разгибают вверх – вперед.

Броски сверху вниз делают одной и двумя руками в высоком прыжке. Когда руки (рука) с мячом находятся выше корзины, игрок активным движением кистей направляет его вниз.

Добивание мяча выполняют одной и двумя руками в прыжке после того, как мяч отскакивает от щита или пролетает вблизи корзины. Выпрыгнув вверх, игрок принимает мяч на раскрытую кисть слегка согнутой в локте руки и пальцами толкает его в направлении корзины.

Броски сверху вниз и добивание мяча очень важны при активной борьбе с соперником под щитом.

Ведение мяча

Под ведением мяча понимают передвижение игрока с последовательными толчками мяча в пол одной рукой. Различают два способа ведения мяча – высокое и низкое.

При высоком ведении (рука встречает мяч на уровне пояса) игрок в обычном исходном положении для игры, разгибая руку с широко расставленными пальцами, толкает мяч под острым углом в направлении движения. Пробежав несколько шагов вперед, он встречает отскочивший мяч кистью, сгибает руку в локте, чтобы не дать ему подняться выше пояса, и снова направляет в пол.

При низком ведении ноги сгибают больше, мяч частыми толчками кистью направляют в пол и встречают не выше колена.

Высокое и низкое ведение более эффективно, если его выполняют без зрительного контроля, с изменением направления и скорости. Для обводки соперника используют ведение с переводом мяча за спиной, с изменением скорости и направления, с переводом под ногой, с поворотом и т. д. Для изменений направления передвижения при ведении мяча кисть руки накладывают на боковую (противоположную новому направлению движения) поверхность мяча, одновременно с этим наклоняют в сторону поворота туловище, а мяч переводят с одной руки на другую. При обводке соперника мяч «укрывают» туловищем, а ведение осуществляют дальней от соперника рукой.

Финты

Финт – это сложный игровой прием. Применяя различные движения в определенном сочетании, нападающий стремится уйти от защитника или обыграть его в единоборстве. Выполнение финтов – большое искусство, основанное на быстроте действий, умении мгновенно переключаться с одного движения на другое и чувстве равновесия.

В технике выполнения финтов различают две части: начальное движение – ложное и заключительное – истинное. Ложное движение нужно выполнять так, чтобы соперник принял его за истинное и сделал соответствующее защитное движение. Вторую часть действия нападающий осуществляет в другом направлении и значительно быстрее.

Финты выполняют комплексными движениями руками, ногами, туловищем и головой, на месте и в движении, без мяча и с мячом.

Финты без мяча применяют, чтобы освободиться от плотной опеки защитника. Для этого нападающий использует неожиданное изменение скорости передвижения, мнимый уход в одну сторону с резким ускорением в противоположном направлении, неожиданные остановки после быстрого бега, повороты и т.п.

Финты с мячом более разнообразны. Их осуществляют для беспрепятственного выполнения передач, бросков в корзину и ведения мяча. Например, ложная передача мяча – нападающий выполняет движение как бы для передачи влево (вправо), но, не закончив его, быстро передает мяч в другом направлении. Первое движение (ложное) сопровождается соответствующей мимикой и взглядом. После ложной передачи может последовать и бросок в корзину, ведение мяча.

Ложный бросок состоит в том, что в первой части действия нападающий движением рук, головы и мимикой показывает, что будет бросать мяч в корзину. Когда защитник поднимает руки, чтобы накрыть мяч, нападающий под руками соперника переходит на ведение.

Ложное ведение. Нападающий делает выпад вперед в сторону, показывая, что он собирается обойти защитника. Как только тот сделает шаг в этом направлении, нападающий резко отталкивается выставленной вперед ногой и, сделав скрестный шаг ею, переходит на ведение с другой стороны защитника. После первого ложного движения может последовать шаг и уход в том же направлении, передача мяча или бросок в корзину.

Двойной финт состоит из двух повторений однотипных движений. На рисунке 31 игрок выполняет финт, демонстрируя обводку справа и повторно проходя в том же направлении.

Наиболее сложными являются финты в движении, которые выполняют в сочетании с ведением с изменением направления, ложными движениями туловищем, сменой рук и т.п.

Заслоны

Этот технический прием также используют, чтобы освободиться от опеки защитников. Задача его – преградить путь защитнику.

Различают подвижные и статические заслоны. В первом случае нападающие – заслоняющий и освобождающийся – находятся в движении, во втором – заслоняющий игрок неподвижен.

Подвижный заслон выполняют следующим образом. Игрок, стремящийся освободиться, делает рывок в направлении двигающегося впереди и несколько навстречу партнеру. Поравнявшись с ним, он резко изменяет направление движения, поворачивается вполборота и сзади, почти соприкасаясь, обходит другого нападающего. Двигающийся вместе с ним защитник наталкивается на этого игрока и упускает своего подопечного.

Статический заслон выполняют двумя способами. При первом заслоняющий, заняв устойчивое положение с расставленными шире обычного ногами, остается неподвижным, в то время как его партнер проходит вплотную мимо него. Не имея возможности пройти за своим игроком, защитник отстает.

Во втором случае заслоняющий игрок сам приближается к защитнику и встает сбоку – сзади от него на расстоянии не ближе 90 см.

Ступни ног он ставит так, чтобы ноги защитника были как раз посередине, образуя как бы вершину треугольника. Игрок принимает низкую стойку, туловище несколько наклонено вперед, обе руки согнуты в локтях и выставлены чуть вперед (чтобы предотвратить сильное столкновение).

В момент приближения заслоняющего его партнер выполняет какое-либо ложное движение, чтобы отвлечь внимание защитника и не дать ему своевременно заметить приближение заслоняющего. Затем, дождавшись, когда партнер займет нужную позицию, освобождающийся делает широкий скрестный шаг в направлении заслона, ставя ногу вплотную за ногами заслоняющего, после чего рывком уходит от опекуна. Если тот попытается обойти заслоняющего, то нападающий использует поворот плечом назад (к защитнику) на ноге, расположенной ближе к направлению его ухода.

Техника игры в защите

Потеряв мяч, игроки переходят к защите своей корзины, стараясь отобрать мяч у соперника и не дать ему свободно выполнить бросок в корзину. Для этого каждый игрок использует стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание, накрывание мяча и финты.

Стойка защитника зависит от расположения и действий опекаемого соперника. Если нападающий находится далеко от корзины, то защитник принимает стойку — расставляет ноги параллельно на ширину шага и сгибает их. Руки полусогнуты и разведены в стороны, вес тела на передней части стопы. Стойку с выставленной вперед ногой используют вблизи щита против игрока с мячом, который еще не использовал ведение. При этом защитник сгибает ноги и вытягивает руку, одноименную с выставленной вперед ногой, вверх, а другой прикрывает возможный проход игрока с мячом.

Защитник должен находиться в состоянии «подвижного равновесия», внимательно наблюдать за действиями своего подопечного и быть готовым быстро приблизиться к нему или, наоборот, прыжком отступить и преградить путь к кольцу.

Передвижение в защите имеет свою специфику. Кроме тех способов, которые используют в нападении, защитнику очень часто приходится прибегать к передвижению приставными шагами (в стороны, вперед и назад). Первый шаг выполняют ногой, ближайшей к направлению движения, затем быстро приставляют другую ногу. Передвижение осуществляют на согнутых ногах на передней части стопы. Большой ошибкой считается использование скрестного шага. При переходе в защиту часто применяют бег спиной вперед, выполняют его на носках. Передвижения в защите часто сочетаются с ускорениями, остановками и поворотами.

Перехват применяют, чтобы овладеть мячом при передачах. Внимательно наблюдая за игрой, защитник определяет возможное

направление и момент передачи, быстро выскакивает перед опекаемым игроком и ловит мяч.

Вырывание мяча из рук соперника осуществляют таким образом: глубоко захватывают его двумя руками и резким движением берут на себя. Движение рук усиливается поворотом туловища.

Выбивание мяча лучше всего выполнять одной рукой снизу вверх. Для этого защитник, сблизившись с нападающим, коротким движением руки с раскрытой кистью (пальцы сжаты) ударяет по мячу. Выбивание таким способом эффективно, когда нападающий, поймав мяч в прыжке, приземляется на площадку. Более сложно выбивание (отбор) мяча у игрока, выполняющего ведение. Для этого защитник, двигаясь с одинаковой скоростью с нападающим, подходит к нему сбоку и, выбрав момент, когда мяч отскакивает от пола, ближайшей к сопернику рукой выбивает мяч.

Накрывание мяча при броске производится спереди и сзади. Для этого защитник прыгает вверх и накладывает кисть на мяч в тот момент, когда нападающий готов выпустить его из рук. Важно сделать прыжок с некоторым опережением, и избегать движения рукой вперед – вниз.

Финты применяют, чтобы заставить нападающего выполнить желаемое для защитника действие и отобрать мяч. Например, располагаясь перед нападающим, подготавливаемым к броску, защитник имитирует выход на него, но затем несколько задерживается, ожидая возможного прохода нападающего.

Важным приемом игры в защите является ловля мяча, отскочившего от щита. Прежде чем поймать его, защитник должен выполнить поворот и встать на пути продвижения нападающего, затем определить направление отскока и, прыгнув, поймать мяч. Овладение мячом – это только первая часть действия защитника в данной обстановке. Не менее существенно удержать мяч и передать его своему партнеру.

9.2. ТАКТИКА В БАСКЕТБОЛЕ

Тактика в баскетболе – способ решить стоящие перед командой задачи, учитывая имеющиеся ресурсы, особенности противника и условия соревнования.

Чтобы подобрать подходящую тактику под конкретную игру из того множества вариаций, которые предлагает современный баскетбол, нужно хорошо понимать особенности игроков обеих команд, их сильные и слабые стороны.

Тактику баскетбола разделяют на две большие группы: нападения и защиты. Каждая из них подразделяется ещё на несколько типов по принципу организации действий: индивидуальные, групповые, командные.

В свою очередь, каждый из типов в зависимости от формы ведения игры делится на виды, к которым относятся, к примеру, действия в нападении игроков с мячом и без мяча.

Действия отдельного баскетболиста, направленные на решение возникающих в ходе матча задач, соответствуют общей тактической схеме команды. Под индивидуальную тактику нападения может быть использован баскетболист на любой позиции, будь то центральной, крайний нападающий или защитник. К трём основным вариантам индивидуальных действий относятся: действия игрока с мячом или без мяча в борьбе с защитником, отвлекающие действия при атаке кольца оппонента. Индивидуальные действия нападающего, владеющего мячом, максимально просты, ему необходимо приблизиться к кольцу команды противников и сделать бросок. При этом может мешать один или два защитника оппонентов.

Борьба с одним защитником. Нападающий перемещается в точку А, чтобы по прямой атаковать кольцо. Наперерез к нему движется защитник из точки Б. Действия нападающего заключаются в дальнейшем продвижении к корзине, при этом ему необходимо блокировать защитнику доступ к мячу с помощью своего тела.

Борьба с двумя защитниками. Нападающему нужно сделать попытку прорыва со стороны защитника, который находится ближе к нему. При этом если нападающий не успел или не смог пробежать мимо защитников, то для сохранения мяча и продолжения атаки необходимо сделать передачу партнёру из своей команды.

Индивидуальные действия игрока без мяча в борьбе с защитником имеют определяющее значение для развития атаки команды. Успешное освобождение от опеки защитника противников позволяет нарастить тактическое преимущество за счёт активного включения игрока в процесс атаки.

Уход от защитника с помощью рывка. Освободиться от опеки на время, достаточное для приёма передачи, нападающему позволяет рывок – резкое движение в сторону от защитника, при условии готовности партнёра сделать передачу с высокой вероятностью позволит форварду развить атаку через бросок в кольцо или пас партнёру. Схожим с рывком действием обладает приём изменения направления движения. Вместо одного рывка, делаются два в противоположные стороны с целью запутать защитника и освободиться в итоге от опеки.

Уход от защитника с помощью изменения направления движения. Отвлекающие действия при атаке кольца оппонента позволяют нападающему, находясь в положении активной опеки со стороны защитника, продолжать ведение или сделать бросок мяча в корзину. С целью отвлечения используются различные обманные движения (финты), например, ложный бросок или уход ложным шагом.

Групповые: применяются в случае столкновения команды с противником, обладающим хорошо организованной обороной. «Передай мяч и выходи». Вариант а – с выходом нападающего перед защитником, б – с выходом нападающего за спиной защитника. Комбинация «Передай мяч и выходи» позволяет нападающему в обход защитников пройти к кольцу и сделать бросок. Выполняется такой приём следующим образом: нападающий, столкнувшись с защитником, передаёт мяч партнёру назад, одновременно делая рывок вперёд по направлению к кольцу, принимает обратную передачу от партнёра. Для троих игроков есть несколько вариантов эффективных взаимодействий по прорыву плотной обороны противника. Примером такой комбинации считается «тройка», приём, для выполнения которого необходима синхронная и слаженная работа каждого из участвующих в нём спортсменов.

«Тройка». Выполнение комбинации «тройка»: нападающие располагаются треугольником на линии так, чтобы игрок с мячом был по центру, два других по краям площадки, центральный нападающий делает передачу в одну из сторон, сразу же направляясь к другому партнёра для постановки заслона. Воспользовавшись заслоном, баскетболист выходит на свободное пространство, где получает передачу от принявшего ранее мяч партнёра. В итоге у нападающего с мячом есть потенциальная возможность для атаки кольца противников.

9.3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ

Обучение и тренировка – сложный и многогранный процесс. В нем принято выделять два этапа: начальное обучение и совершенствование.

От правильного освоения техники, тактики игры и разносторонней физической подготовки на первом этапе обучения зависят дальнейшие успехи спортсмена.

Когда начинающий баскетболист освоит технику основных приемов и будет иметь представление о тактике игры настолько, что может быть включен в команду, готовящуюся к соревнованиям, он переходит к дальнейшему совершенствованию навыков и знаний. На данном этапе не исключается изучение нового материала, но основное внимание обращается на достижение максимальных результатов в проявлении двигательных и волевых качеств.

Следует отметить, что задачи физической, психологической, технической и тактической подготовки решаются одновременно на каждом учебно-тренировочном занятии по баскетболу. Но на определенных этапах больше внимания уделяют одному или нескольким из этих разделов.

Прежде чем перейти к двусторонней игре по всем правилам, необходимо сначала изучить основные технические приемы и дать представление об основах тактики игры.

Однако это не значит, что двустороннюю игру нужно отнести на далекое будущее. Уже после 5–10 занятий новичкам необходимо предложить игру в баскетбол, но при этом сам процесс игры нужно тщательно регулировать и усложнять постепенно. Форсировать подготовку, увеличивая время игры, не следует. Целесообразнее больше заниматься развитием физических качеств, изучением техники индивидуальных и групповых тактических действий.

По мере освоения материала нужно включать более сложные приемы и действия, усложнять условия их выполнения. Большое значение имеет умелое сочетание изучения техники и тактики игры. Процесс обучения проходит эффективнее, если использовать не отвлеченные от игры упражнения в технических приемах, а органически связанные с игрой и представляющие определенные тактические действия.

Результаты обучения и тренировки во многом зависят от умелого подбора средств и методов подготовки и их рационального сочетания.

Техническая подготовка

Современное развитие игры значительно повысило требования к технической подготовке баскетболистов, особенно к скорости и точности выполнения разнообразных приемов. Эти требования относятся ко всем игрокам, независимо от их функций в команде.

На начальном этапе обучения осваивают технику основных приемов игры и их сочетания. Причем параллельно изучают несколько приемов. Сначала занимающиеся овладевают техникой нападающих приемов (бег с ускорением, изменением направления и остановками, поворотами, прыжками, ловля и передача мяча двумя руками, броски одной рукой от плеча из-под щита, ведение мяча).

Как только занимающиеся освоят этот материал, переходят к разучиванию простейших защитных приемов: стойка, передвижение, держание игрока без мяча и с мячом.

Изучение осуществляется по общей схеме: показ и объяснение, опробование в простейших условиях, закрепление в постепенно усложняющихся условиях, совершенствование в условиях игры и соревнования. Условия усложняют изменением исходных положений, скорости выполнения, введением внезапных сигналов, увеличением точности, дальности и изменением направления, введением сопротивления, выполнением приемов в игре и в соревнованиях.

Постепенное усложнение условий выполнения отдельных приемов неизбежно приводит к необходимости сочетать их и применять в конкретной обстановке. Совершенствовать технику нельзя только с помощью упражнений в отдельных технических приемах. Нужно использовать и упражнения тактического характера. Наиболее ценными тактическими упражнениями являются те, которые проводятся с сопротивлением. Сопротивление не следует применять сразу и в полную

силу. Сначала дается задание обыграть пассивного защитника, затем защитника, применяющего заранее определенные действия, и наконец — действующего произвольно.

Обучение технике приемов, применяемых в нападении, начинается с изучения стойки, бега, остановок, прыжков и поворотов.

Прежде всего нужно научить занимающихся принимать правильную стойку. Для этого им предлагают принять ее по команде или по сигналу во время ходьбы, бега. Надо тщательно проверить, как каждый занимающийся выполняет ее.

Бег изучают в сочетании с остановками. Сначала осваивают бег по прямой, а затем — с изменением направления и скорости. Остановки начинают изучать со способа «двумя шагами».

При обучении прыжкам внимание акцентируют на правильности толчка, полета и приземления. Первым изучают прыжок толчком одной ногой.

После нескольких занятий занимающихся знакомят с поворотами. Начинают с выполнения поворотов на месте вперед и назад на стоящей сзади ноге.

Примерные упражнения

1. Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу.
2. Бег, по сигналу — ускорение.
3. Бег по кругу и между препятствиями.
4. Старты из положения стоя с бегом на 5, 10, 15, 20 м.
5. Бег с остановками и поворотами: 4 раза от штрафной линии до центра, от штрафной до штрафной и т. п.
6. Эстафета с бегом по прямой или по отрезкам.
7. Игры в «пятнашки» с передвижением обычным бегом, в полуприседе, приседе, прыжками на одной и двух ногах.
8. Из стойки нога впереди по команде преподавателя повороты вперед и назад.
9. Повороты в сочетании с бегом и остановками по сигналу.
10. Повороты после ведения мяча и остановки.
11. Повороты с сопротивлением: один пытается отобрать мяч, второй, используя повороты, старается удержать его.
12. То же против двух соперников.

При изучении прыжков важно добиться энергичного отталкивания и вертикального взлета (упражнения приведены в разделе о специальной физической подготовке).

Ловлю и передачу мяча изучают одновременно. Сначала занимающимся нужно объяснить и показать ловлю мяча двумя руками, акцентируя внимание на положении рук (особенно кистей) и своевременности амортизирующего движения. Одновременно с этим объясняют способ держания мяча двумя руками и технику выполнения

передачи мяча от груди. После этого выполняют разнообразные упражнения, в которых одни передают, другие ловят мяч.

На первых занятиях мяч передают на средней высоте, с небольшой навесной траекторией прямо на ловящего. Постепенно условия ловли усложняют, занимающимся предлагают поймать мяч с шагом вперед, в сторону, в прыжке, при передвижении навстречу передающему, параллельно с ним и впереди него. При ловле мяча в движении важно научить занимающихся выполнять остановку и передачу мяча в движении без «пробежек». Дальнейшее совершенствование осуществляется в более сложных упражнениях с передачами мяча и в игре.

По мере овладения ловлей двумя руками занимающиеся изучают ловлю одной рукой. Ловлю мяча с полу – отскока, и мяча, катящегося по площадке, изучают позднее.

Обучение передачам мяча начинают со способа двумя руками от груди и одной от плеча. Затем изучают остальные способы в такой последовательности: двумя и одной снизу, двумя и одной сверху, крюком и скрытые передачи.

Первичное опробование передачи выполняется на месте в двух шеренгах или в колоннах с одним ведущим впереди. Затем дают упражнения в ловле и передачах мяча при встречном передвижении, в передачах с продвижением вдоль площадки, с передвижением по кругу, передачах в сочетании с другими приемами, подвижные игры.

Примерные упражнения

1. Встречная передача мяча. Группу делят на три, четыре подгруппы, каждая из которых строится в колонну по одному. Водящий располагается перед колонной на расстоянии 8-10 м. Мяч у направляющего, который, передав его выходящему, уходит на левый фланг.

Водящий передает мяч следующему и т.д.

Усложнения:

- направляющий после передачи уходит на место водящего;
- передача мяча при встречном передвижении и уходом в сторону передачи (каждая подгруппа разделяется на две части и располагается друг против друга на расстоянии 1-15 м);
- то же, но передавший мяч становится защитником;
- то же, но передачи выполняют после отскока от пола или с высокой траекторией.

2. Передача мяча в тройках. Группа строится в три колонны на расстоянии 6-8 м друг от друга, лицом к центру. Один из направляющих имеет мяч. По команде преподавателя он передает мяч влево (вправо) направляющему соседней колонны и перебегает на левый фланг в ту же сторону.

Усложнения:

- мяч передается влево, а передвижение выполняется вправо; направление передачи и передвижения изменяется по сигналу; упражнение выполняется двумя и тремя мячами.

3. Передача мяча при встречном передвижении по кругу. Группа образует два круга. Внутренний круг имеет состав в два раза меньше наружного. По команде оба круга начинают передвигаться в противоположных направлениях, передавая сначала один, а затем два или три мяча.

4. Передача мяча бегущему впереди. Группа образует круг, сохраняя дистанцию 3–5 м. Повернувшись налево (направо), игроки бегут по кругу и передают мяч вперед. Упражнение усложняется скоростью передвижения и введением дополнительных мячей.

5. Передача мяча в парах с передвижением вдоль площадки.

6. Передача мяча в тройках. Двое занимающихся, имеющих по мячу, поочередно передают его третьему.

7. Передачи мяча с максимальной скоростью в парах или в определенные квадраты на стене.

8. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Передача мяча очередному», «Защита крепости», «Мяч в кругу», «Пятнашки» (мячом с передачами между двумя, тремя и т. д. партнерами), «Мяч капитану» и др.

Совершенствование ловли и передач осуществляется в сочетании с другими приемами и в двусторонней игре.

Броски в корзину. Первые представления о технике выполнения броска и характере полета мяча создаются при изучении передач. Для этого занимающиеся выполняют передачи мяча друг другу с крутой траекторией полета. Можно использовать броски через веревочку или в мишень, нарисованную на стене.

На начальном этапе обучения важно овладеть структурой движения, постепенно увеличивая требования к точности попаданий в цель. Броски в корзину сначала изучают с близкой дистанции, затем переходят к броскам со средней, дальней дистанции и к добиванию мяча.

Первым изучают бросок в корзину одной рукой от плеча из-под щита. Создав представление о технике его выполнения, занимающимся дают упражнение в бросках с 2–3 м, стоя под углом к щиту, с указанием точки прицеливания.

После нескольких повторений следует перейти к броску после ловли мяча в движении под углом к щиту. Основная трудность овладения броском в движении – правильное выполнение двух шагов при ловле мяча.

Чтобы быстрее овладеть приемом, применяют следующие подводящие упражнения:

1. Преподаватель, стоя у линии штрафного броска, держит мяч на вытянутой руке. Занимающиеся поочередно подбегают к мячу и

стараятся взять его с руки, сделав широкий шаг правой ногой (бросок справа), затем шаг левой, прыжок и бросок в корзину.

2. То же, но преподаватель подбрасывает мяч вверх.

3. То же после броска вперед – вверх самим занимающимся.

4. На площадке (5-6 м от щита) чертится коридор шириной 1-1,5 м. Занимающийся двигаясь вперед, старается преодолеть этот коридор длинным шагом толчком левой ногой. В фазе полета ему передают мяч. Приземлившись на правую ногу, он делает шаг левой, прыжок вверх (но не вперед) и бросает мяч в корзину.

Не менее важно добиться, чтобы взлет был вертикальным, выпрямлялась бросающая рука, и мяч выпускался в высшей точке взлета. Выполнять броски необходимо правой и левой рукой.

После изучения броска одной рукой от плеча в движении нужно перейти к овладению бросками двумя и одной рукой снизу в движении, двумя и одной сверху с места (без прыжка и в прыжке), одной рукой сверху в прыжке, «крюком», добивания.

При обучении броскам одной и двумя руками сверху в прыжке важно обращать внимание на вертикальность толчка и своевременный подъем руки с мячом вверх. Мяч нужно поднять раньше, чем будет произведено отталкивание от опоры.

Совершенствование в бросках осуществляется не только в процессе большого количества повторений, но и при выполнении бросков (что очень важно) с активным сопротивлением, в сочетании с тактическими действиями и в условиях значительного утомления.

Примерные упражнения

1. Броски в корзину из-под щита с места. Группа располагается по кругу области штрафного броска; направляющий с 2–3 м выполняет бросок, ловит мяч и передает следующему.

Усложнение: бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком.

2. Броски в корзину со встречной передачи. Группа строится в колонну лицом к щиту; один игрок находится под щитом. Направляющий выбегает к щиту и, получив мяч, выполняет бросок, ловит мяч, передает его в колонну и уходит на левый фланг.

3. То же, но броски выполняют после ведения мяча.

4. То же, но передающий игрок располагается дальше от щита и передает мяч под углом к выбегающему игроку.

5. То же, но после передачи мяча игрок становится защитником и атакует игрока с мячом.

6. Броски в корзину с передачи мяча (правой и левой рукой). После броска справа игрок ловит мяч и передает его выходящему с левой колонны, а сам уходит в сторону выполненной передачи. То же после ведения мяча, после ведения, остановки и поворота; с сопротивлением.

7. Броски в корзину со средних и дальних дистанций с места. Лучше всего их выполнять в парах – один ловит мяч под щитом и передает его бьющему игроку, второй выполняет определенное количество бросков, после чего они меняются ролями. Броски выполняют с различных точек.

8. То же, но один игрок выполняет роль защитника.

9. Штрафные броски.

10. Броски со средних (дальних) дистанций и штрафные броски, выполняемые с элементом соревнования (учитывается количество попаданий за определенное время).

11. Игра 1х1 с броском в корзину.

Дальнейшее совершенствование в бросках осуществляется в более сложных упражнениях тактического характера и в двусторонней игре.

Ведение мяча. Занимающихся нужно научить одинаково хорошо вести мяч левой и правой рукой без зрительного контроля. Обучение начинают с высокого ведения.

После показа и объяснения занимающиеся выполняют ведение без продвижения, обращая внимание на расположение кисти на мяче, сопровождение мяча рукой (нужно добиться, чтобы мяч дольше соприкасался с рукой) и активную работу руки в локтевом суставе и кисти.

Затем дают упражнения с передвижением: по прямой, по дуге, по кругу, между стойками, с сопротивлением защитника, эстафеты и игры с ведением мяча.

Основные ошибки: отрывистые удары по мячу, слабое продвижение вперед и усиленный зрительный контроль за мячом. Для исправления первой и второй ошибок необходимо дополнительное объяснение и опробование ведения в медленном темпе. Последнюю ошибку можно исправить в процессе упражнений в ведении мяча с выполнением специальных заданий: остановки, изменение направления и т.д. по зрительному сигналу, ведение при встречном передвижении или ведение мяча за партнером, бегущим впереди.

При обводке защитников нужно научить занимающихся укрывать мяч туловищем, ведя его дальней рукой.

Примерные упражнения

1. Ведение мяча по прямой. Группу делят на подгруппы по три человека (если есть достаточное количество мячей). Двое располагаются на одной боковой линии (у первого мяч) и один – на противоположной. По сигналу направляющий ведет мяч, передает партнеру, стоящему напротив, и становится на его место.

2. Ведение мяча по узкому коридору, ограниченному стойками, скамейками или линиями.

3. Ведение мяча по дуге и кругу. Для этого можно использовать разметку баскетбольной площадки.

4. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.

5. Ведение с остановкой, поворотом и передачей. Группа образует три, четыре подгруппы, построенные в колонны по одному; у направляющих по мячу. По сигналу первый ведет мяч до определенного места, выполняет поворот, передает мяч следующему и уходит на левый фланг своей колонны. Упражнение можно проводить в виде эстафеты.

6. Ведение с броском в корзину.

7. Ведение с обводкой препятствий (тумбочки, стойки, набивные мячи), которые расставляют в различном порядке и на различном расстоянии друг от друга.

8. Ведение с обводкой одного и двух соперников.

9. Эстафеты и игры с ведением.

Финты изучают одновременно с освоением основных приемов игры. Обращают внимание на умение соединять различные приемы, выполняемые в различном темпе с сохранением равновесия.

Сначала изучают финты без мяча (туловищем, ногами), затем с мячом на месте и, наконец, переходят к изучению финтов в движении.

Примерные упражнения

1. Бег в колонне по одному; по сигналу занимающиеся выполняют финт, отклоняя туловище в сторону, с имитацией передачи руками.

2. Бег между препятствиями или занимающимися, сначала стоящими на месте, а затем передвигающимися навстречу, с демонстрацией прохода в одну сторону и уходом в другую.

3. Все способы финтов в единоборстве с защитником и последующей атакой корзины.

4. Игры: «Пятнашки», «Третий лишний», «Наседка» и др.

Изучение и совершенствование техники защиты

В защите используют значительно меньше игровых приемов, чем в нападении. Но овладение ими – весьма сложный процесс. Техника их выполнения и успешное применение в игре во многом зависят от волевых и физических качеств баскетболиста.

Обучение защитным навыкам следует начинать с изучения стойки и передвижения. Затем изучают выбивание и вырывание мяча, перехваты, ловлю мяча у щита и накрывание.

При изучении передвижения обращают внимание на технику бега спиной вперед и приставными шагами, на мягкость движения на согнутых ногах, умение сохранять нужную дистанцию перед нападающим игроком, активность движений руками и наблюдение за соперником.

Примерные упражнения

1. Передвижение приставными шагами в стороны, вперед и назад по команде и зрительному сигналу (рукой, передвижением преподавателя, передвижением партнера).

2. Бег спиной вперед по команде и зрительному сигналу.

3. Эстафеты с бегом приставными шагами и спиной вперед.
4. Передвижения в парах: один – защитник, второй – нападающий. Нападающий, изменяя направление, передвигается вперед, защитник передвигается перед ним (лицом к нему), стараясь не пропустить его и сохранить дистанцию.
5. «Пятнашки» с передвижением приставными шагами.
6. Движения руками в стойке. Стоя перед игроком с мячом, который все время изменяет положение мяча, защитник принимает соответствующее положение рук.
7. Передвижение в стойке. Два игрока, стоя на расстоянии 5–6 м, передают мяч друг другу. Между ними находится защитник, который передвигается, принимая правильное положение и стараясь коснуться мяча.
8. Держание игрока без мяча. Один занимающийся или направляющий колонны располагается с мячом на углу поля, двое (один нападающий, другой защитник) находятся в 4–5 м. Нападающий стремится освободиться от защитника и получить мяч. Защитник, передвигаясь в правильной стойке, не дает ему сделать этого.
9. Выбивание мяча. У нападающего мяч, защитник должен выбить его изучаемым способом. То же, но нападающий укрывает мяч, применяя повороты, вышагивание и изменение положения рук.
10. Выбивание мяча при ведении. Один ведет мяч, второй, передвигаясь рядом с ним, пытается выбить его.
11. Вырывание мяча. У одного занимающегося мяч, второй захватывает этого игрока и пытается вырвать мяч.
12. Одновременное вырывание мяча. Двое занимающихся стоят на расстоянии метра, третий – напротив и накатывает мяч между ними. Как только мяч приблизится к двум игрокам, они стараются захватить его двумя руками и вырвать друг у друга.
13. То же после ловли мяча в прыжке. Один занимающийся подбрасывает мяч вверх между двумя игроками; не поймавший мяч старается вырвать его у партнера.
14. Накрывание мяча. Занимающийся с мячом сначала с места, а затем после ведения бросает мяч в корзину, защитник старается выбить или накрыть его на взлете.
15. Ловля мяча у щита. Один занимающийся с мячом располагается в 5–8 м от щита, двое находятся под щитом. После броска в щит защитник старается сначала остановить нападающего, став у него на пути, а затем завладеть мячом.
16. То же, но игроки строятся по два или по три на линии штрафного броска. Преподаватель бросает мяч в щит, очередная пара (тройка) борется за овладение им.
17. Ловля мяча от щита в игре 1 X 1 с атакой корзины.

18. Перехват мяча при передачах. Двое, стоя на месте, передают мяч, третий, выбрав момент, быстро выходит на перехват из-за нападающего.

Защитные навыки совершенствуют в более сложных упражнениях одновременно с изучением и совершенствованием тактических действий в нападении и в двусторонней игре.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – сложный и длительный процесс последовательного овладения суммой знаний, навыков и умений, необходимых для успешного участия в соревнованиях.

Овладение тактикой начинается с первых шагов новичка в секции и непрерывно продолжается в течение всего времени занятий баскетболом.

Сложность тактики требует ясности и логичности всего хода обучения. Овладение высшими формами тактической деятельности возможно лишь при условии полного освоения элементарных действий (основ игры) и последовательного их усложнения.

Взаимосвязь тактической подготовки с другими сторонами игровой подготовки вынуждает преподавателя проводить изучение и совершенствование тактики одновременно с совершенствованием технической, физической и психологической подготовленности занимающихся. Поэтому важное значение в тактической подготовке имеет принцип всесторонности.

Тактика выражает собой сущность игры, именно поэтому ее можно изучать и совершенствовать только при полном совпадении условий обучения с условиями игры, соревнования. Постоянное и максимальное сближение этих условий является решающим фактором.

Обучение тактике может осуществляться двумя путями. Первый из них заключается в том, что вначале изучают отдельные элементы, которые затем закрепляют в игре, после чего переходят к изучению нового материала. Это путь, который можно назвать аналитическим и определить как «изучение – игра – изучение».

При втором пути, наоборот, обучение начинается с ознакомления и освоения элементов непосредственно в игре с последующим изолированным изучением и дальнейшим совершенствованием в игре. Это путь синтетический, или «игра – изучение – игра». Применение того или иного метода определяется контингентом занимающихся.

При обучении тактике исключительно важно соблюдение дидактического правила – от главного к второстепенному и от общего к частному. Это означает, что обучение всегда должно начинаться с овладения основными элементами, используемыми чаще других. Предварительно следует создать общее представление о месте и значении данного элемента и общих закономерностях его использования в игре. Так, овладение тактической системой идет по такому пути:

- создание общего представления о системе (объяснение, показ киноматериалов и пр.);
- изучение присущих данной системе индивидуальных тактических действий;
- изучение взаимодействий двух и больше игроков;
- изучение взаимодействий всех игроков команды;
- закрепление и совершенствование изученных элементов и всей системы в целом.

Тактическая подготовка осуществляется в процессе освоения теоретических занятий, проведения разборов и установок на игру, индивидуальных, групповых и командных тренировок.

Сочетание теоретических и практических занятий обязательно на всех этапах обучения и тренировок.

Обучение тактике начинается с изучения двух самых важных систем ведения игры: личной защиты и нападения быстрым прорывом.

Вслед за личной осваивают зонную защиту, затем личный прессинг, смешанную защиту, а в дальнейшем – зонный прессинг. Изучение позиционного нападения осуществляется почти одновременно с освоением быстрого прорыва и начинается с атаки без центровых игроков, затем с одним и двумя центровыми игроками. Завершающий этап наступает, когда игроки умеют свободно варьировать применяемые тактические системы в зависимости от хода игры и действий соперника.

Обучение индивидуальным тактическим действиям

Индивидуальные тактические действия изучают одновременно с освоением техники игры. Обучая баскетболиста, как нужно бросать, вести, передавать мяч, необходимо сразу же объяснить, когда следует пользоваться этими приемами в игре.

Индивидуальные действия, в сущности, отражают тактическое мышление играющих. Следовательно, обучать тактике необходимо в условиях сопротивления, чтобы действия играющих носили ответный характер.

После показа и объяснения изучаемое действие некоторое время выполняют в облегченных условиях (без соперника, в замедленном темпе и т.д.). Затем в упражнение вводят соперника, действующего вначале в рамках поставленной ему задачи. Позднее круг его действий расширяется, единоборство приобретает характер настоящего соревнования. Затем изученные приемы закрепляют в игре.

Изучение индивидуальных тактических действий начинается с овладения приемами нападения. Это наиболее сложные действия. Игра в защите проще и на первом этапе превосходит силу нападения. Поэтому защитные действия изучают вслед за действиями в нападении.

Индивидуальные действия начинают осваивать с приемов освобождения от защитника, выхода на получение мяча и овладения

мячом. Это, прежде всего, правильный выбор момента и направления выхода, способа ловли с последующим укрыванием мяча и наблюдением за игрой. Первоначально выход выполняют рывком, а затем в сочетании с финтами.

Следующий шаг – изучение действий с мячом. Сначала осваивают приемы обыгрывания защитника для передачи и броска мяча с места, затем в движении вместе с обводкой защитника после получения мяча в движении и с места. Последними изучаются заслоны, причем вначале – статический заслон без мяча и наведение, затем – подвижный заслон без мяча и то же с мячом.

После овладения выходом для получения мяча с использованием заслона изучают приемы борьбы за мяч под щитом.

Завершающий этап – обучение уходу после заслона (при наведении партнера) и отвлечению защитников при проходе к щиту одного из нападающих.

Индивидуальные тактические действия защитников изучают в такой последовательности: держание игрока, получившего мяч на месте (защитник сближается, выбивает и накрывает мяч, мешая передаче), затем игрока, получившего мяч в движении (сопровождение, выбивание мяча, накрывание броска); держание игрока, передавшего мяч (отступление защитника и занятие позиции, пригодной для наблюдения за мячом), игрока, выходящего на подбор мяча под щитом (предотвращение выхода – «отсечение» от мяча), игрока, использующего заслон (проскальзывание или переключение, отступление).

Дальнейшее закрепление и совершенствование индивидуальной тактики проходит при изучении групповых и командных действий.

Примерные упражнения

1. Упражнения в тройках: один игрок с мячом, другой – защитник располагается между нападающим и игроком с мячом.

Нападающий с помощью финта обходит защитника и получает мяч от вспомогательного игрока. Вернув его обратно, он меняется ролями с опекавшим его защитником.

2. В том же построении. Защитник держит нападающего с мячом, располагающегося в 5-6 м от щита. Вспомогательный игрок занимает место у боковой линии, ближе к кольцу. Нападающий с мячом передает его партнеру, а затем рывком выходит к щиту, ожидая защитника. Вспомогательный игрок возвращает мяч для броска.

3. Игра 1 X 1 в одно кольцо до определенного количества очков. Нападающий может атаковать с места и после прохода к щиту.

4. Упражнения в пятерках: один игрок – нападающий, другой – защитник, остальные трое – вспомогательные игроки. Нападающий занимает позицию центрального на боковой линии трапеции. Защитник, располагаясь сбоку, впереди от него, мешает ему получить мяч от

вспомогательных игроков. Оба игрока имеют право передвигаться в области штрафного броска. Смена ролей – после определенного количества набранных очков или через обусловленное время.

10. ВОЛЕЙБОЛ

Сущность игры в волейбол состоит в том, что игроки одной команды перебрасывают мяч руками через сетку на сторону соперника так, чтобы он коснулся пределов площадки. Противоположная команда при этом стремится отбить мяч таким образом, чтобы он, не касаясь земли, перелетел на сторону противника.

Волейбол – одна из наиболее распространенных и популярных игр в мире. Простота правил, несложность спортивного инвентаря, достаточная легкость дозировки нагрузки, обилие разнообразных тактических комбинаций, эмоциональность борьбы, большая зрелищность, коллективизм позволяют заниматься данным видом спортивных игр лицам от школьного до пожилого возраста. Его можно использовать как оздоровительное средство и средство лечебной физкультуры.

Вместе с тем волейбол как вид спорта характеризуется динамичностью и большими физическими нагрузками, что позволяет считать его одним из эффективных средств всестороннего физического воспитания.

Занятия волейболом способствуют развитию таких физических и психических качеств, как ловкость, быстрота и точность реакции и действий, устойчивость к укачиванию, распределение и быстрое переключение внимания, эмоциональная устойчивость, пространственная ориентировка, смелость, решительность, находчивость, инициатива и коллективизм.

Волейбол впервые появился в 1895 г. в США как одна из разновидностей подвижных игр с мячом. Автором игры был преподаватель физической культуры одного из колледжей Вильям Морган.

Превращение волейбола в официальную спортивную игру с определенным регламентом и организацией соревнований произошло в период с 1917 по 1925 г., но широкого распространения до второй мировой войны на международной арене волейбол не получил.

В 1947 г. была образована Международная федерация волейбола (ФИВБ). В 1948 г. в Риме впервые разыгрывается первенство Европы по волейболу среди мужских команд, а первый чемпионат Европы для женских команд и мира для мужских команд проводится в 1949 г. в Праге.

В 1957 г. на 53-й сессии МОК волейбол был признан олимпийским видом спорта и в 1964 г. впервые включен в программу XVIII Олимпийских игр в Токио как для мужских, так и для женских команд. С 1965 г. проводится розыгрыш Кубка мира среди мужских команд, с 1990 г.

– Кубок федераций. В связи с бурным развитием пляжного волейбола, характерными особенностями которого является проведение игр на песчаных площадках под открытым небом (состав команды – 2 человека), Международной федерацией волейбола принято решение проводить соревнования на первенство мира по нему с 1987 году.

В настоящее время спортивный календарь ФИВБ включает следующие регулярно проводимые официальные соревнования для мужских и женских команд: волейбольные турниры по программе Олимпийских игр – один раз в четыре года; чемпионат мира – один раз в четыре года, через 2 года после Олимпийских игр; Кубок мира – один раз в четыре года, на следующий год после Олимпийских игр; чемпионат Европы – один раз в два года, каждый нечетный год; Кубки европейских команд – чемпионов и обладателей кубков – ежегодно для клубных команд.

В настоящее время Международная федерация волейбола насчитывает в своих рядах более 180 стран.

В нашей стране волейбол появился в начале 20-х годов среди молодежи центральных городов России и Дальнего Востока, где им также занимались и студенты учебных заведений. В 1925 г. в Москве городским советом физкультуры разработаны и утверждены первые официальные правила по этому виду спортивных игр, а в 1926 г. проведены первые соревнования по ним. В 1928 г. в Москве проведен всесоюзный чемпионат, разыгранный по программе первой всесоюзной спартакиады. В 1932 г. при Всесоюзном совете физической культуры была создана секция волейбола, прообраз будущей федерации волейбола, с 1933 г. регулярно начинают проводиться первенства страны (вначале – между сборными командами городов, а с 1938 г. между командами спортивных обществ). Кубок страны по волейболу разыгрывается с 1950 г., а турниры по программе летних спартакиад – с 1956 г. В настоящее время в нашей стране проводятся следующие соревнования среди мужских и женских команд: первенство среди клубных команд обществ, ведомств и организаций – ежегодно; Кубок среди команд высшей и первой лиги – ежегодно.

Начало выступлений советских волейболистов на официальных международных соревнованиях относится к 1947 г. В 1948 г. Всесоюзная секция по волейболу вступила в члены Международной федерации (ФИВБ). В официальных соревнованиях на первенство Европы и мира сборные команды страны, как мужская, так и женская, начали выступать с 1949 г. и с тех пор являются неоднократными победителями первенств Европы, мира, Олимпийских игр, Кубка мира. Сильнейшие клубные команды страны, такие как мужские: «Зенит» (Казань), «Динамо» (Москва), «Белогорье» (Белгород), «Автомобилист» (Ленинград), женские: «Динамо» (Москва), «Уралочка» (Свердловск), «Динамо» (Казань)

являлись неоднократными победителями соревнований Кубка европейских чемпионов и Кубка обладателей кубков.

10.1. ТЕХНИКА ИГРЫ

В игре волейболист использует специальные технические приемы: стойки, перемещения, подачи мяча, передачи, нападающие удары, блокирование.

К нападению относятся подача мяча, передача и нападающий удар, к защите – прием и передача мяча, блокирование. Некоторые приемы используют как в нападении, так и в защите. К таким приемам можно отнести стойки, перемещения и передачи.

Стойки. Стойкой называется положение, которое игрок принимает, готовясь к выполнению приема. Перед приемом мяча в защите спортсмен больше сгибает ноги в коленях – принимает низкую стойку. Перед нападающим ударом, наоборот, сгибание ног в коленях незначительное – это высокая стойка. Чаще всего в игре применяется средняя стойка, которую называют основной: ноги при этом согнуты в пределах 130°; вес тела равномерно распределен на обе ноги, ступни параллельны и на ширине плеч или одна нога находится впереди другой; туловище немного наклонено вперед, руки согнуты, кисти раскрыты и повернуты друг к другу.

Перемещения. Перемещение игрока начинается с переноса веса тела на переднюю часть стопы и выполняется мягкими, пружинистыми шагами. Скорость и способ перемещения избираются в зависимости от ситуации.

При выполнении защитных действий игрок чаще всего перемещается приставными и двойными шагами либо скачком, прыжком или броском. При выполнении нападающих действий используют сочетание бега и прыжков.

При двойных шагах движение начинает стоящая сзади нога. Скачок выполняют поочередным активным отталкиванием ног.

Подача мяча. подача применяется не только с целью введения мяча в игру, но и как средство атаки – выигрыша очка или срыва запланированных комбинаций соперника.

Различают подачи нижние и верхние (прямые и боковые). При выполнении каждой из них решаются определенные тактические задачи: одни более нацеленные, другие преимущественно силовые, третьи – планирующие. Нацеленные подачи применяют в тех случаях, когда мяч надо направить в уязвимое место площадки или на игрока, принимающего мяч слабее других. С этой целью используют верхнюю прямую, а также нижнюю прямую и боковую подачи.

Силовые подачи выполняют, чтобы затруднить прием мяча. Эти задачи решают преимущественно верхней боковой или прямой подачей.

Планирующей подача называется потому, что мяч летит не вращаясь, как бы планируя в воздухе. В результате пролетов над сеткой, он внезапно теряет скорость и падает в неожиданной точке.

В технике выполнения подач различают исходное положение, подбрасывание мяча, замах и ударное движение.

Нижняя прямая подача. Игрок выполняет ее из положения стоя на слегка согнутых ногах, лицом к сетке. Одна нога выставлена на полшага вперед. Мяч в левой руке. Туловище подано вперед. В момент подбрасывания мяча на высоту 50–90 см правую руку отводят назад для замаха и тут же возвращают обратно для удара. Удар выполняют на уровне пояса собранной кистью прямой руки и наносят в заднюю нижнюю часть мяча.

В момент удара вес тела игрок переносит на стоящую впереди ногу. После удара спортсмен сразу же входит на площадку.

Нижняя боковая подача. Игрок становится боком к сетке, ноги ставит на ширину плеч; левой рукой подбрасывает мяч вверх до уровня головы на расстояние немного меньше вытянутой руки.

При снижении мяча волейболист наносит удар основанием кисти правой руки и направляет его через сетку. Перед ударом вес тела переносит на согнутую правую ногу, после удара – на левую. Рука при ударе прямая. Игрок наблюдает за полетом мяча, поворачиваясь в сторону площадки.

Нижняя подача «свечой» (чешская). подача «свечой» отличается от обычной исходным положением. Игрок при подаче правой рукой стоит правым боком к сетке, и удар выполняет ребром ладони с закручиванием мяча. Мяч подбрасывает левой рукой напротив себя до уровня головы. Одновременно делает замах правой вниз – назад. При снижении мяча удар наносит по нижней его части со стороны, противоположной основному направлению движения, чтобы придать ему вращение и направить высоко вверх. Принимать подачу «свечой» особенно трудно в солнечную и ветреную погоду. Именно в таких случаях ее и рекомендуют.

Верхняя прямая подача получила наибольшее распространение. При выполнении ее игрок становится лицом к сетке, распределив вес тела равномерно на обе ноги. Основная особенность выполнения верхних подач без вращения – укороченный замах и ударное движение, выполняемое точно по центру мяча.

Исходное и конечное положение игрока при такой подаче сходно с обычным положением.

Передачи мяча. Это важнейший технический прием, с помощью которого осуществляют защитные и нападающие действия. В игре применяют разнообразные передачи, которые по технике выполнения классифицируют на верхние и нижние. Мяч подбрасывают вверх левой рукой. Правая рука, согнутая в локте, подготавливается к замаху. Перед

ударом игрок сгибает опорную (правую) ногу, отклоняя туловище назад. В момент удара разгибает правую ногу, выпрямляет руку и туловище. Удар осуществляют внутренней частью сжатой ладони. Верхние прямые подачи могут быть выполнены различными способами. Например, не сильным, но точным ударом, что достигается укороченной амплитудой замаха с небольшим отклонением туловища назад и коротким нацеленным ударом по мячу или сильным ударом с большим замахом, с более энергичным сгибанием и разгибанием правой ноги и туловища.

Верхняя боковая подача сложна по технике выполнения, но эффективна. Игрок становится боком к сетке и подбрасывает мяч левой рукой на 150-180 см. Правой рукой он делает замах вниз – назад, наклоняет туловище в сторону замаха и центр тяжести переносит на правую ногу. При снижении мяча одновременно выпрямляет ноги и туловище и начинает движение рукой по дуге вперед – вверх к мячу, чтобы выполнить удар в высшей точке. Сила удара увеличивается резким выпрямлением ног и движением туловища в сторону удара, движение руки ускоряется с приближением к мячу.

Скорость полета мяча при верхней боковой подаче выше, чем во всех других способах. Прием мяча, летящего от боковой подачи, еще которые выполняют кончиками пальцев, направленных вверх; к нижним – предплечьями соединенных рук или сомкнутыми кистями.

Поскольку передачи выполняют из различных исходных положений, их подразделяют на подгруппы. К группе верхних передач относят передачи в стойках (в опорном положении), в прыжке, с отвлекающими действиями, в падении, назад за голову.

К группе нижних передач относят передачи двумя руками, одной рукой и передачи с падением.

Верхняя передача мяча в стойках. В средней стойке игрок, ожидающий мяч, сгибает ноги в коленях, выставив одну ногу вперед, вес тела слегка переносит вперед, руки сгибает в локтях. При соприкосновении пальцев с мячом на уровне глаз он последовательно выпрямляет ноги, туловище и руки, посылая мяч в нужном направлении конечным движением кистей и пальцев.

В низкой стойке передачи выполняют на более согнутых ногах, амплитуда движений ног, рук и туловища короче, руки встречают мяч чуть ниже подбородка.

В высокой стойке передачи осуществляют на незначительно согнутых ногах, руки встречают мяч на уровне лба.

Выбор стойки определяется траекторией и скоростью полета мяча: чем ниже траектория и больше скорость, тем ниже стойка для приема мяча.

Верхняя передача в прыжке может выполняться с небольшого разбега (1-2 шага) и с места. Ее применяют в основном при нападающих

действиях, чтобы дезориентировать соперника в постановке блока. Движения рук и туловища при передаче отличаются короткой амплитудой. В момент отталкивания от опоры игрок поднимает предплечья выше головы. Кисти встречают мяч в более горизонтальном положении, чем обычно. Эта особенность ярче выражена при выполнении передачи мяча назад за голову. Туловище и голову в прыжке слегка отклоняют назад.

Часто передача в прыжке сочетается с имитацией нападающего удара: игрок делает разбег, прыжок и замах для удара, но в последний момент передает мяч партнеру. Такой прием называется откидкой и относится к скрытым передачам.

Разновидностью скрытых передач являются передачи назад за голову.

Верхняя передача в падении применяется чаще как вынужденный выход из положения, когда игрок явно опаздывает к мячу, но принимает его сверху. В заключительной фазе передачи он не может сохранить вертикальное положение, поэтому падает с перекатом на бедро, спину. Техника приема состоит в том, что после быстрого перемещения вперед в сторону, навстречу летящему мячу, спортсмен делает глубокий выпад. Одновременно он наклоняет туловище над опорной ногой и начинает разворачиваться в сторону передачи. Выполнив передачу активным движением предплечий и кистей, игрок мягко перекачивается на бедро и спину, а затем быстро встает.

Иногда очень низкий мяч принимают способом сверху в падении и с перекатом на спину. В этих случаях игрок из низкой стойки опускается еще ниже, выполняет передачу вперед – вверх и тут же перекаат на спину с наклоном головы вперед. Здесь важно, чтобы спортсмен своевременно вышел под мяч.

Нижние передачи. Техника выполнения их следующая. После перемещения к мячу игрок делает глубокий выпад и одновременно выставляет руки под мяч. Руки при этом выпрямлены и напряжены, кисти сомкнуты, отведены вниз. Мяч принимают на соединенные вместе предплечья, развернутые наружу.

При приеме летящего мяча, посланного сильным ударом, передачу выполняют без замаха, сведенные руки подставляют под мяч. Перед приемом летящего мяча, направленного слабым ударом, руками делают встречное движение, а в момент удара руки сопровождают его полет. Мячи, сильно летящие в стороне от игрока или далеко от него, часто передают одной рукой.

Нижняя передача в падении с перекатом на спину чаще выполняется одной рукой, когда мяч летит в стороне от игрока. Она сходна с верхней передачей в падении. Основное ее отличие – в движениях рук. Все движения выполняют быстро. Одновременно с выпадом для приема мяча выносят одноименную руку. Рука при этом прямая; удар осуществляют

коротким, отрывистым движением предплечья или кулака. После удара игрок мягко падает, выполняет перекат.

Нижняя передача в падении на руки с перекатом на грудь применяется в тех случаях, когда мяч летит очень низко, сильно и далеко от игрока. Подбегая к мячу, игрок на последнем шаге переносит вес тела на выставленную вперед согнутую ногу. Туловище сильно наклоняет вперед, руки опускает вниз и отводит назад для замаха. Выставленная вперед левая нога осуществляет отталкивание от опоры. Находясь в безопорном положении, игрок выполняет удар открытой ладонью правой руки, тыльной ее частью или кулаком. После приема мяча сначала левая, а затем правая рука касаются опоры – начинается приземление. Руки сгибаются в локтевых суставах. Голени откинута вверх, голова приподнята – игрок опускается вниз – вперед до соприкосновения с площадкой грудью и животом. Приземление сопровождается скольжением игрока на площадке, после чего он быстро возвращается в игровую стойку.

Нападающий удар. Это основной технический прием нападения. Нападающие удары могут быть прямые и боковые. Прямые выполняют из положения лицом к сетке, боковые удары – плечом (боком). И прямые, и боковые удары могут быть выполнены различным образом: по ходу разбега, с переводом влево, с переводом вправо.

Наибольшее распространение получили прямые нападающие удары.

Нападающие удары могут быть выполнены с места и с разбега.

В технике нападающих ударов с разбега выделяют разбег, прыжок, удар и приземление. Рассмотрим ее на примере прямого нападающего удара по ходу разбега. Направление полета мяча в этом ударе совпадает с направлением разбега игрока.

Разбег может состоять из одного – трех шагов. При разбеге игрок приближается к месту толчка. Третий, последний, шаг выполняют широким стопорящим движением за счет резкой постановки стопы с пятки на носок. При разбеге, начиная со второго шага, обе руки отводят назад, а на последнем шаге резко выносят вперед, помогая взлету: Прыжок выполняют из стойки ноги параллельны, на ширине 20– 30 см друг от друга. Отталкивание от опоры осуществляется одновременно, сразу после напрыгивания, разгибанием ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Маховое движение руками помогает достичь большей высоты прыжка.

Удар начинается после отталкивания. Правая рука, выпрямленная во время прыжка, продолжает движение вперед – вверх за голову. Плечо отводят назад и в сторону. Волейболист прогибается в пояснице. Удар осуществляется резким сокращением мышц плечевого пояса, живота и туловища. Рука, разгибаясь в локте, наносит удар по мячу напряженной кистью, накрывая мяч в наивысшей точке взлета.

Приземление после удара осуществляют на согнутые ноги; игрок готовится к выполнению последующих игровых действий.

Прямой нападающий удар с переводом применяют для борьбы с блоком. Все движения выполняют как в прямом нападающем ударе, но в конце удара игрок резким движением кисти и предплечья изменяет направление полета мяча и посылает его не прямо перед собой, а вправо или влево, обходя блок соперника.

При переводе мяча вправо удар наносят с левой стороны мяча, при переводе влево – с правой.

Боковой нападающий удар. Игрок при отталкивании располагается боком к сетке, ступни ставит параллельно. Выпрямление ног при толчке сопровождается активным маховым движением рук примерно до уровня плеч. Отсюда ударяющую (правую) руку снова опускают вниз, но не назад, а в сторону для замаха. Замах сопровождается поворотом туловища и некоторым прогибом в пояснице. Затем резким движением прямой рукой по дуге через сторону вверх наносят удар по мячу.

Блокирование. Первым защитным действием при нападающем ударе является блокирование. Различают два вида блокирования – неподвижное (зонное) и подвижное. И тот, и другой вид может быть одиночным и групповым. Групповое блокирование наиболее эффективно.

Техника блокирования состоит из перемещения к месту блока, прыжка, выноса рук к мячу и приземления. Перемещение выполняют приставными шагами. Определив место толчка, блокирующий сгибает ноги и руки, готовится к прыжку. Оттолкнувшись двумя ногами, игрок вытягивает руки вверх и, если требуется, переносит через сетку, отбивает мяч или резко давит на него. Расположение ладоней при блоке может меняться в зависимости от направления полета мяча при атаке соперника. Кисти в момент блока приближаются друг к другу (расстояние между ними 7-8 см). Пальцы расставлены, чтобы закрыть, возможно, большую площадь. Завершая блокирование, игрок мягко приземляется на носки. Эффективность блока зависит не столько от технической подготовки игрока, сколько от его тактической зрелости.

Групповой блок в игре используют часто. Трудность двойного и тройного блока в том, что игроки должны четко взаимодействовать друг с другом и обладать высокой техникой и тактикой одиночного блокирования.

10.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ ВОЛЕЙБОЛА

Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча – технический прием, с помощью которого мяч направляют выше верхнего края сетки для выполнения нападающего удара.

Передачу мяча двумя руками сверху выполняют два волейболиста: ноги согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, руки согнуты в локтевых суставах и выставлены вперед, кисти отведены назад, развернуты друг к другу, образуя своеобразный ковш. Основную роль при передаче мяча выполняют первые фаланги большого, указательного и среднего пальцев.

Передача начинается с разгибания ног, туловища, рук и кистей рук в лучезапястном суставе и эластичного движения пальцев для придания мячу нужного направления полета.

Примерные упражнения для разучивания

1. Занимающиеся принимают исходное положение для передачи мяча.

При этом необходимо обращать внимание на постановку ног и степень их сгибания, положение туловища, рук и кистей с разведенными пальцами и оптимальное их напряжение.

2. То же, но после перемещения в различных направлениях.

3. Игроки принимают исходное положение для передачи. Партнер вкладывает мяч в руки игрока, контролируя положение кистей и расположение пальцев на мяче. Упражнение выполняется в парах.

4. Один игрок набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи и ловит мяч на правильно расставленные пальцы. Упражнение выполняется в парах.

5. То же, но с перемещениями под летящий мяч, подброшенный партнером вверх и несколько вперед или в сторону (вправо, влево).

6. Занимающийся подбрасывает мяч над собой, принимает исходное положение и выполняет передачу сверху двумя руками своему партнеру.

7. Один набрасывает мяч другому, стоящему в исходном положении, а тот выполняет прием и передачу.

8. То же, но с перемещениями под летящий мяч, брошенный партнером вверх и несколько вперед или в сторону (вправо, влево).

9. То же, но один из игроков ударяет мяч о пол, другой перемещается под мяч после отскока и передает его партнеру.

10. Передача мяча выполняется в парах двумя руками сверху. Расстояние между занимающимися – 2,5-3 м.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Передача мяча двумя руками сверху в парах на различные расстояния (перед игроком, за него, в стороны), а затем – передачи, разные

по высоте и скорости полета мяча. Расстояние между занимающимися – 4–9 м.

2. То же, но с передачей мяча над собой.
3. Передача мяча партнеру двумя руками сверху у тренировочной стенки.
4. То же, но после передачи над собой.
5. Прием и передача мяча двумя руками через сетку партнеру.
6. То же, но после передачи над собой.
7. Прием и передача мяча двумя руками сверху по зонам 6-3-4(2)-6. Мяч из зоны 6 передается в зону 3, из зоны 3 – в зону 4(2), а затем из зоны 4(2) возвращается в зону 6. Занимающиеся располагаются в зонах 6, 3, 4(2).
8. То же, но с перемещениями в направлении передачи.

Основные ошибки

1. При перемещении несвоевременный выход под мяч (запаздывание), отсутствие остановки после перемещения (передача выполняется в движении).
2. В исходном положении недостаточно согнуты ноги, неправильное положение туловища, широко разведены руки, слишком низкое или слишком высокое положение кистей.

Причины.

Отсутствие наблюдения за мячом, чрезмерно напряженное исходное положение до перемещения, замедленное начало передвижения к мячу.

Методика исправления

Добиваться от занимающихся внимательного наблюдения за мячом, в зависимости от чего своевременно определять место выполнения первой передачи.

Применять упражнения в рывках, производимых в разных направлениях по звуковым и зрительным сигналам; упражнения с мячом; игры и эстафеты с акцентом на принятие правильного исходного положения для передачи.

Причины

Недостаточно отработано принятие исходного положения.

Методика исправления

Необходимо вырабатывать удобную, свободную стойку на передней части стопы; запрещать (часто наблюдаемую в практике) стойку с излишним наклоном туловища вперед. Применять игровые упражнения и эстафеты, делая акцент на правильное исходное положение.

3. В ударном движении при передаче несогласованные движения звеньев тела, расслабленные пальцы, неполное выпрямление рук.

Причины

Нет слитного своевременного движения ног, туловища, рук (например, ноги уже выпрямлены, а руки согнуты, или ноги согнуты, а руки уже выпрямлены) и завершающего движения предплечья и кистей.

Методика исправления

Вырабатывать более широкие и плавные движения путем применения бросков набивных мячей и передач мяча из более глубокой (низкой) стойки с полным и своевременным выпрямлением и вытягиванием плеч и рук за мячом; применять упражнения на точность у стены, делая акцент на завершающее движение кистей. Ошибки необходимо исправлять только индивидуально, для чего использовать повторные показы, объяснения, подводящие упражнения.

Прием мяча двумя руками снизу

Прием мяча – технический прием, позволяющий принимать сильные и планирующие подачи и нападающие удары. При приеме мяча двумя руками снизу руки выставлены вперед – вниз, локти максимально приближены друг к другу, кисти вместе, туловище расположено вертикально или слегка наклонено вперед. Движения руками при приеме производятся только в плечевых суставах, мяч принимается на предплечье ближе к кистям рук.

Примерные упражнения для разучивания

1. В стартовой стойке занимающийся, сложив кисти рук удобным хватом и разворачивая предплечья наружу, выпрямляет руки в локтевых суставах.
2. То же, но занимающиеся имитируют прием мяча двумя руками снизу.
3. Один набрасывает мяч, другой принимает его снизу двумя руками и возвращает партнеру передачей. Расстояние между занимающимися – 3-4 м.
4. То же, но после передвижения вперед, вправо и влево.
5. Игрок ударяет мяч о пол, партнер перемещается к отскочившему мячу и принимает его двумя руками снизу, возвращая мяч партнеру передачей.
6. Игрок выполняет прием мяча двумя руками снизу, подбрасывая его над собой и перемещаясь по площадке.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Прием мяча двумя руками снизу у стены (тренировочной стенки).
2. Прием мяча двумя руками снизу. Расстояние между занимающимися – 5-8 м.
3. То же, но с выполнением приема мяча снизу над собой и последующей его передачей партнеру двумя руками сверху.
4. Один игрок располагается спиной к сетке в зоне нападения, другой – в зоне защиты. Прием мяча двумя руками снизу осуществляется игроком зоны нападения с последующей передачей его в зону защиты после прыжка на блок, а передача мяча партнеру из зоны защиты – двумя руками сверху.

5. Игроки № 1 и 2 попеременно выполняют передачу мяча игроку № 3 двумя руками сверху. Он же возвращает мяч партнерам двумя руками снизу.

Основные ошибки

1. При перемещении несвоевременный выход, при котором игрок не успевает переместиться ближе к летящему мячу и принять нужное исходное положение.
2. В исходном положении неправильное положение туловища (излишний наклон вперед) и рук (согнуты в локтях).
3. При приеме попадание мяча на кисти, а не на предплечья, удар по мячу предплечьем одной руки.

Причины

Игрок неправильно выбирает место и принимает мяч, находясь в невыгодном положении, тем самым неправильно подводит руки под мяч. Методика исправления. Обратить внимание занимающихся на место касания мяча руками (предплечьями). Для определения наиболее выгодного места касания мяча предплечьями производить прием мяча у стены (тренировочной стенки).

Верхняя прямая подача

Подача мяча – технический прием, при помощи которого мяч вводится в игру.

Верхняя прямая подача выполняется из исходного положения – стоя лицом к сетке, ноги – на ширине плеч, левая – впереди. Мяч подбрасывается левой (для левши – правой) рукой не ниже одного метра над головой немного впереди игрока. Одновременно с подбрасыванием мяча вверх правая рука делает замах вверх – назад, тяжесть тела переносится на правую ногу, верхняя часть туловища отклоняется назад, взгляд игрока обращен на мяч до момента удара.

Ударное движение начинается последовательным выпрямлением правой ноги, сгибанием туловища вперед и выпрямлением руки, наносящей удар. Кисть напряжена и накладывается на мяч снизу – сзади, что придает мячу нужное направление и траекторию полета.

Примерные упражнения для разучивания

1. Имитация изучаемого способа подачи.
2. Подбрасывание мяча рукой вверх до 1 м над головой из стойки волейболиста и ловля его после отскока от поверхности площадки.
3. То же, но после подбрасывания мяча вверх сделать замах и выполнить удар вперед – вверх по мячу правой рукой, а левой поймать мяч, подставив ее впереди мяча.
4. Верхняя прямая подача в тренировочную стенку или на партнера с расстояния 5-6 м.

5. То же, но с расстояния 9-10 м. При этом следует обращать внимание занимающихся на согласованность работы звеньев тела, а также на высоту траектории полета мяча.

6. Подача мяча изучаемым способом через сетку с расстояния 5-6 м.

7. То же, но из-за лицевой линии.

8. Поочередное выполнение подачи через сетку изучаемым способом с места подачи.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Подачи в определенную зону передней или задней линии, в правую или левую часть площадки.

2. Подачи «на силу» или в обозначенную на площадке цель.

3. Верхняя прямая подача через сетку, прием мяча двумя руками снизу, на другой стороне передача над собой и т.д. поочередно.

4. Верхняя прямая подача через сетку в правую половину площадки, прием мяча на другой стороне и передача его в зону 3, из зоны 3 в зону 4, а из зоны 4 передача через сетку на сторону соперника в зону 6

Основные ошибки

1. Неустойчивость и нестабильность предварительных движений при выполнении подачи, недостаточная сила удара по мячу.

Причины

Неправильное исходное положение ног, туловища и рук перед подбрасыванием, резкое нестабильное подбрасывание мяча на разную высоту, удар по мячу расслабленной кистью и неверные последовательность и направление движения отдельных частей тела при замахе и ударном движении.

Методика исправления

Для исправления исходного положения разъяснить занимающимся важность правильных предварительных движений, их влияние на результат подачи. Так, неустойчивость и неправильность стойки и подбрасывание мяча на разную высоту, далеко назад или вперед, в стороны не позволят в дальнейшем развить силу удара и направить мяч с должной точностью и стабильностью. Поэтому при исправлении ошибок надо вводить зрительные сигналы, например, разрешить начинать подачу только после сигналов: «Можно», «Подача» и т.п. Эти сигналы подаются после принятия игроком правильного исходного положения. Для акцентирования внимания на правильности подбрасывания мяча следует вводить уточняющие звуковые сигналы: «Плавно». «Точнее», «Ниже», «Выше», «Вперед», «Назад» или применять в качестве упражнения многократное подбрасывание мяча.

2. Неточность подачи по направлению и длине (подачи за боковые линии, лицевую линию и в сетку).

Причины

Излишнее закручивание туловища. Неточные попадания по мячу ладонью. Изолированная работа руки без взаимодействия с туловищем и отсутствием сопровождающего движения в нужном направлении. Неверное касание мяча ладонью. Стремление произвести удар максимальной силой.

Методика исправления

Для устранения указанных ошибок необходимо использовать различные подводящие упражнения.

В частности, закрепления правильного взаимодействия при движении туловища, плеч и руки. Эффективным средством являются броски легких набивных мячей (необходимо требовать от занимающихся соблюдения правильной техники данного способа подачи). Также можно использовать подачи с ударом по подвесному мячу, тогда их производят в замедленном темпе, делая тем самым акцент на отдельные моменты движения, взаимосвязанность и характер работы различных частей тела.

Прямой нападающий удар

Нападающий удар – технический прием атаки, с мощью которого перебивают мяч одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки.

Прямой нападающий удар считается основным способом удара и выполняется в большинстве случаев с разбегу в один – два шага. Последний шаг (стопорящий) – широкий, в виде скачка, руки – внизу и слегка отведены назад. С резким разгибанием ног туловище рывком вверх выпрямляется, руки энергично делают взмах кратчайшим путем вверх до уровня лица. Замах начинают отведением руки и плеча и прогибанием туловища в пояснице. Удар производится с резким движением туловища и бьющей руки вперед и финальным хлестким движением кисти, которая накрывает мяч сверху. После удара игрок мягко приземляется на согнутые ноги.

Обучение нападающему удару ведется только расчлененным методом:

- а) овладение разбегом и прыжком;
- б) овладение ударным движением по неподвижному мячу, с собственного подбрасывания, с набрасывания мяча партнером, с передач партнера;
- в) совершенствование в выполнении нападающих ударов.

Примерные упражнения для разучивания

1. Имитация нападающего удара в опорном положении с места, с одного – трех шагов разбега.
2. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу. Обращать внимание на выпрямление руки при ударе.
3. Прямой нападающий удар с собственного набрасывания мяча у стены (у тренировочной стенки): вначале – с места в опорном положении, а затем – в прыжке с места и с одного шага разбега.

4. Выполнение нападающего удара после разбега и прыжка с набрасывания мяча партнером. Занимающиеся располагаются у стены на расстоянии 6-8 м от нее.
5. Броски мяча одной рукой через сетку после разбега и прыжка.
6. Прямой нападающий удар через сетку с собственного набрасывания после разбега с одного шага.
7. Один игрок находится у сетки, другой – на линии нападения. Выполнение нападающего удара с разбега в 2-3 шага с набрасывания мяча партнером.
8. Игроки с мячами становятся в колонну по одному в зоне 4, один игрок – в зоне 3. Выполнение нападающего удара через пониженную сетку с передачи мяча на удар игроком зоны 3 в зону 4.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Нападающие удары с собственного набрасывания из различных зон в разных направлениях.
2. То же, но с передачи мяча на удар игроком зоны 3 в зону 4 (2, 3).
3. То же, но удары производятся с различной силой в разные зоны площадки.
4. Нападающий удар из зоны 4 (2) против одиночного блока в зоне 2 (4).
5. Нападающие удары после бега на короткие отрезки, прыжков, блокирования, падений, кувырков и т.д.

Основные ошибки

1. Запаздывание игрока с выходом к мячу, выход боком к сетке при разбеге.

Причины

Чрезмерно большая длина разбега (более трех – четырех шагов), недостаточное ускорение при перемещении к мячу или излишняя скорость разбега, особенно вначале (резкое начало, замедленное окончание разбега), неправильный выбор места толчка.

Методика исправления

Применять специальные упражнения в быстром перемещении (старты, ускорения, рывки по сигналам), вводить звуковые сигналы с использованием подсчета «раз» (первый шаг), «два» (скачок), «три» (отталкивание). Необходимо производить многократное повторение разбега, соблюдая правильный ритм, перемещаясь по кругу, по сигналу. Вводить разметку шагов для разбега и места отталкивания.

2. Прыжок не вверх, а в длину, из-за чего игрок касается сетки; недостаточно активное движение руками при отталкивании.

Причины

Неправильный выбор места отталкивания Руки в приседе не отводятся назад и не поднимаются по дуге вперед – вверх, а идут сразу в стороны – вверх.

Методика исправления

Упражняться в ударах с различных по длине, высоте и направлению передач. Применять расчлененное обучение: усвоение правильного разбега, приседа, отталкивания с обязательным акцентом на достаточное отведение рук назад и активным махом вперед-вверх вначале без мяча, затем с мячом.

3. Удар согнутой рукой, удары в сетку.

Причины

Неполное выпрямление руки в момент удара, позднее начало замаха, что вызывает укороченное движение руки при ударе за счет ее сгибания, желание ударить с силой, вследствие чего удар производится согнутой рукой на низкой высоте.

Методика исправления

Производить броски мячей через приподнятую сетку. Применять словесные сигналы («Рука!»). Обращать внимание на характер движения руки при замахе.

Блок

Блок – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу в непосредственной близости от сетки после нападающего удара со стороны соперника.

Техника блокирования складывается из перемещения к месту постановки блока, прыжка, постановки рук и приземления. При разучивании блокирования вначале необходимо освоить прыжок у сетки, далее – вынос и постановку рук над сеткой, а затем – перемещение.

Примерные упражнения для разучивания

1. Имитация блока с места у сетки.
2. Расположение игроков по обе стороны сетки. По сигналу – блок с места в прыжке с касанием рук партнера.
3. Имитация блока после перемещения вдоль сетки (вправо и влево). Упражнение выполняется многократно после перемещения в один или два шага.
4. Блок против броска мяча руками через сетку.
5. То же, но блок против нападающего удара с собственного подбрасывания в строго определенном направлении.
6. Расположение игроков с мячами в колонну по одному в зоне 4. Блок против нападающего удара из зоны 4.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Блокирование нападающих ударов со средних и высоких передач в зонах 2, 3 и 4.
2. Блокирование нападающих ударов с таких же передач у краев сетки в зонах 2 и 4.
3. Блокирование нападающих ударов с низких ускоренных и скоростных передач.
4. Блокирование нападающих ударов с далеких от сетки передач.

Основные ошибки

1. Неправильный выбор места прыжка.
2. Прыжок вперед или в сторону.
3. Несвоевременный прыжок (раньше или позже).
4. Широкое разведение кистей.
5. Приземление на прямые ноги без последующего их сгибания.

Причины

Неправильный выбор момента отталкивания без учета характера передачи и особенностей выполнения нападающего удара, неверное исходное положение перед отталкиванием. Ошибка при выборе места прыжка для блокирования объясняется преждевременным принятием решения блокирующим до окончательного определения характера передачи и места выполнения нападающего удара. Наряду с этим многие занимающиеся вообще невнимательно следят за противником и поэтому начинают перемещаться к месту блокирования уже в момент удара. В обоих случаях занимающиеся запаздывают с блокированием, не занимают правильного положения и допускают ряд ошибок, перечисленных выше.

Методика исправления

При устранении ошибок надо напомнить занимающимся о необходимости своевременного отталкивания от поверхности площадки, о зависимости начала прыжка, от особенностей нападающего удара, характера передачи или удара, способа нападающего удара и особенностей нападающего игрока (его рост, высота прыжка, характер замаха, скорость ударного движения). При этом целесообразно многократно повторять блокирование без мяча через 1-2 шага, продвигаясь вдоль сетки боком. Необходимо акцентировать внимание занимающихся на правильном исходном положении и отталкивании (вертикально вверх). Затем это же упражнение надо выполнять в парах (один партнер показывает нападающий удар, другой ставит блок). Данное упражнение усложняется путем смены функций у партнеров через раз (один показывает – другой блокирует, через 1-2 шага функции меняются). При выполнении указанных упражнений важны своевременность и правильность перемещения, а также занятие исходного положения с последующим активным отталкиванием.

10.3. КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Для организации действий команды и решения игровых задач волейболисты распределены по функциям на нападающих и связующих игроков. Нападающие игроки, в свою очередь, подразделяются на нападающих первого и второго темпа.

Нападающие первого темпа – это игроки, обладающие стабильными и результативными ударами, выполняемыми обычно с низких передач.

Нападающие второго темпа – это универсальные игроки, владеющие нападающими ударами с различных по высоте передач во всех зонах.

Связующий игрок – это организатор групповых и командных тактических действий в нападении, хорошо владеющий вторыми передачами в различных ситуациях, который призван направлять комбинационную игру.

Тактика игры в волейбол включает два раздела – тактику нападения и тактику защиты. Каждый из них, в зависимости от организации действий игроков, подразделяется на индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Выбор места при индивидуальных тактических действиях без мяча в нападении осуществляется перемещениями из стартовой стойки.

Индивидуальные тактические действия при подаче мяча заключаются в выполнении передач мяча в незащищенную зону площадки противника, к лицевой линии площадки, на игрока, слабо владеющего приемом подачи, на пути передвижения связующего игрока, выходящего к сетке. При нападающих ударах индивидуальные тактические действия заключаются в выполнении их с различных по высоте передач над сеткой, в выполнении ударов мимо блока, поверх блока, с отскоком от блока за пределы площадки, в чередовании ударов, выполняемых с большой силой, с ударами на точность, со «сбросами» мяча в незащищенное место площадки.

Индивидуальные тактические действия при передачах мяча заключаются в выполнении скрытых передач и передач, выполняемых с отвлекающими движениями.

Групповые тактические действия в нападении в виде тактических комбинаций могут осуществляться игроками внутри линий, так и с участием игроков разных линий (передней, задней). Они могут выполняться как в два, так и в три касания мяча. Наиболее распространенными являются тактические комбинации «крест», «волна» (при нападении сдвоенным центром по ширине площадки), «эшелон» (при нападении со сдвоенным центром по глубине площадки).

Наиболее простая система игры в нападении при командных тактических действиях – нападение со второй передачи игрока передней линии (зон 3, 2 или 4). Ее недостатком является наличие двух нападающих на линии, тогда как при нападении со второй передачи игрока задней линии, который выходит к сетке из зон 1, 6, 5, трое нападающих ведут активные действия против блокирующих.

Нападение с первой передачи благодаря своей внезапности является наиболее результативным, но применяется редко, так как сложно по технике выполнения и требует от игроков высокой технической подготовки.

Выбор места при индивидуальных тактических действиях в защите во многом зависит от групповых и командных тактических действий и обуславливается последующим выполнением защитного технического приема. Индивидуальные действия с мячом при блокировании предполагают выбор способа блокирования.

Групповые тактические действия в защите осуществляются игроками внутри линий и между линиями и проявляются во взаимодействии защитников между собой, защитников – с блокирующими и страхующими игроками и наоборот.

Командные тактические действия при игре в защите зависят от расположения всех шести игроков на площадке. При системе игры в защите двумя защитниками на задней линии (углом вперед) блокирующие должны надежно закрыть блоком центральную часть площадки у лицевой линии, страховку блокирующих осуществляет игрок зоны 6, игроки зон 1 и 5 выполняют сугубо защитные действия, игрок зоны 4 помогает им в приеме нападающих ударов, выполняемых в его зону.

При системе игры в защите тремя защитниками (углом назад) игрок зоны 6 выполняет сугубо защитные функции, обороняя центральную часть площадки у лицевой линии, принимая мяч после ударов нападающих поверх блока или между рук блокирующих, а игроки зон 1 и 5, помимо оборонительных функций, страхуют игроков, находящихся в зонах 4 и 2, которые помогают им в страховке центра площадки за блокирующими.

10.4. ОБУЧЕНИЕ ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ

Обучение индивидуальным тактическим действиям осуществляется при выполнении упражнений по технике игры. Так, например, в процессе совершенствования техники подач в волейболе тактической задачей будет выполнение точных планирующих подач в глубину площадки к лицевой линии, нацеленных скоростных подач на выходящего игрока задней линии для второй передачи, на игрока, слабо владеющего приемом, между игроками или в определенные части зон площадки и т.п.

Разучивание тактической комбинации «крест» в волейболе (группового тактического действия)

Примерные упражнения для разучивания

1. Одна группа обучаемых располагается возле боковой линии между зонами 2 и 1, другая – в зоне 3 ближе к 3-х метровой линии нападения.

Преподаватель около сетки в зоне 3. Первым начинает перемещение игрок зоны 3 и имитирует удар по взлетающему мячу, в это время игрок зоны 2, пересекая несколько позже путь игроку зоны 3, прыгает левее него и также имитирует нападающий удар.

2. То же, но с набрасывания мяча преподавателем.

3. То же, но с передачи мяча преподавателем. То же, но с игроком, выходящим из зоны 1.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Построение обучаемых такое же, как и в упражнении № 1 при разучивании комбинации «крест». Набрасывание мяча выходящему игроку из зоны 1 осуществляют игроки зоны 6. Выполнение комбинации – по сигналу преподавателя.
2. То же, но с пассивным сопротивлением блокирующих игроков и подключением для нападающего удара игрока зоны 4.
3. То же, что и в упражнении № 2, но с активным сопротивлением блокирующих игроков.
4. Выполнение комбинации «крест» по заданию преподавателя в учебных играх.

Основные ошибки

Нападающий зоны 3 медленно имитирует удар перед связующим, что затрудняет выполнение перемещения игроку зоны 2 для нападающего удара, или выполняет перемещение на удар быстро, тем самым раскрывая тактический замысел нападения.

Причина

Неправильный выбор начальной позиции для выхода на удар при взаимодействии со связующим.

Методика исправления

Добиваться правильного исходного положения своевременного разбега для удара «взлет» для чего дополнительно более детально объяснить и показать взаимодействие игроков при выполнении комбинации.

Разучивание системы игры в защите «углом вперед» в волейболе (командного тактического действия)

Сущность системы игры в защите «углом вперед» (два защитника – на задней линии) заключается в выдвижении игрока зоны 6 вперед для страховки блокирующих и надежной защиты двумя игроками задней линии зон 1 и 5. Положительным моментом данной системы является простота организации защитных действий команды и равномерное расположение игроков на площадке. Выдвижение вперед игрока зоны 6 усиливает страховку блокирующих и обеспечивает наилучшие условия для перехода от обороны к нападению.

Методика разучивания системы игры в защите «углом вперед» включает три этапа: на первом разучивается взаимодействие защитников между собой, на втором – взаимодействие защитников с блокирующими и на третьем – взаимодействие защитников и страхующих с блокирующими.

Примерные упражнения для разучивания взаимодействия защитников между собой

1. Построение обучаемых в колонну по одному в зонах 1, 6 и 5 у сетки. В зоне 3 стоит преподаватель, который выполняет удар в сторону любого из защитников. Защитники осуществляют прием мяча двумя руками снизу и возвращают его преподавателю. Упражнение можно выполнять одновременно с обеих сторон площадки. Смена защитников происходит в своих зонах после приема мяча, а после серии ударов по сигналу преподавателя они меняются зонами.
2. Построение то же, но прием мяча осуществляется защитниками от нападающих из зоны 4 или 2, которые выполняют нападающий удар с собственного набрасывания.
3. То же, но нападающий удар осуществляется с передачи игрока зоны 3.
4. То же, но с чередованием нападающего удара не в полную силу с обманами.

Примерные упражнения для разучивания взаимодействия защитников с блокирующими

1. Обучаемые в роли защитников располагаются колоннами в зонах 1 и 5, блокирующие – в зонах 4, 3 и 2. С противоположной стороны площадки из зон 4 или 2 выполняется с высокой передачи нападающий удар в зону 1 или 5. Защитники должны определить, на кого из них будет направлен удар, и принять мяч, блокирующие – закрыть зону 6.
2. То же, но нападающий удар чередуется с обманом.

Примерные упражнения для разучивания взаимодействия защитников и страхующих с блокирующими

1. Нападающий зоны 4 выполняет удар вполсилы в направлении зон 1 и 5. Двойной блок ставят игроки зон 3 и 2, закрывая нападающий удар в зону 6. Игрок зоны 4 отходит к линии нападения (ближе к боковой линии) и готовится принимать удары по ходу в своей зоне. В это время защитник зоны 5 готовится принимать мяч, посланный по диагонали площадки, задетый руками при блоке или проходящий между рук блокирующих. Защитник зоны 1 готовится принимать удары по задней линии, а защитник зоны 6 страхует блокирующих, располагаясь у линии нападения.
2. То же, но при нападении соперника из зоны 2 в блоке участвуют игроки зон 4 и 3.
3. То же, что и в упражнениях № 1 и 2, но с чередованием сильного нападающего удара с обманом.
4. Закрепление системы игры в защите «углом вперед» в учебных играх.

Установка на игру, преимущественное использование защиты «углом вперед».

Вариант: при подъеме мяча в защите игроком зоны 6 команда премируется одним очком независимо от конечного результата в данной игровой ситуации.

Основные ошибки

Неправильный и несвоевременный выбор позиции игроками зон 6, 5 и 1 при страховке блокирующих.

Причина

Неумение определить момент выполнения нападающим игроком обманного удара и передвижение для подъема мяча на прямых ногах.

Методика исправления

Основное внимание сосредоточить на выполнении взаимодействия защитников и блокирующих игроков вначале без нападающего игрока, затем – с нападающим игроком со стороны соперника. Добиваться передвижений в защите игроками зон 6, 5 и 1 в правильной стойке.

11. ФУТБОЛ

Сущность игры в футбол заключается в том, что каждая из двух играющих команд в рамках правил стремится забить мяч ногами в ворота соперников и отстоять свои ворота в неприкосновенности.

Футбол – подлинно атлетическая игра, в ходе которой футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня его функциональных возможностей, воспитывает морально-волевые качества. Постоянно изменяющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч сопряжены с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Футбол может служить хорошим средством физической подготовки. Разнообразный бег с изменением направлений, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча – все это способствует развитию таких физических и психических качеств, как общая, силовая и скоростная выносливость, ловкость, быстрота в действии и реакции, точность реакции и действий, распределение и быстрое переключение внимания, эмоциональная устойчивость, пространственная ориентировка, смелость, решительность и инициатива, коллективизм.

История футбола своими корнями уходит в глубокую древность. К началу нашей эры относится упоминание об игре в мяч, отдаленно напоминающей футбол. Родиной современного футбола является Англия, где в 1863 г. были впервые опубликованы правила этой игры.

В 1904 г. во Франции была основана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА), сыгравшая большую роль в развитии футбольных связей и популяризации игры. В 1908 г. футбол официально включен в программу Олимпийских игр, хотя уже на II (1900 г.) и III (1904

г.) Олимпийских играх проводились турниры по футболу, которые ФИФА в 1976 г. признала официальными и объявила победителей олимпийскими чемпионами.

Первый чемпионат мира по футболу был проведен в 1930 г. в Уругвае.

Особенно широкое распространение на международной арене футбол получил после второй мировой войны, когда в рамках ФИФА было создано 6 региональных организаций: Европейский союз футбольных ассоциаций (1954 г.), Азиатская футбольная конфедерация (1954 г.), Африканская футбольная конфедерация (1956 г.), Конфедерация футбола Южной Америки (1967 г.),

Конфедерация футбола Северной и Центральной Америки и Карибского моря (1961 г.), футбольная конфедерация Австралии и Океании (1966 г.).

В настоящее время под эгидой ФИФА регулярно проводятся следующие официальные соревнования по футболу: турнир по программе Олимпийских игр – один раз в четыре года; чемпионат мира – один раз в четыре года (через 2 года после Олимпийских игр). Европейский союз футбольных ассоциаций (УЕФА) проводит следующие соревнования: чемпионат Европы – один раз в четыре года (в год проведения Олимпийских игр); Кубки Европейских клубных команд (Кубок чемпионов и Кубок УЕФА) – ежегодно; Супер Кубок Европы (между командами – победителями турниров Кубка чемпионов и Кубка обладателей кубков) – ежегодно.

В настоящее время Международная федерация футбола объединяет около 170 стран. В нашей стране футбол появился 24 октября 1897, его завезли английские рабочие. В 1911 г. был создан Всероссийский футбольный союз, который в конце 913 г. объединял в своих рядах 138 клубов. В 1912 г. Россия вступила в Международную футбольную федерацию, в этом же году было проведено первенство России, а сборная команда страны приняла участие в V Олимпийских играх, где выступила неудачно, проиграв обе встречи.

После революции благодаря организации Всеобуча футбол получил широкое распространение по всей стране и стал одной из самых популярных спортивных игр. Первое первенство страны состоялось в 1922 г. В 1936 г. была создана Всесоюзная секция футбола, которая в 1959 г. была преобразована в Федерацию футбола СССР. С 1936 г. стали проводиться соревнования на первенство страны и Кубок СССР между клубными командами. В 1946 г. Всесоюзная секция футбола вступила в ФИФА, получив, таким образом, право на выступление в официальных международных соревнованиях. В настоящее время в нашей стране проводятся следующие соревнования по футболу: первенство среди клубных команд – ежегодно; Кубок среди клубных команд – ежегодно.

Начало выступления наших футболистов на официальных международных соревнованиях относится к 1952 г., а сборная команда страны выступала в турнире по футболу на Олимпийских играх в Хельсинки. С тех пор, выступая в различных международных соревнованиях, сборная команда страны становилась неоднократным победителем и призером Олимпийских игр, первенства Европы.

11.1. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ИГРЫ

Техника игры в футбол состоит из двух разделов: техники игры в нападении и техники игры в защите. Большинство приемов техники игры относится к технике нападения. Каждый из разделов включает 2 группы приемов: технику передвижений и технику владения мячом. В каждую из них входят отдельно приемы, способы и условия их выполнения.

Стойка защитника отличается от стойки нападающего большим сгибанием ног. Стойка вратаря в зависимости от игровой ситуации может быть высокой или низкой. Передвижения нападающего осуществляются большей частью лицом вперед, а защитника – лицом и спиной вперед.

Прыжки вверх, вперед, в стороны, назад выполняются толчком одной или двумя ногами; остановки – выпадом и прыжком; повороты – переступанием и прыжком.

Остановка мяча осуществляется ногой (подошвой, внутренней и внешней сторонами стопы, средней и внутренней частью подъема, бедром), туловищем (грудью и животом), головой (средней частью лба). Причем большинство способов остановок может выполняться на месте, в движении и прыжке.

Ведение мяча осуществляется ногой (ударами по нему серединой и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы и носком), головой (ударами средней частью лба).

Удары по неподвижному, катящемуся или летящему мячу ногой осуществляются внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, носком и пяткой с места, с разбега, в движении, в прыжке, с поворотом через себя «ножницами». Удары по мячу головой выполняются серединой и боковой частями лба с места, в движении, в прыжке и в падении. Различные способы ударов по мячу ногой и головой могут использоваться как при завершающихся ударах по воротам, так и при передачах мяча партнеру.

Единственным приемом, который полевые игроки могут выполнять руками, является вбрасывание мяча из-за боковой линии в случае выхода его за пределы поля.

При игре в защите полевой игрок использует перехваты мяча, выполняемые ногой, туловищем, головой при выскакивании навстречу мячу из-за спины опекаемого игрока или в направлении поперечной

передачи. Кроме того, у игрока, владеющего мячом, он отбирает мяч главным образом в момент его приема или ведения (в выпаде, подкате и толчком плеча).

Техника игры вратаря в нападении после того, как он овладел мячом у своих ворот (или после введения его в игру при выходе за линию ворот), состоит из ударов по мячу ногами, выполняемых с места или в движении (с рук), ведения мяча, сходного со способами ведения мяча ногами полевым игроком, и бросков мяча в поле одной или двумя руками сверху, сбоку или снизу.

Более разнообразен арсенал его технических приемов при защите ворот. Он включает ловлю, отбивание и переводы мяча. Ловля мяча осуществляется снизу, сверху, сбоку. Отбивания и переводы применяются в тех случаях, когда мяч летит в ворота далеко от вратаря. Отбивание мяча осуществляется двумя руками (кулаками), а также ударом кулаком одной руки от плеча или из-за головы. Иногда отбивание мячей, летящих с близкого расстояния, может производиться и ногами. Если ловля мяча может производиться на месте, в движении, в прыжке, в падении, то отбивание и переводы выполняются в основном в прыжках и в падении.

11.2. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ В ФУТБОЛЕ

Удары по мячу ногой

В зависимости от того, какая часть ноги касается мяча, различают следующие виды ударов: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема, средней частью подъема, внешней частью подъема, внешней частью стопы, носком, коленом.

Удар по мячу внутренней стороной стопы

Этот способ удара по мячу применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах по воротам с близкого расстояния.

Для выполнения данного технического приема необходимо, чтобы в исходном положении место разбега, мяч и цель находились примерно на одной линии. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота наружу ударной ноги. В момент удара напряженная нога развернута носком, а ее стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Носок стопы несколько приподнят.

Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение, в котором нога находится во время удара, сохраняется и во время проводки.

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок выполняет удар по неподвижному мячу в тренировочную стенку с расстояния 5-6 м.

2. Игрок выполняет удар по воротам, защищаемым вратарем, с расстояния 6-8 м (с задачей направить мяч в руки вратарю).

3. Два игрока передают мяч друг другу, выполняя удары по мячу поочередно правой и левой ногой (расстояние между ними – 6-10 м).

4. Два игрока передают мяч друг другу с расстояния 6-10 м в одно касание поочередно правой и левой ногой.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Передачи мяча в одно касание низом в движении. Игрок передает мяч партнеру, который двигается навстречу мячу, отдает его назад и возвращается в исходное положение.

2. Передачи мяча низом с варьированием расстояния между партнерами (вначале – 2 м, затем дистанция увеличивается до 15 м и после вновь сокращается до 2 м).

3. Передачи мяча после ведения в составе группы. Игрок выполняет обводку 5-6 стоек и низом передает мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 8-10 м. Тот после остановки мяча выполняет такое же упражнение, но в противоположном направлении и т.д.

4. Удары по мячу в цель, которая нанесена на тренировочной стенке, с расстояния 7-10 м. Отскочивший мяч можно останавливать или выполнять удар без остановки.

5. Игра в квадрате (4 против одного водящего).

Основные ошибки

1. Неточность ударов по направлению.

Причины

Недостаточно развернута в сторону стопа бьющей ноги и не приподнят носок, после удара нога не продолжает движение в его направлении, нет жесткости в звеньях коленного и голеностопного суставов.

Методика исправления

Многokrратно выполнять удары по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока, акцентировать внимание на принятии правильного исходного положения.

2. Недостаточная сила удара.

Причины

Слабый замах, неточное попадание по мячу бьющей поверхности ноги.

Методика исправления

Обратить внимание на замах и точное касание мяча бьющей поверхностью ноги.

Удар по мячу средней частью подъема

Данный способ удара по мячу используется при средних и длинных передачах, прострелах вдоль ворот и ударах по воротам со всех дистанций.

Для выполнения этого технического приема необходимо замах и ударное движение выполнить строго в сагиттальной плоскости. Опорная нога становится на одном уровне с мячом. Во время ударного движения происходит ее перекаат с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок производит удар по мячу, выпущенному из рук, на высоту 1,5-2 м, ловит мяч и продолжает это же упражнение, выполняя удары поочередно правой и левой ногой.

2. Игрок подбрасывает мяч перед собой и после отскока его от земли бьет по нему правой ногой, затем то же самое – левой ногой и т.д.

3. Два игрока поочередно выполняют удары по мячу с отскока, направляя мяч друг другу и находясь на расстоянии 5-10 м.

4. Игрок набрасывает мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 3-4 м от него. Партнер возвращает мяч ударом по нему средней частью подъема.

5. Игрок рукой направляет мяч в правую и левую сторону от партнера.

Партнер после перемещения в сторону возвращает мяч ударом средней частью подъема после отскока от земли.

6. Игрок рукой низом направляет мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 10-12 м. Партнер возвращает ударом средней частью подъема.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Два игрока, находящиеся на расстоянии 10-15 м, передают мяч друг другу низом. Удар производится по неподвижному мячу.

2. Игрок набрасывает мяч партнеру, а тот возвращает его обратно.

3. Игрок производит удар по воротам с отскока мяча справа и слева поочередно обеими ногами.

4. Игрок производит удар по воротам (мяч лежит на земле) – с расстояния 16-20 м.

5. Игрок производит удар по воротам с расстояния 10 - 15 м после остановки мяча грудью.

Основные ошибки

1. После удара мяч летит недалеко и имеет сильное вращение в обратную сторону.

Причины

Опорная нога ставится не на одном уровне с мячом, удар выполняется не с максимально оттянутым вниз носком.

Методика исправления

Выполнять удары по неподвижному мячу с одного-трех шагов, для правильной постановки опорной ноги сделать отметку на земле.

2. После удара мяч летит в сторону от цели.

Причины

Отклонение ноги при замахе от сагиттальной (передне-задней) плоскости.

Методика исправления

Выполнять удары по мячу, находящемуся на веревочке в руках игрока, с контролем движения ноги во время замаха и удара.

Удары по мячу головой

Различают следующие способы ударов по мячу головой: серединой лба, боковой частью головы, теменной частью головы. По разновидности удары по мячу головой бывают: стоя на месте, в движении без прыжка, в прыжке, в броске.

Из всего разнообразия этих ударов ниже рассматривается один (основной) способ – удар по мячу серединой лба.

Удар по мячу серединой лба

Этот способ удара по мячу применяется для выполнения передачи мяча на средние и дальние расстояния, а также для удара по воротам с близких и средних дистанций.

Для выполнения технического приема необходимо сделать замах – туловище и голову отклонить назад. Мяч должен быть в поле зрения игрока, поэтому голову запрокидывать не следует. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар следует производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. После проводки движение туловища затормаживается. Сильно наклонять туловище не нужно, так как после удара по мячу головой надо быть готовым к выполнению различных действий и передвижений.

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок без мяча имитирует удар лбом.
2. Игрок из положения стоя выполняет удары по мячу, подвешенному на веревочке.
3. Игрок из положения сидя подбрасывает мяч и направляет его ударом серединой лба партнеру, стоящему в 2-3 м.
4. Игрок набрасывает мяч сидящему партнеру с расстояния 3-4 м, который головой возвращает его обратно.
5. Игрок набрасывает мяч партнеру, который головой сбивает его обратно.
6. Три игрока образуют треугольник. Первый бросает мяч второму, который головой адресует его третьему. Третий ловит мяч и бросает первому и т.д.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Игрок руками бросает мяч партнеру, а тот направляет его в указанную цель на тренировочной стенке.

2. Игрок руками бросает мяч партнеру и отбегает либо в левую, либо в правую сторону. Партнер головой направляет мяч на ход бросающему игроку.

3. Два игрока бегут параллельно друг другу на расстоянии 3-4 м. Один бросает мяч партнеру, который головой возвращает его обратно.

4. Три игрока с двумя мячами стоят на одной линии (центральный – без мяча) на расстоянии 5-6 м друг от друга. Один из них бросает мяч партнеру, стоящему в центре, который головой возвращает его обратно. Затем поворачивается на 180°, чтобы отбить головой мяч, брошенный другим партнером, и т.д.

Основные ошибки

1. Мяч после удара головой летит вверх с обратным вращением.

Причины

Игрок перед ударом опускает голову и закрывает глаза, в связи с чем теряется контроль за траекторией полета мяча.

Методика исправления

Проводить жонглирование мячом головой, удары головой мяча в тренировочную стенку.

2. Мяч после удара головой летит тихо и недалеко.

Причины

Игрок перед ударом не отклоняет туловище назад, стоит на прямых ногах, в момент удара нет энергичного движения головой вперед, вес тела не переносится на впереди стоящую ногу.

Методика исправления

Многokrатно выполнять, удары по подвешенному мячу, обратив внимание на принятие правильного исходного положения и соблюдение всех фаз в процессе удара.

Остановки мяча

Остановки мяча в зависимости от того, какой частью тела игрок соприкасается с ним, осуществляются: ногой, грудью, животом, головой. При этом остановка мяча ногой может производиться подошвой, внутренней стороной стопы, подъемом, бедром.

Остановка мяча внутренней стороной стопы

Этот технический прием используется при остановке катящихся и низколетающих мячей. Для его выполнения необходимо встать лицом к мячу, вес тела перенести на опорную ногу, которую слегка согнуть. Другую ногу вынести вперед навстречу мячу, стопу развернуть наружу, носок несколько приподнять. В момент соприкосновения мяча и стопы нога мягко отводится назад до уровня опорной ноги. Движения при остановке низколетающих мячей существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. Однако нога, останавливающая мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок останавливает отскочивший от тренировочной стенки и катящийся с небольшой скоростью мяч.
2. Игрок подбрасывает мяч перед собой и останавливает его.
3. Игрок бросает мяч в тренировочную стенку и после отскока выполняет его остановку.
4. Игрок бросает мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 5-6 м, и тот останавливает его ногой.
5. То же, но мяч бросается в правую или левую сторону от партнера, который останавливает его соответственно левой или правой ногой.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Игрок бросает мяч в сторону от партнера, который бежит навстречу мячу, останавливает его и делает передачу обратно.
2. Два игрока передают друг другу мяч, находясь на расстоянии 25-30 м, и производят его остановку.
3. Игрок бросает мяч партнеру, находящемуся на расстоянии 5-6 м. Партнер бежит навстречу мячу и останавливает его, поворачиваясь на 180°.

Основные ошибки

1. Катящийся мяч отскакивает от ноги вперед или в стороны.

Причины

В момент остановки соприкасающаяся с мячом нога не отводится назад (в сторону движения мяча) тазобедренный сустав зафиксирован.

Методика исправления

Многokrатно выполнять упражнение с мячом, находящимся на веревочке в руках игрока. Добиваться мягкого уступающего движения ударной ноги.

2. При остановке опускающегося мяча он проскакивает под ногой.

Причины

Корпус не наклонен вперед, опорная нога – прямая, ударная нога не отведена в сторону, голень не отведена назад, стопа не повернута во внешнюю сторону.

Методика исправления

Многokrатно останавливать подброшенный перед собой мяч, обращая внимание на правильное исходное положение. В заключительной фазе упражнения нога должна как бы прикрывать отскакивающий от земли мяч.

Ведение мяча

С помощью ведения осуществляются всевозможные передвижения игрока с мячом для последующей передачи его партнеру или удара по воротам. При ведении используется бег (иногда ходьба) и выполняются в различной последовательности и разным ритме удары по мячу ногой или головой. Ниже рассмотрена методика обучения ведению мяча ногой.

Ведение мяча ногой

Это основной технический прием ведения, который представляет собой сочетание бега и ударов по мячу ногой различными способами.

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой.

Различают несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются в игре. При ведении средней частью подъема и носкам осуществляется преимущественно прямолинейное движение.

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным можно считать ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Примерные упражнения для разучивания

1. Игрок ведет мяч внешней частью подъема правой ноги по кругу диаметром около 3 м. На каждый шаг должно быть обязательное касание мяча ногой.

2. То же, но ведение осуществлять левой ногой.

3. То же, но ведение осуществлять внутренней частью подъема правой ноги.

4. То же, но ведение осуществлять левой ногой.

5. Игрок ведет мяч по «восьмерке» вокруг двух стоек, отстоящих друг от друга на расстоянии 4-5 м. Вокруг первой стойки ведение осуществлять внешней частью подъема правой ноги (по часовой стрелке), а вокруг другой стойки внешней частью подъема левой ноги против часовой стрелки.

6. То же, но ведение осуществлять внутренней частью подъема.

7. Игрок ведет мяч по «слаломной» дорожке (6-8 стоек на расстоянии 2 м друг от друга) внешней частью подъема поочередно правой и левой ногой.

8. То же, но ведение осуществлять внутренней частью подъема.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Игрок ведет мяч по прямой линии, резко останавливает его подошвой, затем продолжает ведение (и так несколько раз).

2. Несколько игроков водят мячи в пределах ограниченной площадки. Одному из них дается задание попасть своим мячом по мячу любого из партнеров. В случае попадания мяча «осаленный» игрок – становится водящим.

3. Один игрок широко расставляет ноги, другой с мячом медленно приближается к нему, проталкивает мяч между ног, обегает партнера слева и продолжает ведение. Примерно через 10 м игрок поворачивается и продолжает упражнение, но обегает партнера с правой стороны.

4. Игроки водят мячи в площадке, ограниченной по углам четырьмя стойками с цифрами. Тренер называет цифру, игроки с мячами устремляются к соответствующей стойке.

5. Игроки водят мячи, используя все возможные варианты (в различных направлениях, со сменой водящей ноги и т.д.).

Основные ошибки

1. При ведении мяч отскакивает далеко вперед или в сторону.

Причины

Слишком напряжен голеностопный сустав, удар наносится не под мяч, а несколько выше, закреплена верхняя часть туловища.

Методика исправления

Упражнение выполнять вначале шагом или медленным бегом.

2. При ведении игрок проскакивает вперед, оставляя мяч сзади.

Причины

Несоответствие скорости движения мяча и игрока, неправильная постановка ноги, касающейся мяча.

Методика исправления

Упражнение выполнять вначале шагом, акцентируя внимание на постановку ноги, затем постепенно увеличивать темп выполнения.

11.3.ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

Техника игры вратаря существенно отличается от техники полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади. Кроме того, в процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

В технику вратаря входит следующая группа приемов: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от игровых условий эти технические приемы имеют свои разновидности. Ниже будет рассмотрена методика обучения ловле мяча.

Ловля мяча

Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря.

Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направлений, траектории и скорости полета мяча его ловят снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

Примерные упражнения для разучивания

1. Два вратаря становятся друг против друга на расстоянии 5-6 м. Один бросает мяч другому по земле или воздуху, тот ловит и возвращает мяч назад тем же способом. Мяч посылается по сигналу тренера с различной силой и на разной высоте.

2. То же, но мяч посылается ударами ноги.

3. Вратарь ловит мячи, бросаемые рукой с расстояния 6-8 м по земле и воздуху вправо и влево от него.

4. То же, но мяч посылается ударом ноги.

Примерные упражнения для совершенствования

1. Вратарь стоит лицом к тренировочной стенке (щиту) на расстоянии 1,5-2 м от нее. Партнер, находящийся сзади бросает руками мяч в стенку под различными углами, а вратарь ловит или отражает отскакивающий от стенки мяч.

2. Игроки с различных точек поочередно ногой посылают мячи стоящему в воротах вратарю, который ловит их и возвращает обратно партнерам.

Основные ошибки

1. Катящийся по земле мяч проскакивает в ворота между рук вратаря.

Причина

Вратарь не подстраховывается ногами.

Методика исправления

При ловле катящегося или низколетящего мяча необходимо располагать ноги таким образом, чтобы мяч в случае проскакивания между рук попадал в них.

2. Вратарь не успевает отбить мяч, летящий в стороне от него.

Причины

Плохой выбор позиции, замедленная реакция на удар.

Методика исправления

Многokrатно повторять упражнения у тренировочной стенки, добиваясь мгновенной реакции на отскакивающий мяч.

11.4. КЛАССИФИКАЦИЯ ТАКТИКИ ИГРЫ

Тактика игры в футбол состоит из 2 разделов – тактики игры в нападении и тактики игры в защите. Каждый из них в зависимости от организации действий игроков включает индивидуальные, групповые и командные тактические действия. В индивидуальных тактических действиях, кроме того, различают действия полевого игрока и действия вратаря.

Для организации действий команды и решения тактических задач в ходе игры футболисты по игровым функциям подразделяются на игроков линии защиты, игроков средней линии и игроков линии нападения.

В свою очередь, игроки линии защиты подразделяются на крайних защитников (правого и левого) и центральных (переднего и заднего); игроки средней линии – на нападающих (выполняющих в основном функции атакующего игрока), диспетчера (организатора атак) и

полузащитников; игроки линии нападения – на крайних и центральных нападающих.

Индивидуальные тактические действия полевого игрока без мяча в нападении при открывании с целью создания выгодных условий для получения мяча от партнера заключаются в освобождении от опекающего соперника рывком, изменении направления движения и перемене темпа движения. Отвлечение соперника осуществляется уводом за собой опекуна с целью расширения простора для действий партнера. Численное преимущество на отдельном участке поля создается в результате перемещения нападающего в зону, где находится его партнер с мячом, с целью обыгрывания соперника и успешного продолжения атаки.

Индивидуальные тактические действия вратаря без мяча заключаются в выборе места для начала атаки от ворот при вбрасывании или ударах по мячу своим партнером.

Индивидуальные тактические действия полевого игрока с мячом включают: при его остановках – выбор способа остановки в зависимости от скорости и траектории полета мяча, а также от последующих действий с ним; при ведении мяча – выбор способа ударов по нему, изменение направления и скорости ведения, обводку противника; при ударах по мячу – выбор способа удара, траектории, скорости и направления полета мяча, дистанции по отношению к партнерам и воротам; при обманных действиях (финтах) – выбор способа финта в зависимости от действий соперника и последующих приемов игры. Индивидуальные тактические действия в нападении вратаря с мячом, осуществляемые при бросках и ударах по мячу, при организации нападения реализуются в выборе способа броска или удара, траектории, скорости и направления полета мяча.

Комбинации при групповых тактических действиях в нападении в ходе игры могут выполняться с участием двух и более игроков. Наиболее распространенными из них являются: «в стенку», «скрещивание», «передача мяча», «смена мест», «пропускание мяча».

Тактические комбинации при стандартных положениях могут осуществляться при штрафном, 11-метровом штрафном ударе, свободном, угловом и начальном ударе, при вбрасывании мяча и при ударах от ворот.

В быстром нападении при командных тактических действиях могут участвовать один, два или три игрока, которые после передачи им мяча от вратаря или полевого игрока производят, две-три передачи по флангам, центру поля или с использованием всей его ширины.

При позиционном нападении в зависимости от выбора одной из наиболее широко используемых в настоящее время систем игры (1+4 + 2 + 4, 1+4 + 3 + 3, 1+4 + 4 + 2) в атаке могут участвовать четыре, три или два нападающих. При организации атаки четверьмя нападающими целесообразно часто использовать фланги, где активно должны действовать крайние нападающие, при этом основная задача центральных

нападающих – организация прорыва в центре, с эпизодическим участием в атаках первого эшелона игроков задней линии и подключение в атаку и крайних защитников.

Организация атаки тремя нападающими предполагает, как правило, действия двух крайних нападающих и центрального, реже – двух центральных и крайнего. При этом в первом эшелоне атаки участвуют два игрока середины поля (нападающий и диспетчер, располагающийся сзади), а второй эшелон составляют крайние защитники с эпизодическим подключением одного из двух центральных защитников.

В атаке с двумя нападающими обязательно должны участвовать диспетчер и не менее двух нападающих, которые попеременно с крайними защитниками активно включаются в атаку по одному флангу, искусственно освобожденному для этого маневра. При этом предусматривается усиление атакующих действий центральных защитников, которые, врываясь в линию обороны соперников, пытаются взять ворота или отвлечь игроков обороны и создать выгодные условия для действия своих партнеров.

Выбор места против игрока без мяча при индивидуальных тактических действиях полевого игрока в обороне осуществляется в зависимости от способа игры в защите: личного или зонного, а также от готовности перехватить мяч при передаче его игроками противника друг другу. Выбор места вратарем в воротах зависит от направления атак противоположной команды (по центру поля или с флангов).

Противодействия полевого игрока игроку с мячом включают противодействия передачам, ударам, ведению мяча, финтам, а также отбор мяча, а противодействие вратаря игроку с мячом – выбор способа отражения мяча, летящего в ворота, а также игру на выходах из ворот с целью срыва атаки и при отборе мяча у нападающего.

Противодействие комбинациям при групповых тактических действиях в защите включает подстраховку игроками обороняющейся команды друг друга, построение «стенки», создание искусственного положения вне игры, групповой отбор мяча.

При командных тактических действиях в защите используются личная, зонная и смешанная системы игры.

12. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Настольный теннис (пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза.

Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) была создана в январе 1926 года и занимается управлением всем мировым настольным теннисом. Штаб-квартира федерации находится в Лозанне (Швейцария).

Сейчас уже сложно сказать в какой именно стране зародился настольный теннис. Некоторые полагают, что впервые настольный теннис появился в Японии или Китае, другие считают, что его родина Франция или Англия. Ряд историков ищет истоки игры в Древнем Риме. Несмотря на все эти споры с уверенностью можно сказать, что история тенниса уходит своими корнями в далекое прошлое.

Первые игры проходили за обычными письменными столами, вместо сетки устанавливали книги. Ракетками служили куски картона. Позднее появилась сетка и ракетки различной формы. Игра начала стремительно набирать популярность. В 1900 году были придуманы первые правила, и производители теннисного инвентаря смогли вздохнуть свободно, так как появилась какая-то определенность в теннисном инвентаре. С 1901 года игра начала носить гордое имя «Пинг-Понг», до этого было много других похожих вариаций («Флим-Флам», «Виф-Ваф», «Госсима»), но все они не прижились. Оно получилось из сочетания двух звуков: «пинг» – звук, издаваемый мячом, когда он ударяется о ракетку, и «понг» – когда мяч отскакивает от стола. Название официально зарегистрировал американец Джон Джаквес, позже оно было продано братьям Паркер.

В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток менялось абсолютно всё: тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее. В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В то время лидерами настольного тенниса были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы.

В начале XIX века среди интеллигенции Москвы и Петербурга распространилась игра в волан на открытом воздухе. Играли ракетками со струнами и мячом с перьями, который иногда заменяли гуттаперчевым, а позднее резиновым мячом. Осенью и зимой играли в помещении. Здесь игра представляла собой нечто вроде тенниса на полу. Затем появилась игра в мяч на двух столах, установленных на некотором расстоянии один от другого. Играющие вооружались деревянными лаптами и поочередно перебивали мяч через пролет между столами. Позднее столы сдвинули, и вместо пространства, разделяющего их, появилась сетка. Единых определенных правил игры не было. А в 1860 году в Петербурге открылся клуб «Крикет и лаун-теннис». Но молодежь по-прежнему продолжала

играть в свои любимые игры: волан, лапту, тамбурин. Игра в тамбурин круглой ракеткой без ручки, напоминающей бубен, несколько сходна с теннисом. В известной степени она является предшественницей пинг-понга, как в то время называли теннис на столе. В конце 90-х годов пинг-понг стал очень популярен в частных домах Москвы, Петербурга, Одессы, Ялты и других городов. До 1914 года в пинг-понг играли резиновым мячом. На обод ракетки вместо струн натягивали тонкую проволоку, а позднее кожу. Игра была приспособлена к домашним условиям и проводилась на больших дубовых раздвижных обеденных столах. В годы первой мировой войны увлечение пинг-понгом значительно ослабло, и лишь в 20-е годы интерес к игре стал возрастать. В содержании игры произошли коренные изменения. Были определены правила игры, установлены размер стола (длина 275 см, ширина 150 см, высота 75 см) и высота сетки (17 см от поверхности стола). В этот же период старые ракетки были заменены фанерными, форма их изменилась, вес убавился почти втрое. Новая хватка потребовала укороченной ручки. Появилось несколько видов резины, которой оклеивали ракетки. Все это оказало влияние на развитие техники игры. Игра стала настолько увлекательной, что в нее стали играть не только в Европе, но и в Америке, Австралии, Азии. Бурное развитие игры привело к тому, что в январе 1926 года в Берлине на первом международном соревновании было проведено совещание, на котором было принято решение: поручить федерации настольного тенниса Англии организовать следующее международное соревнование и внести предложение о создании Международной федерации настольного тенниса. В конце того же года в Лондоне состоялись международные соревнования и чемпионат Европы по настольному теннису, в период проведения которых был созван первый конгресс Международной федерации настольного тенниса. На территории бывшего СССР игра в настольный теннис получила наибольшую популярность в 30-е годы. Играли буквально все от мала до велика: в школах, в вузах, на производствах и в парках культуры и отдыха. Осенью 1945 года создается секция по настольному теннису при Московском комитете по физической культуре и спорту, а первый матч сборных команд Москвы был организован осенью 1946 года. В феврале 1948 года были утверждены новые правила соревнований, в соответствии с международными. С этого момента высота сетки снижена до 15,25 см. Стол расширен до 152,5 см, а длина уменьшена до 274 см. Прежний теннисный счет заменен на международный с набором 21 очка в каждой партии. Длительность каждой партии не более 20 минут. В феврале 1950 года была организована Всесоюзная секция настольного тенниса, а осенью того же года в Москве был проведен первый Всесоюзный турнир. В ноябре 1951 года в Вильнюсе состоялось первое личное первенство СССР, в котором приняли участие сильнейшие теннисисты (64 мужчины и 32

женщины). В 1954 году советские спортсмены вступили в Международную федерацию настольного тенниса и стали участвовать почти во всех чемпионатах Европы и мира. В том же году состоялась первая международная встреча в Москве с командой ГДР. Наши женщины победили, а мужчины проиграли остро атакующему немецкому теннисисту Шнейдеру. Это наглядно показало, что чисто защитный стиль игры отжил свой век. В 1957-58 годах возникли большие разногласия по вопросам дальнейшего развития настольного тенниса. Европейские теннисисты терпели поражение за поражением во встречах со спортсменами Азии. Крушение европейского защитного стиля игры настольного тенниса во всех странах мира выдвигало одну проблему за другой. Сильнейшие теннисисты Европы еще продолжали играть по-прежнему, а более слабые бросались из одной крайности в другую, не зная, у кого учиться, кому подражать. В этот трудный период нужно было решиться начать всё сначала. Постараться в короткое время преодолеть все противоречия и создать новую теорию, новую методику обучения и тренировок, многое из которой сохранилось до сих пор.

12.1. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Хватки ракетки

Есть две разновидности хваток: так называемая европейская, когда ракетка расположена горизонтально, и азиатская, когда расположена вертикально (ещё её называют хватка «пером», потому что ракетка удерживается пальцами точно так же, как ручка с пером при письме). При европейской хватке ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой, открытой стороне и слегка соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом подходит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов как слева, так и справа. Что подразумевает термин «чувство мяча»? Это умение быстро и безошибочно выбрать угол наклона ракетки. Для этого большинство спортсменов выдвигают указательный палец за край ракетки, так что его конец (подушечка) упирается в её ребро. Самое нежное чувствительное место чутко ощущает ракетку, малейшим нажатием управляет ею. При хватке «пером» игрок смещается ближе к левому углу стола, таким образом, контролируя большую часть стола игрой справа. При этой хватке удобнее бить мячи, летящие близко от себя. При этом слева выполняется толчок, подрезка и подставка, а справа подрезка, подставка, удар и вращение мяча «топ – спин». Игра «пером» требует большой подвижности у стола. Чтобы легче и быстрее приручить ракетку, можно использовать различного рода

упражнения. Их можно выполнять самостоятельно и где угодно: в спортзале, дома, на улице.

Набивание мяча. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.

Игра у стенки. Встаньте у стенки на расстоянии 3-4 метра в полуоборот направо и, слегка подбросив мяч рукой без ракетки, ударьте по нему ракеткой таким образом, чтобы мяч ударился о стену и долетел до вас. При этом вначале можно мяч ловить неигровой рукой после каждого удара, а затем, по мере освоения этого несложного технического элемента, можно продолжить повторные удары ракеткой без остановки, на количество ударов. Это упражнение можно усложнить. Для этого подброшенный мяч необходимо ударить так, чтобы он сначала ударился об пол, затем о стенку, а потом вернулся к вам для повторного удара ракеткой.

Игра в настольный теннис начинается с подачи. Подача как элемент игры имеет огромное значение. Умело и расчётливо выполненная подача позволяет с первого же удара захватить инициативу, сковать действия соперника. А в последнее время подача стала таким грозным атакующим приёмом, который сразу позволяет выиграть очко. Отличительной чертой выполнения всех подач является постоянство начальных усилий. Подающий может, не торопясь, занять у стола любое положение, принять любую стойку. Одно только это условие уже предопределяет, по сути дела, широкий выбор вариантов подачи. Они определяются стойкой игрока, особенностью движения руки с ракеткой, положением ракетки в момент удара по мячу. Интересны характеристики движений мяча с ракеткой. Практически они то и играют решающую роль при ударе.

Виды подач. Подача, которую называют «маятник». Здесь рука описывает полуокружность, идёт сначала вниз в сторону, затем вверх в сторону. При такой подаче многое зависит от того, когда встречаются ракетка и мяч – в начале, в середине или в конце движения. Мяч приобретает нижнее, боковое или верхнее вращение. Но сопернику определить его обычно крайне трудно, так как удар выполняется с большой скоростью. Есть другая подача – «челнок». Для неё характерно возвратно-поступательное движение. Где-то в середине его происходит мгновенная остановка ракетки, после чего начинается её стремительное перемещение в противоположную сторону. Удар по мячу наносят либо до остановки, либо же сразу после неё. В зависимости от этого может быть придано одно из противоположных по направлению вращений. Ещё одна подача – «веер». Рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносят в восходящей части траектории, в

верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

12.2. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ПОДАЧ

Ввод мяча в игру – обязательный элемент настольного тенниса, поэтому обучение технике подачи надо начинать на первом же этапе тренировочного процесса. Сначала разучивают простую подачу. Новичок старается ввести мяч в игру, просто не нарушая правила подачи. Затем можно переходить к отработке двух базовых вариантов подачи: короткая подача подрезкой и быстрая длинная подача. Одновременно с разучиванием простейших подач, спортсмен должен приступить к освоению техники такого базового удара как толчок. Потом, на второй стадии тренировочного процесса, спортсмен пробует выполнять более сложные варианты подачи: с боковым вращением, высоким подбросом и т.п.; одновременно тренер старается помочь игроку найти оптимальный для него вариант выполнения подачи. Тренер выделяет несколько индивидуальных вариантов подачи, рассчитанных на игру с соперниками разных стилей. Ведь даже идеальная, но «оторванная» от реальных игровых условий подача не принесет спортсмену успеха. Осваивая разные виды подач, очень полезно смотреть видеозаписи или наблюдать «живую» игру ведущих теннисистов мира. Во время просмотра у начинающего спортсмена создается зрительный образ подачи, который, с дополнениями и/или индивидуальными изменениями, можно потом использовать на практике. Особенно важно, чтобы с первых же шагов обучения тренер настаивал на выполнении подачи в соответствии с правилами настольного тенниса. Дурные привычки трудно исправлять прямо на соревнованиях, и если игрок в принципе не умеет правильно выполнять подачу, то, после предупреждения судьи, он начнет терять очки. Во время тренировки каждый мяч должен вводиться в игру правильно и внимательно, поскольку это единственный способ добиться качественного выполнения подач на соревнованиях. Спортсмен, тренирующийся без должной собранности, в критический игровой момент едва ли сумеет взять себя в руки. Собранность – одна из основных составляющих хорошей подачи. Переподать мяч после ошибки можно на тренировке, но никак не на турнире, и цена такой ошибки бывает велика. Чтобы при подаче придать мячу нужное вращение и скорость, в ударе обязательно должна участвовать кисть. Любую подачу можно описать при помощи семи ее возможных составляющих. Например: подача с нижним вращением, короткая, после низкого подброса, поданная из правого угла в правый угол соперника.

Короткая подача с нижним вращением. Удар производится по нижней части мяча относительно траектории его полета и направлен

вперед и вниз. Во время удара ракетка находится в открытом положении; удар осуществляется за счет резкого движения запястья, кисти и предплечья. Со стороны подающего мяч касается стола приблизительно в середине, на половине расстояния от концевой линии стола до сетки. Оптимально, чтобы высшая точка траектории полета мяча пришлась как раз над сеткой, затем мяч должен достаточно круто, в чем ему будет помогать замедляющее скорость полета вращение, упасть под сетку на половине стола соперника. Если при подаче мяч касается стола на половине подающего недалеко от концевой линии, то при подлете к сетке он будет иметь нисходящую траекторию. Если в этом случае мяч не попадает в сетку, значит, подающий послал его слишком высоко и, соответственно, соперник сможет ответить атакующим ударом. Изменив угол наклона ракетки (при ударе ракетка находится в нейтральном положении) и, ударив по центру мяча относительно траектории его полета, можно сделать «плоскую» подачу, то есть подачу без вращения, цель которой – обмануть ожидания соперника. Длинная быстрая подача – удар производится «от предплечья», и в нем активно участвует кисть; движение направлено строго вперед; ракетка находится в нейтральном или немного закрытом положении и относительно траектории полета мяча удар производится справа. При выполнении подачи, удар нужно осуществлять как можно ближе к концевой линии стола в наиболее низкой точке, практически на уровне стола. Если быстрая подача выполнена с соответствующим усилием, то высшая точка траектории полета этого «низкого» и «длинного» мяча будет находиться над сеткой. Чем ближе к столу произойдет при подаче касание мяча и ракетки, тем меньше будут потери скорости. Если же при быстрой подаче ударить по мячу высоко, то, соответственно, траектория его полета и отскок на стороне соперника также будут достаточно высокими, а скорость полета после отскока станет сравнительно медленной. Вообще, быстрой подачей надо пользоваться тогда, когда соперник ее не ожидает, иначе сам подающий может попасть в сложную ситуацию, получив в ответ сильный атакующий удар. Закрывая ракетку при замахе и ударе, подающий может придать мячу верхнее вращение. Чем сильнее закрыта ракетка, тем сильнее верхнее вращение, приобретаемое мячом. Иногда длинная быстрая подача осуществляется открытой ракеткой; в этом случае за счет движения запястья игрок старается придать мячу нижнее и боковое вращение. Эта подача применяется только для «обмана» соперника, поскольку если противник готов к ее приему, у него появляются все шансы начать атаку топ – спином.

Комбинированная подача. Поддачи крайне разнообразны. Но порой спортсмены вводят мяч в игру таким образом, что кажется, будто бы все время выполняется одна и та же подача. Однако это иллюзия. Комбинированные поддачи – самые индивидуальные, в них отражаются

особенности техники конкретного игрока, и задача тренера помочь спортсмену попробовать самые разнообразные варианты, и, возможно, найти собственные, никем не используемые решения.

«Ложная» подача. Игрок всегда выходит на подачу одинаковым способом, но непосредственно удар по мячу осуществляется двумя, тремя или более способами, так что соперник никогда не уверен, чего ему ожидать. Например, после одинакового замаха игрок выполняет короткую подачу с нижним вращением, а сразу после этого, после такого же замаха – длинную быструю подачу.

Обманные движения при подаче. С целью запутать соперника многие спортсмены используют обманные концовки при выполнении подачи. После того как мяч уже отскочил от ракетки и на его полет ничто не влияет, подающий делает быстрое движение в другом направлении, которое призвано отвлечь внимание соперника и создать у него ложное представление о характеристиках приходящего мяча.

Короткая подача с сильным нижнебоковым вращением. При замахе рука согнута в локтевом суставе и отведена назад и в сторону, кисть согнута, ракетка находится в нейтральном положении. По ходу удара ракетка открывается и в момент касания с мячом она практически открыта. После контакта с ракеткой мяч получает сильное нижнее вращение и касается стола на стороне подающего довольно близко к сетке. Соответственно, касание на стороне соперника также произойдет близко к сетке. Такую подачу хорошо применять против игроков защитного стиля.

Быстрая длинная подача со слабым боковым вращением. При замахе рука согнута в локтевом суставе и отведена назад и в сторону, ракетка находится в слегка закрытом положении. По ходу выполнения подачи ракетка переходит в нейтральное положение, а затем полностью открывается. Отскакивая от ракетки в момент удара, мяч направлен близко к краю стола на стороне подающего и, соответственно, касание на стороне соперника произойдет близко к концевой линии, мяч уйдет «на вылет». Ответом на такую подачу, скорее всего, будет атакующий удар.

Подача выполнена отлично. Мяч подкидывается с открытой ладони практически вертикально вверх перед корпусом спортсмена. Неигровая рука отводится в сторону во время подброса мяча. Затем корпус поворачивается в сторону принимающего и контакт мяча и ракетки полностью виден сопернику.

Подача выполнена хорошо. подача в целом правильная, но в отличие от идеальной, мяч подкидывается не с открытой ладони; рука после подброса отводится и не мешает обзору, но попадает в воображаемый треугольник, образуемый мячом и кронштейнами сетки; кроме того, в момент удара спортсменка наклоняет вперед туловище и несколько закрывает головой и корпусом обзор сопернику.

Подача выполнена приемлемо. Подброс осуществляется из закрытой ладони, кисть согнута, неигровая рука попадает в пространство «свободного» треугольника. Момент контакта мяча и ракетки виден сопернику, но ракетка частично закрыта корпусом. подача находится «на грани» и, в принципе, может быть оценена как неправильная.

Подача выполнена плохо. При подбросе ладонь расположена под значительным углом относительно горизонта, во время полета мяч закрывается от соперника плечом, рукой и головой; момент контакта мяча и ракетки также не виден сопернику. Корпус разворачивается в сторону принимающего только после завершения подачи. Есть и другие виды подач, но вряд ли все их стоит описывать. В основе своей они опираются на те, о которых мы рассказали выше, и отличаются только деталями. Цель той или иной подачи может быть разной: сразу выиграть очко, не дать противнику начать атаку, ввести в игру свои излюбленные, сильнейшие приёмы. В любой игре, с любым соперником нужно разнообразить подачи, неожиданно переходить от одной к другой. Поэтому тренировать их надо постоянно, обогащать их арсенал новыми приёмами. Это во многом определяет успех в соревнованиях.

12.3. ТЕХНИКИ ИГРЫ У СТОЛА

Накат справа. Основная цель одного из атакующих ударов – обеспечить высокую точность и скорость попадания мяча в намеченное место. Необходимая траектория полёта мяча придаётся верхним вращением. Ракетка при этом движется вверх – вперёд и наносит удар по верхней боковой половине мяча. Исходная стойка при накате: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперёд; вес тела равномерно распределён на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо – назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего рука по инерции продолжает движение вверх – влево. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате может скользящим движением придать мячу верхнее вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно вернуться в исходное положение. При этом рука должна возвратиться кратчайшим путём в исходное положение для выполнения следующего движения. В основном различают два вида наката. Короткий накат, или накат у стола: в этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Бывает, что очень близко к сетке. Здесь нужно действовать как можно быстрее. И главное в этом ударе – его скорость.

Движение руки должно быть не столько сильным, сколько стремительным. Удар выполняют обычно на взлёте, по мячу, ещё не достигшему высшей точки. Длинный накат, или накат из средней и дальней игровой зоны: разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не так резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приёма удар часто наносят по опускающемуся мячу. Если посланный соперником мяч после отскока взлетает выше сетки, то характер удара несколько меняется. Тогда нет необходимости сообщать мячу ещё одно столь же сильное промежуточное вращение, что и при невысоком взлёте. Куда лучше ударить с большей силой, чем обычно. В этом случае предплечье движется почти в горизонтальной плоскости, движение руки устремлено вперёд. Удар по мячу, отскочившему намного выше сетки, называется ударом по свече. В момент удара ракетка находится над головой. Рука при этом чуть согнута и наносит удар с размаху. Мячу, конечно, можно придать и вращение, но особой необходимости в этом нет. Он почти отвесно врезается в стол и отскакивает с такой силой, что отразить его практически невозможно. Изменить направление мяча при накате справа вообще можно незначительными поворотами и наклонами кисти. Иногда направление удара меняется благодаря изменению основной стойки. Однако во всех этих случаях принципиальных изменений в характере движения нет. Исключение составляет так называемый скользящий удар, когда мяч послан из своего левого угла по диагонали в левый угол стола соперника. Тогда ракетка соприкасается с боковой стороной мяча, сообщая ему помимо верхнего ещё и боковое вращение. Удары накато́м при европейской и азиатской хватках не имеют принципиальных различий. Разница лишь в положении точки соприкосновения мяча с ракеткой. При хватке «пером» легче бить на близком расстоянии от себя и труднее дальние мячи, особенно в углу на расстоянии вытянутой руки. К тому же азиатская хватка предоставляет большие возможности для работы кисти – она менее скована.

Накат слева. Движение ракетки в основном такое же, как и при накате справа. Необходимое вращение мячу придаётся движением ракетки вверх – вперёд. Исходное положение: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, центр тяжести распределён на обе ноги, правая – слегка впереди. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево – назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идёт вперёд, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо – вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу. Сразу после завершения удара рука и туловище возвращаются в исходное положение. При выполнении удара накато́м слева основная сложность заключается в

том, что предплечье приходится сильно выворачивать. Иногда для выполнения такого удара приходится подниматься на носки. К достоинствам наката слева относится то, что игроку легко выполнять ближние контратакующие удары по мячу, имеющие верхнее вращение, и с точкой отскока далеко от задней кромки стола. Позволяет он также принимать «быстрые» мячи с верхним вращением очень коротким движением, почти без замаха. Такая игра экономит силы, она очень эффективна не только в нападении, но и при отражении над столом сверхкрученых мячей – топ – спинов. Выполнять удары и контрудары слева из средней и дальней зоны менее целесообразно, чем справа. И главным образом потому, что при использовании этого приёма игровая зона ограничена и, например, «глубокие» мячи в левом углу стола брать крайне трудно.

Подрезка справа. Основная цель этого технического приёма – вернуть мяч на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полёта. Этот приём чаще используется в игре новичками, а также при игре в защите. Однако игроки более высокого уровня используют подрезку лишь как промежуточное средство для перехода к атакующим действиям. В исходном положении для подрезки справа игрок стоит почти лицом к столу, слегка выдвинув левую ногу вперёд, рука делает замах назад – вверх и затем идёт вперёд – вниз. В момент удара мяча о ракетку, которая обращена открытой стороной вверх, рука слегка согнута. После удара ракетка немного провожает мяч и затем уходит вперёд – вниз – влево. Угол наклона ракетки (по отношению к горизонтальной плоскости) в момент удара может быть от 0 до 90 градусов. Если соперник посылает мяч с нижним вращением, то чем оно сильнее, тем острее должен быть угол наклона. При приёме мячей с верхним вращением угол наклона ракетки круче. При очень сильных верхних вращениях и подрезка должна быть очень резкой, а направление ракетки – почти вертикальным. Иногда такие мячи подрезают у самого пола, когда скорость вращения заметно ослабевает. Сила удара при подрезке существенно зависит от встречной скорости мяча и расстояния от стола, на котором его принимают.

Подрезка слева. Назначение то же, что и при игре справа, разница заключается в движении спортсмена. Во-первых, рука начинает движение уже согнутой в локте, и, во-вторых, главное движение выполняют предплечьем и кистью. Исходное положение. Правая нога немного впереди, туловище чуть повернуто влево. Движение руки, сильно согнутой в локте и отведённой налево – вверх – назад для замаха, происходит сначала вперёд – вниз, затем происходит встреча мяча и ракетки, где мяч как бы прокатывается по ракетке, получая при этом нижнее вращение. Для изменения направления полёта мяча используют движение кисти. В процессе движения туловище немного поворачивается, и центр тяжести

переносится на правую ногу. В отличие от подрезки справа, подрезка слева позволяет отражать мячи, направленные непосредственно на игрока. В этом случае движение выполняют только предплечьем и кистью.

Крученая свеча. Мяч принимают на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх – вперед и чуть в сторону. В начале она как бы сопровождает мяч, который отделяется от неё, когда ракетка достигает уровня груди. Выполнять этот приём справа удобнее, чем слева. Это объясняется тем, что игроку контролировать мяч открытой ракеткой легче, чем закрытой. Выполняя свечу, нужно стремиться придать мячу сильное верхнее вращение. Движения кисти резки, удары подкреплены стремительно разгибающимся предплечьем. Поэтому высокие мячи с сильным верхним вращением, падающие с высоты 3 и более метров на заднюю часть стола соперника, принять бывает очень трудно.

Плоский удар. Термин «плоский» определяет не траекторию полёта мяча, а характер удара ракеткой. Удар считается плоским, если ракетка поставлена под прямым углом по отношению к направлению своего движения. Тогда мяч будет вращаться, если он вращался до удара, и не будет, если не вращался раньше. Мячи, летящие с большой скоростью со стороны соперника, принимают подставкой, располагая ракетку почти сразу же за предполагаемым местом удара о стол. Приём мяча, летящего со средней скоростью, осуществляют небольшим толчком. Подставкой можно играть одинаково как справа, так и слева. Следует отметить, что при выполнении любой из разновидностей плоского удара мяч, закрученный соперником, при отскоке от ракетки уходит в сторону. Это надо учитывать при своём ответном ударе. В настольном теннисе каждый удар осуществляется из соответствующего исходного положения. Впрочем, ожидая прихода конкретного мяча, игрок точно не знает, как он будет его принимать и поэтому находится в основной стойке, из которой удобно начать движение по направлению к мячу и выйти на исходное положение для нанесения данного удара. В основной стойке обе ступни и корпус игрока направлены в сторону мяча, т.е. к той точке, из которой он будет бить по мячу. Поскольку игрок точно не знает, какой удар он сделает следующим, он ожидает прихода мяча в основной стойке. Однако, основная стойка, в которых ожидают подачи игроки атакующего и защитного стиля, несколько различается: атакующий игрок стоит близко к столу и его предплечье немного повернуто в сторону большого пальца, защитник стоит дальше от стола и его предплечье с ракеткой несколько повернуто в сторону мизинца. Поэтому описание основной стойки, когда ступни игрока стоят параллельно боковым линиям стола, имеет скорее теоретическое, чем практическое значение. Ноги игрока в основной стойке находятся на ширине плеч или немного шире, колени согнуты. Верхняя часть туловища немного наклонена, голова и шея устремлены вперед. Рука

с ракеткой согнута в локте приблизительно на 90 градусов. Предплечье игровой руки направлено в сторону стола и находится в нейтральном положении между закрытой и открытой позицией, основной вес тела перенесен на переднюю часть ступни. Локоть игровой руки расположен от тела приблизительно на расстоянии сжатого кулака. Спортсмен находится на таком расстоянии от стола, когда он может дотронуться до концевой линии стола кистью игровой руки, держащей ракетку. Чем шире расстояние между ступнями в основной стойке, тем выше устойчивость игрока, но одновременно тем сложнее начать движение в любом направлении. Поэтому в тренировочном процессе начинающему игроку можно рекомендовать использовать стойку, при которой ноги находятся на ширине плеч и/или несколько шире. В дальнейшем, по мере профессионального роста спортсмена, расстояние между ступнями в стойке и, соответственно, устойчивость может варьироваться в зависимости от стиля игры конкретного теннисиста. Например, игрокам защитного стиля, использующим вращения со значительной амплитудой удара со средней дистанции, необходима высокая устойчивость, поэтому расстояние между ног должно быть большим. В то же время, при быстрой игре непосредственно у стола можно пожертвовать устойчивостью в пользу скорости перемещения (тогда расстояние между ступнями может быть уже ширины плеч). Вес тела игрока должен приходиться на внутреннюю часть стопы, что обеспечивает наиболее рациональное начало движения по направлению к мячу. Вес спортсмена приходится на переднюю часть стопы, когда корпус несколько наклонен вперед, а колени чуть согнуты. При этом пятки не должны висеть в воздухе, иначе ноги будут находиться в постоянном напряжении. В основной стойке ступни расположены параллельно или немного развернуты друг от друга. Если пятки излишне сведены, а носки – разведены, то из такой позиции труднее начинать движение, и, кроме того, центр тяжести находится в неправильном месте. Удобнее двигаться, когда центр тяжести находится над внутренней частью стоп, что достигается благодаря параллельному расположению ступней. В японской школе настольного тенниса распространена стойка, в которой носки игрока сведены, пятки разведены, а колени практически касаются друг друга. В такой позиции центр тяжести максимально направлен на внутреннюю часть стопы. Впрочем, это крайняя степень и в реальной игровой практике такая стойка практически не встречается. В основной позиции ноги должны быть немного согнуты в коленях.

12.4. ВИДЫ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ СПРАВА И СЛЕВА БЕЗ ВРАЩЕНИЯ

Виды атакующих ударов справа без вращения. Атакующий удар без вращения может служить подготовкой к активному нападению против защиты. Впрочем, спортсмен, строящий свою игру против защиты на атаках слева, обычно использует промежуточный удар с вращением (спин слева). Контрудары применяются при игре против атакующих ударов соперника, то есть против ударов с большим или меньшим верхним вращением. Поэтому основное отличие промежуточного удара по защите от контрудара заключается в направлении движения, совершаемого теннисистом. При промежуточном ударе движение направлено вперед и вверх, тогда как при контрударе оно направлено только вперед. При тренировке контрудара существует опасность того, что замах от удара к удару будет сокращаться, и в итоге контрудар сведется к блоку. Длительная и монотонная тренировка контрудара может стать причиной ряда ошибок. Например, при игре контрударами по диагонали можно не только испортить технику самого удара, поскольку, чем дольше игрок будет монотонно «перекидывать» мяч, тем короче будет становиться замах, но и технику работы ног и корпуса. В такой тренировочной ситуации у теннисиста работает практически исключительно игровая рука, спортсмен теряет привычку выходить к каждому мячу и в результате занимает неправильную исходную позицию. Поэтому, тренируя контрудар, необходимо, по меньшей мере, менять игровой ритм.

Завершающий удар. Завершающий атакующий удар без вращения, равно как и завершающий топ-спин, относится к ударам, которыми атакующий игрок, выбрав самый подходящий момент, стремится поставить точку в розыгрыше очка. Завершающий удар без вращения полностью соответствует по своей технике атакующему удару справа без вращения, но отличается от последнего по силе и/или скорости удара. Поэтому, разучивая технику промежуточного удара или контрудара, игрок может параллельно освоить и технику завершающего удара. Сила завершающих ударов различна и зависит от исходного вращения и высоты отскока приходящего мяча. Завершающий удар по подрезке осуществляется вперед и вверх, тогда как завершающий удар по атакующему удару соперника (контрудар) направлен исключительно вперед, а завершающий удар по высокому мячу направлен вперед и вниз. Во время тренировки завершающего удара часто случается так, что спортсмен, недавно освоивший базовую технику завершающего удара, вдруг начинает выполнять удар неправильно. Особенно часто это происходит, когда игрок начинает осваивать технику атакующего удара с вращением. В последнем случае теннисист пытается осуществить завершающий удар закрытой ракеткой по низкому мячу, то есть

использует технику топ-спина. При этом теряется сила удара, а чем сильнее завершающий удар, тем меньше у соперника шансов его принять. Сила удара зависит, с одной стороны, от правильности техники, а с другой – от способности мышечных волокон к быстрому сокращению и связанного с этим показателем момента ускорения непосредственно перед точкой соударения мяча и ракетки. Способность мышечных волокон быстро сокращаться у каждого спортсмена различна и во многом предопределена от рождения. Впрочем, путем направленной силовой тренировки (например, интервальным методом и т.п.) задействованных в движении групп мышц, можно «исправить» даже врожденные особенности организма.

Удар по высокому мячу (свече). Когда мяч направляется на сторону соперника сильным ударом без вращения, он отскакивает от поверхности стола по относительно крутой кривой. Принимая такой мяч, независимо от высоты отскока, надо дождаться, когда мяч окажется на уровне плеч и лишь тогда наносить удар в направлении вперед и вниз, для чего при замахе рука отводится назад и вверх. Если точка касания находится выше уровня плеч, то невозможно выполнить ни сильный, ни даже обычный атакующий удар без вращения. Чтобы принять высокий мяч, надо использовать технику большого тенниса, то есть бить по мячу сверху, предварительно подняв ракетку до уровня головы. Кроме всего вышесказанного, отметим, что существует несколько разновидностей удара по высокому мячу. Одна из них – удар по поднимающемуся мячу, не достигшему максимальной высоты после отскока. В этом случае у соперника практически не остается времени на отход в защиту, поскольку мяч возвращается очень быстро. Слабая сторона такого удара заключается в том, что и у самого игрока остается очень мало времени на принятие решения и велик риск ошибки при выходе на исходную позицию для приема приходящего мяча. Такой вариант удара по высокому мячу обычно применяется в том случае, если мяч отскакивает от стола в непосредственной близости от сетки. Особенность второй разновидности удара заключается в том, что спортсмен дожидается, когда мяч достигнет максимальной высоты и в этот момент наносит удар. Если мяч поднимается выше уровня плеч, игрок подпрыгивает и наносит удар в прыжке, при этом в момент удара мяч снова должен оказаться на уровне плеч. Этот метод требует больших усилий, а кроме того, мяч теряет во время полета скорость, поскольку успевает преодолеть значительное расстояние, прежде чем коснется стола; поэтому удар в прыжке обычно используют для развлечения зрителей, хотя некоторые, особенно теннисисты небольшого роста, применяют его и на серьезных соревнованиях. Третья разновидность ударов по высокому мячу – удар по опускающемуся мячу, когда верхняя точка после отскока превышала уровень плеч. Игрок, не успевший вовремя выйти на исходную позицию

для удара по поднимающемуся мячу, дает мячу пройти наивысшую точку и бьет, когда мяч опускается до уровня плеч. Соперник, «кидающий» свечу, обычно посылает мяч с верхним вращением, зачастую в сочетании с боковым вращением. Все эти вращения существенно влияют на траекторию полета мяча после отскока от стола. Вся сложность траектории полета мяча лучше всего видна, если позволить мячу отскочить от стола и дать ему возможность приземлиться. Иными словами, удобнее всего бить по высокому мячу, посланному под сетку и имеющему небольшое вращение. Чем сильнее вращение и чем ближе к краю стола попадает мяч, тем труднее выполнить удар и тем выше возможность ошибки на приеме, поскольку даже при незначительном отклонении угла отскока мяча от ракетки в момент удара, велика вероятность не попасть на половину стола соперника.

Атака толчком с нижним вращением. Это специфический удар, осуществляемый практически без подготовки, внезапно и при этом с максимальным усилием. Техника исполнения удара близка к технике завершающего удара по подрезке, но такой удар в игровом процессе осуществить гораздо сложнее, поскольку непосредственно перед ним спортсмен готовится выполнить совершенно другое движение и его позиция относительно приходящего мяча совсем не подходит для атаки. Поэтому если теннисист видит, что можно атаковать, он должен в последний момент перестроиться на выполнение соответствующего удара. Этот прием следует разучивать отдельно на одной из завершающих стадий овладения базовой техникой, иначе его спонтанное применение в игре будет затруднено.

Атака слева без вращения. Игрок стоит по диагонали относительно концевой линии стола; корпус развернут под углом около 45 градусов влево (для правой), левая нога расположена дальше, а правая – ближе к столу. Для левой – зеркальная позиция. Мы описали идеальную исходную позицию для атаки слева, однако в реальной игровой практике для контрударов и даже для завершающих ударов слева часто используется позиция, когда ступни и корпус игрока расположены параллельно концевой линии стола или же развернуты в противоположном направлении, как для атаки справа. В этом случае качество атакующего удара слева снижается, зато при быстрой игре у стола можно сочетать атакующие удары и справа, и слева, что невозможно в классической левосторонней стойке. Игрок (правша) разворачивает влево бедра и корпус, левое плечо отводится назад, а правое подается вперед. В завершающей точке замаха, непосредственно перед началом удара корпус игрока развернут влево, рука с ракеткой согнута в локте под углом около 90 градусов, при этом локоть остается свободен, его не следует прижимать к телу, он должен находиться впереди, между корпусом спортсмена и концевой линией стола; предплечье расположено горизонтально и

несколько назад по диагонали относительно локтя, ракетка находится в нейтральной или немного закрытой позиции сбоку от корпуса и на уровне пояса. Одновременно при исполнении удара осуществляется дополнительное движение кистью, повторяющее направление движения предплечья. Часть руки выше локтя при выполнении удара не задействуется, за исключением особо сильных ударов, когда рука при замахе отводится максимально далеко. Если со стороны проследить за траекторией движения ракетки, то будет видно, что последняя движется по кривой вокруг оси из положения сбоку от корпуса в положение перед корпусом. Сам корпус и плечевой пояс не участвуют в исполнении атакующего удара слева без вращения, и перенос центра тяжести во время удара на правую ногу, как правило, практически не осуществляется. Основное ускорение движения получает за счет предплечья и кисти.

Точка удара располагается сбоку от корпуса на высоте, соответствующей высоте наиболее приближенной к концевой линии стола части тела. Такая позиция дает возможность изменить направление удара в самый последний момент. Иногда, вместо удара по мячу в высшей точке после отскока, удар осуществляется по поднимающемуся мячу. Однако в этом случае одновременно возрастает не только скорость и неожиданность удара, но и риск совершить ошибку.

Удар заканчивается перед корпусом, кисть с ракеткой находится приблизительно на высоте плеч, ракетка в закрытой позиции (по мере выполнения удара ракетка постепенно переходит из нейтральной или немного закрытой позиции в окончании замаха в полностью закрытую позицию на завершающей стадии удара). Кисть во время замаха сгибается, что увеличивает замах, а затем разгибается одновременно с предплечьем, давая ракетке дополнительное ускорение. Кисть продолжает движение вперед вплоть до остановки предплечья и разгибается примерно под тем же углом, под которым она была согнута в момент замаха. Во время выполнения удара локоть остается свободным и не прижимается к корпусу. В завершающей фазе движение не останавливается, и кисть с ракеткой по кривой петлеобразной траектории возвращается в исходное положение, готовясь к новому удару.

Базовую технику атакующего удара слева без вращения изучают на второй стадии тренировочного процесса. Поскольку между блоком слева и атакующим ударом слева без вращения очень много общего, а новичку проще освоить технику блока слева, то сначала разучивается блок, а уже затем постепенно переходят к освоению атакующего удара.

Основное отличие блока слева от атакующего удара без вращения заключается в том, что при выполнении блока отсутствует замах, и удар всегда осуществляется по поднимающемуся мячу. Позволив мячу после отскока от стола подняться до высшей точки и выполнив в это время

замах, достаточно просто перейти от блока к атакующему удару, не меняя при этом базовых технических элементов.

Во время тренировки базовой техники атакующего удара слева без вращения чаще всего приходится сталкиваться со следующими ошибками:

- *во время контакта с мячом ракетка находится в слишком закрытой позиции.* Игрок ударяет по мячу излишне закрытой ракеткой, из-за чего мяч зачастую попадает в сетку. Эта ошибка часто возникает потому, что спортсмен имеет привычку держать ракетку закрытой в исходном положении. В этом случае надо убедить игрока, что в исходном положении ракетка должна находиться в нейтральной позиции;

- *недостаточный замах перед ударом.* Довольно распространенная ошибка, возникающая из-за схожести техники атакующего удара слева без вращения и блока, выполняемого без замаха. Несмотря на близкую технику, во время атакующего удара замах необходим, и следует обратить внимание спортсмена на то, чтобы при замахе кисть с ракеткой оказывалась дальше от концевой линии стола, чем локоть;

- *удар осуществляется только за счет предплечья, без включения кисти.* Эта ошибка возникает в том случае, когда игрок напрягает кисть и не дает ей свободно двигаться вслед за предплечьем. А без движения кисти атакующий удар слева теряет не только скорость, но и становится более предсказуемым для соперника. Ведь именно за счет кисти у игрока есть возможность в последний момент изменить направление полета мяча. Занимаясь исправлением этой ошибки, надо следить, чтобы при каждом замахе спортсмен не только отводил предплечье, но и сгибал кисть с ракеткой. Кроме того, следует обращать внимание, чтобы движение кисти заканчивалось одновременно с окончанием движения предплечья, а не раньше, для чего надо подчеркнута «выворачивать» кисть с ракеткой в конце удара;

- *локоть касается корпуса.* Если при замахе или при выполнении удара локоть упирается в корпус спортсмена, то предплечье теряет необходимую степень свободы движения вокруг оси локтевого сустава, что отрицательно сказывается как на точности, так и на силе удара. Исправляя эту ошибку, необходимо следить за тем, чтобы локоть не касался корпуса теннисиста и не упирался в него. Тренер может помочь исправлению ошибки, поставив между локтем и корпусом спортсмена свою руку, тем самым делая невозможным соприкосновение локтя и корпуса;

- *удар осуществляется только за счет кисти.* Некоторые игроки выполняют атакующий удар слева без вращения непосредственно перед корпусом, при этом замах сводится к отведению кисти и весь удар заключается в движении лучезапястного сустава. В ударе не участвуют другие части руки, плечи и тело в целом. Эта техника удара может использоваться только в случае короткой игры прямо со стола. Если же

медленно летящему мячу надо преодолеть значительное расстояние, то удар становится полностью предсказуемым и легким для соперника.

Исправляя ошибку, надо обратить внимание на то, чтобы после отскока мяч долетал до уровня корпуса спортсмена, а в замахе участвовала не только кисть, но и предплечье. Теоретически, при атакующем ударе слева без вращения возможны те же виды ударов, что и при атакующем ударе справа без вращения. Однако в спортивной практике при игре слева используются далеко не все виды ударов.

Атакующий удар слева без вращения в большинстве случаев применяется как завершающий удар слева. И хотя завершающий удар слева несколько слабее аналогичного удара справа, в удобной ситуации с его помощью часто удается выиграть очко. Обычно завершающий удар слева применяется тогда, когда у спортсмена нет времени обойти мяч и занять исходное положение для удара справа.

Контрудар слева и блок слева взаимозаменяемы и применяются по ситуации: когда у спортсмена есть достаточно места и времени на замах, он делает контрудар, когда нет – блок. Между контрударом и блоком нет четкой границы, один удар плавно перетекает в другой. Главное различие – в силе замаха и точке удара по мячу.

Промежуточный удар слева по защите встречается крайне редко. Его применяют лишь некоторые нападающие, играющие европейской хваткой и использующие слева резину шипами наружу. Удар слева по свече в игровой практике не применяется, поскольку в этом случае у игрока нет возможности сделать достаточный замах и ударить по высокому мячу сильно и точно. Обычно при приеме высокого мяча у игрока есть достаточно времени, чтобы занять исходную позицию, удобную для атакующего удара справа. В тех редких случаях, когда игрок все же бьет по высокому мячу слева, он делает это вскоре после отскока мяча от стола, пока мяч еще набирает высоту.

Завершающий удар после толчка слева с нижним вращением также можно применять в игре. Базовые принципы удара при этом те же, что и при завершающем ударе справа после толчка слева с нижним вращением. Правильность удара по мячу во многом зависит от того, как спортсмен отслеживает перемещения мяча. Игрок должен постоянно видеть мяч, причем в момент удара его взгляд должен быть направлен на точку соударения мяча с ракеткой. Игрок должен следовать взглядом за летящим мячом вплоть до того момента, когда последний коснется ракетки и/или когда ракетка ударит по мячу. Поступая таким образом, игрок может в полной мере контролировать свой удар, поскольку каждый мяч имеет отличающуюся траекторию и скорость полета, вращение, отскок и т.п. и при каждом возврате мяча требуется корректировка удара. Для наилучшего обзора игрок должен повернуть корпус в сторону приходящего мяча и осуществлять удар сбоку или перед корпусом, что

оптимально с биомеханической точки зрения. Впрочем, следя за полетом мяча, игрок не должен забывать о сопернике и, учитывая его движения, предугадывать вероятный ответ и соответственно готовиться к приему мяча.

Техника ударов в настольном теннисе, как и в некоторых других видах спорта, разнообразна, но можно выделить ряд базовых элементов, каждый из которых имеет свое назначение и характерное исполнение. Основные удары в настольном теннисе можно разделить на группы по разным критериям. Например, можно выделить атакующие и защитные удары, удары с вращением и без, удары справа и слева. Принадлежность к той или иной группе во многом условна. Например, кто-то считает блок исключительно защитным ударом, а кто-то видит в нем атакующую составляющую.

Атака справа без вращения. Спортсмен стоит по диагонали к концевой линии стола; корпус повернут под углом около 45° вправо по отношению к концевой линии стола, левая нога ближе к столу, правая – дальше. При замахе игрок поворачивает верхнюю часть корпуса вправо и одновременно отводит ракетку назад; правое плечо отводится назад, левое плечо подается вперед. В конце замаха, непосредственно перед началом движения в сторону мяча, корпус спортсмена развернут вправо, рука с ракеткой согнута в локте под углом около 90° градусов, предплечье расположено вертикально, локоть расположен близко к корпусу. Предплечье находится сзади по диагонали к концевой линии стола, таким образом, ракетка направлена также по диагонали назад. Локоть и предплечье находятся сзади корпуса, кисть с ракеткой отведена назад. Во время замаха локоть всегда находится ближе к концевой линии стола, чем кисть с ракеткой. В этом случае замах получается наиболее эффективным. Локоть является подвижной осью, вокруг которой происходит резкое смещение вперед предплечья и кисти с ракеткой, одновременно с этим другие части руки и/или тела также включаются в удар. Ракетка при замахе и/или в отправной точке находится на уровне бедра в несколько закрытой позиции. Запястье немного отведено назад относительно предплечья. Общее направление движения ракетки после завершения замаха – вперед. Предплечье и кисть с ракеткой движутся вперед вокруг локтя. Одновременно происходит изменение угла в запястье, что дает движению дополнительный импульс вперед. По мере того как ракетка приближается к мячу, игрок разворачивает корпус; правое плечо идет вперед, левое – назад. Плечо повторяет движение предплечья. Во время поворота тела центр тяжести смещается на левую ногу. Из отправной точки в конце замаха ракетка движется вперед по кривой линии вдоль тела. Ракетка касается мяча в наивысшей точке после его отскока от поверхности стола. В некоторых случаях ракетка может касаться мяча, не достигшего после отскока максимальной высоты.

В завершающей фазе удара ракетка поднимается приблизительно до уровня головы спортсмена. Ракетка находится ближе всего к голове в самом конце удара; локоть идет вслед за ракеткой и также поднимается вдоль тела. В конце удара движение не останавливается, а заканчивается плавной петлей, и рука возвращается в исходное положение.

Обучение базовой технике атакующего удара справа без вращения происходит уже на самом первом этапе тренировки спортсмена. Во время обучения удару чаще всего спортсмены совершают следующие ошибки:

- *в момент касания ракетка находится в закрытой позиции.* Достаточно распространенная ошибка, из-за которой мяч летит в сетку. Особенно часто встречается в тех случаях, когда спортсмен использует атакующий удар без вращения только при контратаках. Когда соперник посылает мяч с небольшим передним вращением, игрок инстинктивно пытается сыграть закрытой ракеткой. Поэтому на первом этапе тренировки необходимо настаивать на том, чтобы игрок держал ракетку в нейтральной позиции. В дальнейшем допускается игра немного закрытой ракеткой, но игрок должен понимать, что это лишь небольшое отклонение;

- *в момент касания ракетка находится в открытой позиции.* Эта ошибка менее распространена и в основном встречается во время игрового процесса. Раньше, когда еще играли жесткими ракетками, эта ошибка встречалась чаще, поскольку считалось, что в исходном положении надо держать ракетку в открытой позиции. В наши дни ошибка, связанная с излишним раскрытием ракетки, встречается лишь у начинающих спортсменов, только-только обучающихся основам игры. Новички часто так сосредоточены собственно на моменте удара, что, подводя ракетку к мячу, забывают ее повернуть, и ракетка остается под тем же углом, что и в исходном положении. В результате мяч уходит за пределы стола;

- *во время выполнения удара поднимается локоть.* Во время выполнения удара локоть спортсмена движется не по прямой, а идет вверх. В результате ракетка либо проходит выше мяча, либо касается его самым краем. При таком исполнении, даже если мяч попал в ракетку, невозможно выполнить четкий и сильный завершающий удар. Поэтому уже на самом раннем этапе тренировки важно выявить и исправить эту ошибку, чтобы движение не закрепилось. Тренер должен объяснить спортсмену ошибку и, встав за спиной, не давая последнему поднимать локоть во время удара, придерживая его рукой;

- *во время выполнения удара поднимается плечо, а не ракетка.* Эта ошибка встречается на первой фазе тренировочного процесса, когда игрок, подстраиваясь под высоту приходящего мяча, поднимает ракетку не за счет сгибания руки в локтевом суставе, а путем подъема всего плеча. Тем самым ракетка поднимается до нужного уровня, но плечевой сустав теряет подвижность и свободу движения, необходимые для выполнения удара. Ошибка часто встречается у несколько «зажатых» новичков и исправить ее

можно, только расслабив плечо, не поднимая его в момент удара. Тренер может помочь игроку, время от времени придерживая его за плечо и одновременно корректируя высоту подъема ракетки, то есть регулируя угол сгибания в локтевом суставе;

- *во время выполнения удара локоть прижимается к корпусу.* Эта ошибка встречается на первом этапе тренировочного процесса, когда игрок в момент замаха подводит локоть близко к корпусу для большей устойчивости при ударе. Причем локоть не всегда прижимается к корпусу при замахе, но часто это происходит при дальнейшем выполнении удара. Поскольку локоть находится очень близко к корпусу, при выполнении удара теряется свобода движения, из-за чего снижается и сила, и точность удара. Для исправления этой ошибки тренер может подставить между локтем и корпусом спортсмена сжатый кулак, тем самым контролируя минимальную дистанцию и гарантируя свободу движения локтевого сустава;

- *удар осуществляется только за счет руки, без включения корпуса.* Во время удара игрок использует только руку, не подключая плечевой пояс и корпус. Плечи и корпус не усиливают движение руки, вес тела не переносится вперед, что существенно снижает мощность удара. Эта ошибка чаще всего встречается у игроков, использующих атакующий удар без вращения исключительно как несильный контрудар, когда плечи и корпус практически не включаются. Исправляя эту ошибку, следует попросить игрока во время тренировки ритмично смещать плечевой пояс и корпус вслед за рукой.

- *во время удара недорабатывает предплечье.* Эта ошибка распространена на начальных стадиях тренировочного процесса, когда игрок не подключает к удару предплечье, а бьет как бы «всей» рукой. В этом случае очень трудно достичь нужного для завершающего удара ускорения, поскольку ракетка не столько бьет по мячу, сколько толкает его. Исправляя эту ошибку, следует детально разучить технику удара без мяча, и лишь затем приступать к тренировке с мячом;

- *рука с ракеткой в завершающей фазе удара уходит выше головы.* Выполняя удар, игрок слишком высоко забрасывает руку, то есть вертикальная составляющая удара неоправданно велика, в то время как горизонтальная составляющая – мала. При таком исполнении мяч соударяется с ракеткой по касательной, а направленная сила удара снижается, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на скорости полета мяча. Поэтому необходимо разъяснить игроку, что удар должен быть направлен вперед, для чего корпус разворачивается и смещается навстречу приходящему мячу, и строго следить за тем, чтобы в завершающей фазе удара ракетка поднималась до уровня головы, а не выше нее;

- *удар предваряется недостаточным замахом.* Готовясь к выполнению удара, игрок недостаточно далеко отводит ракетку от точки предполагаемого соприкосновения с мячом. Из-за плохого замаха движение к мячу получается коротким, и в результате либо теряется первая фаза удара, когда игрок выбирает направление движения и угол удара по мячу, либо вторая фаза, когда рука с ракеткой набирает ускорение. В результате теряется качество удара. Как правило, ошибка, связанная с недостаточным замахом, возникает при безостановочной тренировке техники встречного удара, если тренер и игрок не уделяют должного внимания деталям. Тогда атакующий удар все больше и больше сводится к подставке без вращения. Ошибку легко исправить, снизив темп ударов и обратив внимание на правильность выполнения замаха, и только затем темп игры можно снова повысить, не забывая при этом о замахе;

- *удар выполняется только за счет предплечья.* Игрок выполняет ударное движение только за счет предплечья игровой руки, в то время как плечо, плечевой пояс и корпус не принимают участия в ударе. В этом случае на выполнение удара уходит очень мало времени, но при этом теряется как сила удара, так и контроль над ним;

- *удар выполняется за счет поворота корпуса.* Новички иногда делают такую ошибку: они выполняют удар за счет поворота верхней части корпуса, а рука при этом лишь следует за телом и не принимает активного участия в ударе, предплечье и кисть не работают. Такая техника не позволяет руке с ракеткой достичь ускорения, необходимого для выполнения мощного завершающего удара. Исправляя ошибку, следует сначала тренировать атакующий удар исключительно предплечьем и кистью, и лишь потом вовлекать в движение всю руку, плечи и корпус;

- *во время удара локоть выносится вперед.* Некоторые новички, вместо того, чтобы вести вперед кисть с ракеткой, выносят вперед локоть. Из-за этого получается не удар по мячу, а толчок ракеткой. Ошибку можно исправить, попросив спортсмена в завершающей части удара выносить ракетку на уровень головы и следить за тем, чтобы локоть следовал за ракеткой и начинал движение только после того, как кисть пошла вперед;

- *кисть с ракеткой прогибается в запястье.* Вместо того чтобы держать ракетку естественным образом, спортсмен сгибает кисть, опуская верхнюю часть лопасти ракетки. Столь неестественная позиция приводит к напряжению кисти и потере свободы движения, поскольку кисть не может работать сама по себе, а только вместе с предплечьем. Ошибку можно исправить, акцентируя внимание игрока на том, что в исходном положении лопасть ракетки не должна опускаться.

- *удар выполняется «от запястья».* На раннем этапе развития настольного тенниса некоторые игроки выполняли удары исключительно за счет работы запястья. Сейчас это кажется странным, поскольку при такой технике теряется главное преимущество удара справа над ударом слева –

замах и работа корпуса! Скорость ударов в современном настольном теннисе существенно выросла, и удар «от запястья» применяется только в крайнем случае, когда просто надо удержать мяч на столе; для атаки такое исполнение неприемлемо, поскольку удар получается сравнительно слабым и плохо контролируется. Ошибка исправляется путем акцентирования внимания на замахе и работе плеча и локтевого сустава, работа кисти при этом временно отходит на второй план;

- *в завершающей части удара кисть с ракеткой останавливается на уровне пояса.* Игрок выполняет удар в горизонтальной плоскости, без вертикальной составляющей. При этом локоть зачастую касается корпуса спортсмена, и удар производится практически только за счет предплечья, без подключения корпуса. Исправляя эту ошибку, необходимо изменить направление движения ракетки, и сделать акцент на вертикальной составляющей;

- *ступни стоят параллельно друг другу.* Спортсмен стоит не под углом к концевой линии, а строго лицом к столу, правая нога не отведена назад относительно левой (для правшей). В результате игрок не может развернуть корпус в сторону приходящего мяча. Тренер должен объяснить спортсмену, что при замахе необходимо отводить назад правую ногу и переносить на нее центр тяжести;

- *центр тяжести не переносится во время удара.* Спортсмен во время удара не переносит центр тяжести с правой ноги на левую. Это означает, что спортсмен играет рукой, не подключая к удару тело. Чтобы избежать закрепления неправильной техники, ошибку надо устранять в самом начале разучивания удара;

- *игрок занимает неправильную исходную позицию по отношению к приходящему мячу.* Спортсмен пытается дотянуться до мяча только за счет работы рук и корпуса, не выходя при этом на правильную исходную позицию, не делая шаги в сторону или вперед/назад. В этом случае спортсмену неудобно бить по мячу, теряется сила и четкость удара. Во избежание подобных ошибок спортсмена надо учить выходить к каждому мячу, даже если при этом требуется совсем незначительное смещение в пространстве и кажется, что можно компенсировать шаг ногой за счет рук и корпуса;

- *игрок излишне напряжен.* Спортсмен стремится выполнить удар четко, но при этом излишне напряжен. Нельзя забывать, что для придания мячу максимального ускорения и выполнения точного удара не надо напрягать все мышцы, а надо играть в расслабленной манере и использовать лишь те группы мышц, которые задействованы в процессе удара.

Подрезка

Подрезкой называется защитный удар против атаки соперника. Кроме того, подрезкой также называется ответ на удар, когда соперник не атакует, а сам производит удар с нижним вращением (подрезает мяч).

Такой удар также может называться «толчком», и он осуществляется совсем близко к столу или непосредственно над столом. Для удобства далее по тексту такой удар мы будем называть «толчком»; подрезкой же мы будем называть исключительно защитный удар против атаки соперника. Цель подрезки – смягчить удар соперника и затруднить продолжение атаки, благодаря приданию мячу нижнего вращения. При подрезке мяч приобретает нижнее вращение, снижающее скорость полета мяча. При этом во время контакта с ракеткой соперника мяч стремится отскочить вниз. За редкими исключениями подрезка выполняется не над столом, а за его пределами. В большинстве случаев защитные действия (подрезкой) выполняются из дальней зоны, с расстояния 3-5 м от стола: именно в этой зоне обычно располагаются классические защитники. Несмотря на то, что инвентарь атакующих игроков позволяет достичь очень большой скорости и сильнейшего вращения, и невзирая на отличную подготовку спортсменов атакующего стиля, защитники до сих пор занимают достойное место среди игроков в настольный теннис. Защитнику помогают современные накладки, облегчающие прием крученого мяча и дающие возможность изменять интенсивность вращения, особенно благодаря переворачиванию ракетки по ходу игры. Впрочем, чистых защитников становится все меньше, и ситуация 1950-х годов, когда их было большинство, вряд ли повторится. Долгое время в технике азиатских и европейских защитников существовала ощутимая разница. Игровое движение у игроков европейской школы было существенно короче, чем у азиатов. В настоящее время превалирует азиатская техника, позволяющая возвращать сильные атакующие удары и лучше контролировать мяч при быстрых ударах с вращением. Ведь при широкой амплитуде движения у игрока всегда остается возможность по ходу выполнения удара скорректировать характер движения. Отличие укороченного удара от длинного в основном заключается в величине замаха: европейские защитники «старой закалки» никогда не поднимают ракетку выше точки удара, тогда как азиаты в большинстве случаев подчеркивали эту фазу.

Подрезка слева. Исходное положение. Игрок располагается по диагонали к столу, правая нога выставлена вперед, левая – отстоит по диагонали назад; угол между линией, соединяющей ступни, и концевой линией стола не превышает 45 градусов. В исходном положении игрок находится приблизительно в 1 м от стола. В первой фазе удара игрок наклонен вперед, его правое плечо также выдвинуто вперед, игровая рука согнута в локте, расслаблена и находится перед корпусом, так что локоть располагается на уровне пояса, а ракетка – на уровне плеч или головы. Ракетка находится в нейтральной или слегка открытой позиции; верхняя часть лопасти ракетки выдвинута вперед.

Удар осуществляется благодаря движению предплечья и дополнительному импульсу, исходящему от кисти. Плечо не принимает

участия в выполнении подрезки, однако игрок усиливает удар, смещая вперед верхнюю часть корпуса и перенося вес тела с левой ноги на правую. Общая траектория удара направлена сверху вниз и одновременно вперед и вправо. Чем сильнее верхнее вращение принимаемого мяча, тем существеннее смещение вниз; чем меньше вращение – тем более выражено движение вперед. Во время удара ракетка из нейтральной или немного открытой позиции постепенно переходит в полностью открытую. Момент удара приходится на высшую точку траектории полета мяча после отскока от стола или немного позднее. Ракетка бьет по нижней половине мяча (относительно направления полета мяча). Во время обучения подрезке лучше всего проводить удар в высшей точке отскока, а не до этого момента. Для этого обучаемому игроку надо подавать «удобные» мячи, обеспечивающие выполнение подрезки из хорошего исходного положения. Таким образом, спортсмен не только изучает базовую технику подрезки, но и закрепляет привычку всегда занимать правильное исходное положение и бить по мячу в высшей точке после отскока, ведь удар в самой высокой части траектории полета мяча позволяет наиболее эффективно противостоять атакующим действиям соперника.

В реальных игровых условиях спортсмен часто не успевает своевременно занять оптимальное исходное положение, кроме того, приходящий мяч имеет очень сильное верхнее вращение. Тогда игрок старается произвести удар после прохождения мячом высшей точки траектории полета. Чем сильнее верхнее вращение, тем труднее сыграть по мячу в высшей точке после отскока, где это вращение все еще очень сильно. Впрочем, бить по мячу значительно ниже верхней точки, ожидая уменьшения вращения, неправильно. Если удар производится существенно ниже поверхности стола, то кривая, по которой мяч полетит к сопернику, крайне невыгодна. В подобной ситуации очень сложно заставить мяч пройти низко над сеткой. Играя в защите, спортсмен должен стараться бить по мячу, по крайней мере, на высоте поверхности стола. Для этого теннисисту нужно постоянно передвигаться вперед – назад: после ответа на мощный удар с большого расстояния от стола, защитнику может потребоваться принять короткий слабый удар близко к столу, иначе мяч опустится слишком низко. В заключительной фазе движение предплечья и кисти с ракеткой осуществляется по направлению вниз и вперед перед корпусом. В конце удара игровая рука выпрямляется (угол в локтевом суставе составляет 120-180 градусов); ракетка находится в открытом положении; корпус игрока движется в направлении удара. Не следует отводить ракетку вправо, если удар направлен вперед. В конце удара кисть с ракеткой не останавливается, а делает своего рода петлю для возврата в исходное положение.

Подрезка слева – самый распространенный удар среди защитников. На первой фазе обучения все игроки осваивают толчок слева, и лишь те,

кто выбирает защитный стиль, в дальнейшем тренирую подрезку слева. Техника подрезки слева продолжает технику толчка, который очень на нее похож, за исключением того, что толчок применяется для приема других мячей, с этим и связаны различия в технике толчка и подрезки. Обычно игроки атакующего стиля не изучают технику защиты подрезкой, однако в ряде случаев подобные знания не просто нужны, но незаменимы. Тренировку техники защиты подрезкой среди начинающих спортсменов следует начинать с подрезки слева. На первом этапе важно освоить «голую» технику подрезки слева, и лишь затем можно «помочь» защитнику, используя специальные накладки, упрощающие возврат мячей с сильным верхним вращением и обеспечивающие неприятный для соперника отскок. У многих защитников, привыкших играть только подрезками, возникают проблемы при игре с теннисистами, атакующими ударами без вращения. Зачастую защитники не понимают, как принимать мяч без сильного верхнего вращения. Защитник при подрезке направляет движение вниз, что приводит к ошибкам на самых простых мячах. И это не вопрос неправильной техники, все дело в привычке играть в определенных условиях. Подобные ошибки достаточно легко исправляются, если только вовремя обратить на них внимание. В процессе обучения подрезке слева встречаются следующие ошибки:

- *игрок поднимает локоть*. Чтобы правильно выполнить подрезку слева, очень важно поднять при замахе ракетку до уровня, выше, чем находится точка предполагаемого контакта с мячом, независимо от того, высоко или низко идет мяч. У новичков часто встречается ошибка, когда при замахе они поднимают не только кисть с ракеткой, но и локоть игровой руки. И вместо того, чтобы согнуть руку в локте, спортсмен разгибает ее в плечевом суставе. В этом случае угол между плечом и предплечьем не изменяется, и локоть более не является осью, вокруг которой движется предплечье. Исправляя ошибку, игроку следует обратить внимание, чтобы при замахе вверх шла только ракетка, а локоть оставался внизу;

- *поднимая при замахе ракетку, спортсмен одновременно поднимает плечо*. Вместо того чтобы при замахе поднимать только кисть и предплечье игровой руки, спортсмен одновременно поднимает плечо, что вызывает закрепощение плеча, из-за чего игровое движение становится скованным. Тренер должен обратить внимание спортсмена, что плечо нужно расслабить и не следует поднимать;

- *при замахе ракетка не поднимается выше точки предполагаемого касания с мячом*. В процессе обучения подрезке слева многие спортсмены допускают ошибку: недостаточно высоко относительно точки удара поднимая ракетку. В современном настольном теннисе защитник должен поднимать ракетку существенно выше точки удара, чтобы за счет движения вниз суметь погасить сильное верхнее вращение приходящего

мяча. Если не поднять ракетку значительно выше точки удара, а остановить где-то на уровне приходящего мяча, то вращение последнего остановить не удастся (в подобных случаях обычно позволяют мячу, насколько это возможно, снизиться и, соответственно, потерять скорость вращения; но это не выход из ситуации, поскольку точка удара находится слишком низко);

- *при замахе и/или в момент удара ракетка излишне открыта.* Если ракетка находится в слишком открытой позиции, мяч летит неоправданно высоко. Обычно ракетка либо слишком открыта при замахе, либо открывается непосредственно перед точкой удара (ракетка как будто «ныряет» перед касанием с мячом). В обоих случаях мяч возвращается к сопернику высоко над сеткой;

- *во время замаха кисть с ракеткой отведена вниз.* При замахе лопасть ракетки направлена не вверх, а вниз. Правильнее всего держать ракетку при замахе так, чтобы лопасть была направлена вверх по диагонали: в этом случае кисть отведена, что обеспечивает дополнительный замах.

Однако новички часто сгибают кисть в запястье и опускают лопасть ракетки ниже внешнего края предплечья. Поступая таким образом, спортсмен лишает себя возможности придать удару дополнительный импульс за счет запястья; и поскольку кисть неактивна, движение получается жестким;

- *во время удара верхняя часть лопасти поворачивается вперед.* Вместо того чтобы при подрезке постепенно «открывать» ракетку, новички часто делают ошибку, двигая вперед верхний край ракетки, из-за чего последняя частично «закрывается» к моменту удара. Подобное исполнение подрезки не обеспечивает удар по мячу по касательной. Тренеру нужно обратить внимание спортсмена, что при ударе ракетка должна постепенно «открываться». Если ракетка закрыта на любой фазе удара, существует опасность, что спортсмен не сумеет подрезать мяч должным образом и просто «выбросит» его за пределы стола;

- *движение слишком сильно направлено в сторону.* Ударное движение при подрезке слева направлено слишком сильно в сторону (для правой – вправо) и спортсмен не «провождает» мяч ракеткой вниз и вперед, а вместо этого сразу после момента удара отводит ракетку вниз и в сторону. Подобная техника снижает контроль над ударом и лишает игрока возможности скорректировать удар движением вперед;

- *удар осуществляется всей рукой, «от плеча», а не только предплечьем.* Удар осуществляется не за счет предплечья (и кисти), «от локтя», а выполняется движением всей руки, при этом угол между плечом и предплечьем по ходу удара не изменяется. При такой технике удара ракетка не получает ускорения, нужного для создания высокого нижнего вращения;

- *запястье фиксировано, кисть не работает.* Во время подрезки запястье фиксировано и фактически не принимает участия в ударе. Удар теряет свое «взрывное» ускорение и возможность корректировки непосредственно перед контактом мяча и ракетки. Корректируя эту ошибку, тренер должен посоветовать спортсмену во время удара сгибать руку в запястье и поднимать лопасть ракетки выше воображаемой линии, продолжающей внешний край предплечья;

- *точка удара находится слишком низко.* Игрок бьет по мячу слишком поздно, на опускающейся траектории и ниже поверхности стола. При подобном исполнении велик риск ошибки. Мяч может уйти слишком высоко, и у соперника появляется достаточно времени на подготовку к удару.

Гораздо реже в процессе обучения встречается ошибка, когда спортсмен, освоивший базовые элементы подрезки, пытается ударить по мячу слишком рано, т.е. на взлете. В этом случае игроку приходится буквально «атаковать» мяч, перебивая сильное вращение соперника, что довольно сложно;

- *нет ускорения непосредственно перед контактом мяча и ракетки.* Спортсмен не ускоряет движение ракетки непосредственно перед моментом удара, а чем меньше скорость ракетки, тем, соответственно, слабее отскок и нижнее вращение.

Кроме базовой техники выполнения подрезки слева, существует несколько других ее разновидностей, которые применяются в определенных игровых ситуациях, в частности, для возврата особенно сильных ударов соперника.

Защита без нижнего вращения. Защитник может преднамеренно изменить силу вращения мяча. После удара с сильным нижним вращением спортсмен выполняет удар совсем без вращения или просто «толкает» мяч. Если приходящий мяч имеет сильное верхнее вращение, то он отскочит от ракетки, не поменяв вращение, но, поменяв направление движения, соответственно, будет иметь нижнее вращение. Впрочем, чтобы провести защитный удар без вращения, необязательно переворачивать ракетку, достаточно изменить угол удара по мячу. Спортсмен может «толкнуть» мяч не по касательной, а ударить по нему ракеткой, находящейся в нейтральной позиции, перпендикулярно оси полета мяча и сделав акцент на движении вперед. При таком ударе мяч просто «перекидывается» на сторону соперника, не получая никакого нижнего вращения. Такой ответ может удивить соперника и, если тот не успеет правильно оценить удар, привести к ошибке (соперник отправит мяч за концевую линию стола) или, по крайней мере, сбить ритм атаки и заставить оппонента играть осторожнее.

Удар с нижнебоковым вращением. Спортсмен, профессионально освоивший базовую технику подрезки, может усложнить свой удар,

сдвигая во время подрезки ракетку слева направо. Двигаясь слева направо, ракетка касается мяча, имеющего верхнее вращение. Поскольку направление движения ракетки и вращения мяча не совпадают, мяч приобретает неожиданное для соперника вращение при отскоке. Этот прием наиболее эффективен, когда мяч направлен прямо в корпус защитника.

Прием завершающего удара. Защитник должен быть готов принимать мощные завершающие удары соперника. Техника приема таких ударов практически не отличается от техники обычной подрезки. Просто защитник отходит дальше от стола, позволяет мячу пройти наивысшую точку и потерять скорость и вращение, и лишь после этого бьет, стараясь погасить скорость отскока. От стола спортсмен удаляется только за счет работы ног; нельзя увеличивать расстояние, отводя назад локоть или отклоняя корпус. Защитник не должен прижимать локоть к корпусу, поскольку это затруднит выполнение подрезки. Быстрота выполнения удара защитником непосредственно связана со скоростью приходящего мяча. Чтобы погасить силу мощного завершающего удара, защитник должен сделать гораздо более быстрое игровое движение, чем при ответе на обычный спин. При этом техника выполнения удара по относительно медленному и очень быстрому мячу практически не отличается, различны только быстрота движения и то, насколько защитник отходит от стола. Наконец, отметим, что при приеме особо сильных завершающих ударов мяч начинает стремиться вниз и переправить его через сетку бывает затруднительно. Поэтому большинство защитников в подобной ситуации используют «свечи». Защитник бьет по мячу, направляя ракетку вперед и вверх, при этом мяч отскакивает высоко и имеет верхнее вращение.

12.5. ТЕХНИКА РАБОТЫ НОГ

Правильная работа ног позволяет игроку, во-первых, своевременно выйти к мячу и занять оптимальную позицию для нанесения удара, а во-вторых – вложить в удар больше энергии и сделать его мощнее. Нельзя сделать технически правильный удар, не заняв правильную позицию по отношению к приходящему мячу. Благодаря работе ног игрок перемещается в выгодное для нанесения конкретного удара положение. Перемещаясь у стола, спортсмен постоянно следит за тем, чтобы оказываться в «идеальной» позиции для приема того или другого мяча. Иными словами, теннисист разворачивает корпус лицом по направлению к приходящему мячу, встает на оптимальном расстоянии до места соударения мяча с ракеткой, принимает позицию, удобную для выполнения удара т.д. Понятно, что в такой быстрой игре как настольный теннис, когда на протяжении встречи ситуация меняется молниеносно и часто непредсказуемо, невозможно каждый удар выполнить из

оптимального исходного положения. Это всего лишь идеал, к которому надо стремиться. Движения игрока, обеспечивающие выход на оптимальную исходную позицию во время розыгрыша мяча, должны быть очень быстрыми. При этом игрок должен выдвигаться на позицию для следующего удара не только быстро, но и максимально «экономно», не совершая лишних движений. Специфика работы ног зависит от того, в какой игровой зоне преимущественно играет спортсмен. Для зоны 1-2 м от стола характерны перемещения с малой амплитудой, в основном в боковом направлении: слева направо и обратно. Для зоны 2-3 м от стола характерны перемещения со средней амплитудой в боковом направлении и по диагонали. Для зоны 3-5 м характерны перемещения по диагонали и вперед и назад. Наиболее общее правило для любых перемещений перед столом – передвигаться надо короткими шагами, что позволяет лучше удерживать равновесие и дает возможность занять устойчивую исходную позицию для удара. Все шаги или прыжки должны выполняться в очень быстром темпе, начало движения должно быть мощным, «взрывным», а торможение – моментальным. Любые дополнительные шаги в изначальном направлении после выполнения удара ведут к потере времени и делают возврат в основную стойку весьма проблематичным. Для хорошей работы ноги игрока должны быть достаточно сильными. Поэтому прыжки со скакалкой, бег на короткие дистанции, прыжки из приседа и тому подобные упражнения должны занимать достойное место в тренировочном процессе. Схема работы ног, которую выбирает игрок, зависит от конкретной игровой ситуации, умений и индивидуальных возможностей спортсмена. На практике игроки применяют не только разные схемы работы ног, но зачастую используют комбинации из двух или более схем.

Движения одной ногой. В рамках этой схемы работы ног игрок движется в любом направлении (влево, вправо, вперед, назад), делая шаги одной ногой (правой или левой). При этом центр тяжести тела спортсмена значительно смещается. Удар осуществляется сразу после того, как игрок сделал шаг; после удара спортсмен немедленно возвращается в основную стойку. Такая схема работы ног позволяет «закрывать» относительно небольшое пространство вокруг спортсмена, но при этом дает возможность быстро возвращаться в основную стойку, поэтому ей удобно пользоваться для выполнения ударов по мячу, направленному в сторону корпуса спортсмена. Например, для выхода из основной стойки и приема короткого мяча у стола или для приема мяча, идущего близко к корпусу игрока, подрезкой или атакующим ударом справа или слева и т.п.

Приставные шаги – одна из наиболее распространенных схем работы ног в настольном теннисе. Игрок смещается влево, отводя левую ногу в сторону, а затем «подтягивает» правую (при смещении вправо – сначала отводится правая нога, а за ней подтягивается левая).

Эта схема работы ног используется как при игре в защите, так и в нападении. При движении вперед игрок продвигает одну ногу ближе к столу, переносит на нее вес тела и затем «подтягивает» вторую ногу. При движении назад – то же самое в обратном направлении. Во время движения расстояние между ступнями не должно быть слишком большим. Если необходимо сместиться на значительное расстояние, лучше сделать несколько шагов. Изредка используется такая схема, когда «вторая» нога не подтягивается к первой на исходное расстояние, а продвигается дальше по направлению движения игрока, то есть ближе к первой ноге, и следующий шаг начинается уже со «второй» ноги. Шаги в сторону обычно используются для перемещения в ближней зоне у стола и часто комбинируются с другими схемами работы ног.

Прыжки. Игрок может перемещаться прыжками вправо или влево. Во время прыжка положение центра тяжести тела не должно значительно смещаться. В таком случае игрок может быстро двигаться, но в то же время его не «ведет» при приземлении, благодаря чему удар выполняется из стабильного исходного положения. Особенно часто прыжки используют игроки атакующего стиля при игре у стола.

Скрестный шаг. В перекрестных шагах «дальняя» по направлению движения нога идет первой. «Дальняя» нога перемещается ближе к приходящему мячу, затем следует шаг второй ногой, которая перемещается в направлении приходящего мяча и останавливается еще ближе к нему, чем «дальняя». Подобная схема работы ног используется в ситуациях, когда игроку необходимо достать косо посланный мяч. Скрестный шаг часто используется в комбинации с другими схемами работы ног.

Короткие перебежки. Игрок может перемещаться бегом в любом направлении. При этом шаги должны быть достаточно короткими, а центр тяжести во время движения не должен существенно смещаться относительно горизонтальной плоскости. Наиболее часто перемещаются бегом игроки защитного стиля, когда им требуется принять короткий мяч у стола. Впрочем, бег используется и в других ситуациях, когда игроку, чтобы достать мяч, нужно преодолеть значительное расстояние. Этот способ передвижения обычно используется в комбинации с другими схемами работы ног.

В современном настольном теннисе при атакующей игре у стола чаще всего используются приставные шаги. Спортсмен атакующего стиля, играющий у стола, вынужден постоянно перемещаться вправо или влево, чтобы принять мяч. При этом смещение к столу или от стола у такого рода спортсменов бывает незначительным. Атакующие теннисисты, играющие со средней дистанции, чаще вынуждены перемещаться по диагонали, а в некоторых игровых ситуациях – вперед и назад. Для того чтобы перемещаться параллельно концевой линии стола, атакующие спортсмены,

играющие в ближней зоне, используют прыжки и приставные шаги. В ситуации, когда требуется незначительное смещение относительно предыдущей позиции, обычно используются приставные шаги. Когда нужно преодолеть большее расстояние, например, от одного края стола до другого используются перекрестные шаги, иногда в сочетании с короткими перебежками. Атакующие спортсмены в зависимости от игровой ситуации применяют различные комбинации схем работы ног. Чаще всего встречаются следующие комбинации: скрестный шаг и шаг одной ногой; приставной шаг и шаг одной ногой; короткая перебежка и приставной шаг или шаг одной ногой.

При передвижении к коротко поданному в правый угол мячу и выходе на атакующий удар справа у спортсмена – правши впереди оказывается правая нога; если мяч идет по центру или в левый угол стола и спортсмен выходит на удар слева, впереди может оказаться как правая, так и левая нога. Для спортсменов – левшей наблюдается обратная ситуация.

Схема работы ног спортсмена защитного стиля, играющего подрезками, отличается от схемы работы ног атакующего теннисиста, причем это касается как перемещений вперед и назад, так и в сторону. Спортсмен, играющий подрезкой с дальней дистанции, то есть из зоны 3-5 метров от стола, перемещается влево или вправо, делая шаг в сторону соответствующей ногой. При незначительном перемещении вторая нога не отрывается от пола, а при большом перемещении сдвигается, но при этом расстояние между ступнями остается больше, чем в основной стойке. Это обусловлено тем, что устойчивость при выполнении удара для защитника гораздо менее значима, чем для игрока атакующего стиля. Атакующий игрок вкладывает в удар не только силу руки, но и инерцию корпуса, который поворачивается в направлении удара, в то время как корпус защитника при выполнении подрезки смещается вверх и вниз и лишь незначительно вперед, а такое движение не требует большой устойчивости.

Вообще, движение вперед и назад можно назвать основным элементом во всех перемещениях игрока защитного стиля, играющего в зоне 3-5 метров от стола. Защитник постоянно находится в ситуации, когда он должен принимать коротко поданный мяч у стола, а через мгновение – отходить назад для приема мощного атакующего удара соперника. Для перемещения к столу и от стола защитник обычно использует короткие беговые шаги, но может также применять шаги с опорой на одну ногу (выпады). Доставая короткий мяч, игрок защитного стиля старается завершить свое перемещение (будь то бегом или выпадами) так, чтобы его правая нога была ближе к столу, если он играет правой рукой (соответственно, у спортсмена, играющего левой рукой, впереди должна быть левая нога). Причем последний шаг делается правой ногой по направлению к столу (если игрок правша; если левша – то левой)

независимо от того, справа или слева принимается мяч. Происходит это потому, что защитник должен начать движение, как только он обнаружит, что соперник собирается послать короткий мяч, еще до того, когда становится ясно, в правый или левый угол он будет направлен.

В идеале, принимая короткий мяч, защитник (правша) должен сделать последний шаг правой ногой, если он отвечает ударом слева и левой ногой, если он отвечает ударом справа. Иными словами, начиная движение до того момента, когда становится ясно, куда (вправо или влево) будет направлен мяч, спортсмен должен выдвинуться к столу, а затем понять направление полета мяча и соответственно выступить вперед правой или левой ногой. Но это практически невыполнимо, поскольку смена шага во время движения к мячу чревата потерей скорости и нарушением целостности движения. Поэтому игрок должен начать движение, не учитывая то, в какую сторону придет мяч, завершить перемещение шагом правой (правша) или левой (левша) ноги и ответить ударом справа или слева, невзирая на то, «удобная» нога находится впереди или нет. Если же игрок завершит движение шагом левой ноги, то он будет находиться в идеальном положении для выполнения удара справа, а вот удар слева у него вряд ли получится хорошим.

Поскольку удар слева играется накрест, как бы «через корпус», то, сделав выпад левой ногой, спортсмен сокращает зону, в которой он может принять мяч, идущий слева, и вообще делает удар слева затруднительным. Соответственно, заканчивать движение к короткому мячу защитник должен шагом правой ноги. В этом случае он находится в идеальном положении для удара слева и в то же время может вполне успешно сыграть подрезкой справа. Причем для этого не нужно проявлять чудеса ловкости и скручивать плечи и корпус. При ударе справа корпус сдвигается незначительно, а при этом зона приема мяча остается достаточно большой.

Движение по диагонали представляет собой комбинацию движения в сторону и вперед или назад, в зависимости от того, куда перемещается спортсмен.

Без хорошей работы ног нельзя грамотно выйти к мячу, а не выйдя грамотно на мяч, нельзя совершить надежный и сильный удар. Поэтому работу ног нужно «ставить» с самой первой стадии подготовки спортсмена. Изначально новичок не умеет правильно двигаться у стола и разучиванию техники работы ног надо уделять внимания не меньше, чем разучиванию техники ударов.

Во время отработки техники спортсмены разучивают элементы работы ног в их совокупности с различными ударами. Игрок, разучивший базовые элементы какого-то основного удара, учится проводить этот удар в движении.

Во время тренировки игрок должен выходить к каждому мячу, даже если мяч приходит практически в ту же точку, что и предыдущий и

требуется совсем незначительное перемещение корпуса. Только в этом случае приобретает столь необходимая в реальных игровых условиях готовность реагировать на каждый мяч, и формируется привычка занимать оптимальное исходное положение для нанесения удара. Важно, чтобы привычка готовиться к каждому удару формировалась постоянно, даже при разучивании элементов, когда перемещение спортсмена от удара к удару практически не происходит, например, при обучении приему мяча толчком или подставкой.

Начинать разучивание базовых элементов работы ног надо с выпадов в сторону в ближней зоне у стола. Игрок учится смещаться вправо, шагая правой ногой и влево – шагая левой. Только после того, как игрок освоит базовую технику шагов с опорой на вторую ногу, он может постепенно приступать к разучиванию приставных шагов, а еще позже – прыжков. По мере профессионального роста, игрок учится комбинировать различные варианты передвижения, необходимые в реальной игровой практике.

Сначала игрок разучивает перемещения в стороны, а затем практически сразу можно начинать обучение незначительному передвижению вперед и назад, то есть из зоны 2-3 м в зону непосредственно у стола (1-2 м). Затем, когда игрок начинает разучивать удары из дальних зон, он учится классическим перемещениям вперед и назад с большей амплитудой. Особенно важно освоить технику дальних перемещений к столу и от стола игрокам защитного стиля.

12.6. ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Важное место в процессе учебных и тренировочных занятий по настольному теннису в высшем учебном заведении занимает обучение тактическим знаниям, умениям и навыкам ведения игры. В решении тактических задач используется множество приемов, с первых дней развития настольного тенниса и до сегодняшнего дня накопил огромный опыт построения тактике борьбы.

Тактика игры – это самый сложный раздел теории и практики настольного тенниса. Ведь понятие «тактика» неразрывно связано с понятиями «стратегия» и «техника». Эти три категории являются краеугольными основами и включают в себя все без исключения стороны теории и методики, как всего тренировочного процесса подготовки спортсменов, так и непосредственно ведения поединка.

Тактика – подчиненная часть стратегии. Стратегия игры – это совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена, его поведения и ведения соревновательной борьбы на протяжении длительного периода. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательной борьбы, а также формы,

средства и способы достижения результата. Он может относиться как к системе соревнований, так и к отдельному турниру и встрече. В основе стратегии и тактики лежат глубокие знания теоретических законов, закономерностей и умение оперировать этими знаниями.

В связи с вышесказанным можно дать такое – в широком смысле – определение тактики. Тактика – это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивного поединка и их рациональное применение против конкретного соперника.

Тактика игры всегда являлась предметом пристального изучения специалистов – она зависит и от хватки ракетки, и от арсенала сложных приемов, и от способов перемещений, и от качеств инвентаря и т.п. Тактика по существу является подлинным двигателем прогресса игры в настольный теннис. Тактика на разных этапах своего развития диктует условия применения тех или иных технических приемов, повышает интенсивность игры, способствует развитию физических качеств теннисистов, определяет направление развития современной игры.

Тактика находится в тесной взаимосвязи с техникой, от которой, в свою очередь, зависит: чем совершеннее техника спортсмена, тем более разнообразной может быть тактика. Эффективность тактического замысла определяется наличием определенного арсенала технических приемов, способностью игрока применять их целесообразно, вовремя, точно и творчески; а эффективность реализации тактического плана зависит от технической и физической подготовленности спортсмена и развития его интеллектуальных способностей.

Таким образом, уровень тактической подготовленности теннисиста представляет конечный интегральный показатель спортивного мастерства и проявляется в конкретной игровой деятельности.

Тактическое мастерство игроков в настольный теннис зависит от их технической подготовки, тактического мышления и соревновательного опыта. Процесс соревновательной деятельности построен на элементах мышления, которое, в свою очередь, является основой тактики. Тактическое мышление – это мышление наглядно-действенного характера, направленное на решение возникающих в ходе игры тактических задач в соответствии с планом выступления и внезапными ситуациями спортивного противоборства.

Неотъемлемой частью тактического мастерства являются соревновательный опыт спортсмена, знания и навыки, имеющие важное значение при разборе его игровых действий, анализе тактики, прогнозировании и программировании игры. Знание особенностей соперника, прогнозирование наиболее вероятного его тактического замысла и основных вариантов ведения им игры, а также правильное поведение на соревнованиях основаны на опыте теннисиста.

Для правильного построения тактических действий большое значение имеет понимание тактических основ игры. Знание этих основ поможет правильно выбрать момент удара, место нанесения удара и зону поражения, а также грамотно строить тактику защиты и нападения.

Нападение

Во встрече с теннисистом, играющим в основном «подрезками» справа и слева, т.е. с защитником, спортсмен нападающего стиля прежде всего использует старое оружие – укороченные удары, которыми затрудняет игру противнику, заставляя его все время двигаться и затрачивать много сил.

Результативными в борьбе с защитниками являются и удары с обманными движениями, особенно косые удары, сложные подачи, «накаты» по прямой. Причем нанося их, необходимо чаще менять вращение и направление мяча, чередовать нападающие удары с укороченными. В поединке с защитниками следует учесть, что, хорошо отражая мячи, которые направлены по диагонали стола, они менее уверенно принимают мячи, которые соперник посылает в центр стола. Поэтому при завершении удара рекомендуется направить мяч ближе к центру стола.

Посылая высокие мячи, атакующий вынуждает защитника нападать, потому что защитники, как правило, больше ошибаются в нападении. Однако нападающему следует быть очень внимательным, готовым отразить удар противника. Прежде всего, надо определить наиболее слабую сторону соперника и чаще посылать мяч именно в этот угол.

Все же основным оружием нападающего против защитника являются «топ – спины» справа и слева, которые проводятся по нескольку раз подряд в сочетании с сильными «накатами» или укороченными ударами.

В игре двух нападающих тактика меняется. Обычно эти встречи соперники проводят в бескомпромиссной борьбе. Основным условием для достижения победы в таких поединках является умение захватить инициативу, т.е. взять на себя ведущую роль в игре, не дать противнику использовать свои сильные стороны, поставить его в неудобную позицию подачей, сильным ударом, контрударом, «топ – спином». Борьба за инициативу начинается уже с подачи. Очко часто выигрывает тот, кто первым нанесет сильный удар. Поэтому при каждом удобном случае необходимо наносить сильный завершающий удар, направляя мяч в неудобное для противника место. Наиболее уязвимым местом у большинства игроков является центр стола. В связи с этим направление завершающего удара чаще должно проходить ближе к осевой линии стола.

Защита

Подавляющее большинство теннисистов играет в атакующем стиле. Однако во встречах с защитниками нападающие нередко попадают в затруднительное положение.

Игра в защите требует хорошей физической подготовки, быстрых передвижений, хорошей реакции спортсмена на действия противника.

Одни из защитников играют жесткой ракеткой, чтобы хорошо «чувствовать» мяч, другие предпочитают «сэндвич». В руках опытного спортсмена сильным оружием является комбинированная ракетка, одна сторона которой жесткая, а другая представляет «сэндвич». Придавая такой ракеткой разнообразные вращения мячу, спортсмен сбивает игру противнику, т. е. заставляет его играть неуверенно. Искусство сбивать игру нападающему является важнейшим качеством защитника.

Очень важно уметь предугадать намерения противника и предупредить его сильные удары. Вообще необходимо чаще чередовать длинные и короткие «подрезки», так как нападающий, проводя атакующие удары по таким мячам, играет зачастую неточно. Если соперник готовится к нападающему удару справа, можно предупредительно подрезать мяч в левый угол или же незаметно «запилить» его. Опытные защитники успешно применяют «подрезку» с боковым вращением мяча, направляя его не по диагонали, а по прямой.

Часто защитник направляет несколько мячей подряд в один угол нападающего, а затем неожиданно посылает мяч в противоположный угол.

Защитники обычно делают очень короткие подачи. Особенно важно использовать их во встречах с игроками, которые принимают большинство подач «топ – спинами». И еще один совет. С соперниками, успешно применяющими укороченный удар, лучше играть длинными «подрезками», иногда «запиливая» мяч.

Во время встреч двух защитников, когда они долго перекидывают мяч «подрезками», выжидая ошибки друг друга, и партия не заканчивается через 15 минут игрового времени, чтобы прекратить затяжную пассивную игру, вводится «правило 13 ударов», которое действует до конца встречи. Ведущий судья дает команду «стоп» и объявляет: «Вводится правило 13 ударов».

Сущность этого правила такова: если принимающий подачу 13 раз безошибочно возвратит мяч на сторону противника, то подававший проигрывает это очко. С введением правила очередность подачи меняется после розыгрыша каждого очка. Если игра была прервана во время розыгрыша очка, оно считается не разыгранным, и подача остается за подававшим. Если же игра была прервана между розыгрышем очков, мяч подает спортсмен, который перед этим принимал подачу.

Число ударов громко объявляет судья – счетчик, который приходит на помощь ведущему судье. После правильного отражения тринадцатого удара принимающим подачу возгласом «стоп» он останавливает игру, и очко засчитывается в пользу принимающего.

Некоторые игроки во встречах с защитниками применяют тактику «13 ударов», т.е. умышленно затягивают игру, рассчитывая, что с

введением «правила 13 ударов» преимущество будет на их стороне. Однако защитники, которые могут наносить нападающие удары, уверенно играют и в этом случае, выходя победителями в таких поединках.

Тактические комбинации

Опытные игроки в теннис и настольный теннис задумывают за несколько ударов вперед тактическую комбинацию в 2-3 и более ударов, стремясь подобным способом выиграть очко. Такое тактическое мышление роднит эти виды спорта с шахматами.

Чтобы успешно осуществить все задуманные тактические комбинации на соревнованиях, многие из них наигрываются на учебно-тренировочных занятиях. Вот несколько простых тактических комбинаций, применяемых в игре с защитниками.

1. После подачи справа с правым боковым вращением мяча следует сильный «накат» справа по диагонали, затем – укороченный удар и сильный завершающий удар в центр стола.

2. После короткой подачи проводятся «топ – спин» справа и завершающий удар в левый угол сильным «накатом».

3. После сильной крученой подачи в левый угол выполняется «топ-спин», затем – укороченный удар с завершающим сильным ударом в центр стола.

В наигрываемые на тренировках тактические комбинации для борьбы с нападающими включаются контратакующие удары.

1. Резаная подача, «топ – спин» справа, контрудар и завершающий удар косо вправо.

2. Короткая подача, «топ – спин» слева и сильный завершающий удар справа.

3. подача с боковым вращением мяча, затем удар влево, «подставка» и сильный удар в центр стола.

4. подача, затем несколько контрударов подряд в левый угол и сильный завершающий удар справа по прямой в правый угол противника.

Тактические комбинации могут быть самыми различными, так как все удары, применяемые в них, на тренировке проводятся в любой последовательности по договоренности игроков. Их полезно использовать не только в той или иной наигрываемой тактической комбинации, но и для тренировки подач, ударов и, что особенно важно, для совершенствования передвижений у стола.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Максимов В.С. Комплексные упражнения для развития подвижности, скоростно - силовой подготовки. Упражнения для работы с вратарём. Упражнения, направленные на совершенствование техники ловли и передачи мяча. Игровые упражнения в разминке. М., 2007. - 29с.
2. Шестаков И.Г. Техническая подготовка футболиста. - М.: ФОН, 2008. - 210 с.
3. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник.- М., Академия 2010
4. Игнатьева В.Я.; Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 2013. – 314 с.
5. Серова Л.К, Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989
6. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2008.- 20с.
7. Спортивные игры / Под ред. В.Д. Ковалева. - М.: Просвещение, 2012.
8. Спортивные игры с методикой преподавания/ Под ред. Ю.И. Портных.- М.: ФиС, 2006.
9. Спортивные игры: Техника, тактика обучения учеб. для студ. высш. пед. заведений /под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.6 Издат. центр «Академия», 2006.
10. Спортивные игры / под ред. Н. П. Воробьева.- М.: "Просвещение", 2011г.
11. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Тактическая подготовка в спортивных играх: Учеб.пос. - М.: ФОН, 2009. - 138 с.

Электронное учебное издание

Инга Владимировна **Чернышева**
Елена Владимировна **Егорычева**
Светлана Викторовна **Мусина**

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ В ВУЗЕ

Учебное пособие

Электронное издание сетевого распространения

Редактор Матвеева Н.И.

Темплан 2023 г. Поз. № 3.

Подписано к использованию 15.03.2023. Формат 60x84 1/16.

Гарнитура Times. Усл. печ. л. 8,25.

Волгоградский государственный технический университет.
400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 28, корп. 1.

ВПИ (филиал) ВолгГТУ.
404121, г. Волжский, ул. Энгельса, 42а.