

**ПРИДНЕСТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. Т.Г. ШЕВЧЕНКО**

**Факультет физической культуры и спорта**

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ  
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

**ЧАСТЬ I**

---

Учебно-методическое пособие

**Тирасполь, 2019**

УДК [796:378] (075,8)  
ББК Ч55р30я73  
С73

**Составители:**

Т.Н. Чебан – ст. преподаватель кафедры спортивных игр  
Г.Л. Кравцова – доцент кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма.  
О.М. Мамков – ст. преподаватель кафедры спортивных игр  
Г.М. Гамалицкая – преподаватель кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма  
К.В. Гамалицкий – ст. преподаватель кафедры теории и методики физического воспитания и спорта  
А.Н. Шишкану – преподаватель кафедры физического воспитания  
Д.А. Кольцов – преподаватель кафедры легкой атлетики, водных видов спорта и туризма

**Рецензенты:**

**О.В. Трусова**, к.п.н., доцент, кафедры теории и методики физического воспитания и спорта.

**А.Д. Ковальчук**, директор СДЮШОР №1 им. И.И. Добровольского г. Тирасполя, заслуженный тренер ПМР, отличник физической культуры, судья международной категории.

---

**С** Спортивные игры и методика преподавания: Учебно-методическое пособие / Сост.: Т.Н. Чебан, Г.Л.Кравцова, О.М. Мамков и др. – Кишинев: «Valinex», – 2019. – 167с.

*В учебно-методическом пособии содержатся курс лекций по спортивным играм и методике преподавания (часть I) – баскетбол, гандбол, футбол, волейбол. В учебно-методическом пособии также рассматриваются вопросы по планированию и комплексного контроля в процессе проведения занятий по спортивным играм.*

*Пособие рекомендовано для студентов факультета физической культуры и спорта, проходящих судейство и практику по спортивным играм, а также будет полезен преподавателям вузов, колледжей и учителей физической культуры.*

УДК [796:378] (075,8)  
ББК Ч55р30я73  
С73

*Рекомендовано Научно-методическим советом ПГУ им. Т.Г. Шевченко*

© Чебан Т.Н., Кравцова Г.Л., Мамков О.М., Гамалицкая Г.М., Гамалицкий К.В., Шишкану А.Н., Кольцов Д.А. составление, 2019

## ВВЕДЕНИЕ

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. В детском возрасте игра – основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделялись в отдельную группу.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий – приемов игры. При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении к себе. Это определяет состязания - блок действий типа «защита-нападение».

В командных играх выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Такая специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании.

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

Будущий дипломированный специалист-педагог должен знать структуру и специфику собственной педагогической деятельности в физическом воспитании подрастающего поколения и активно применять ее на практике. Применение и поиск активных методов обучения в совместных действиях обучающего и обучаемых должно стать постоянной обязанностью педагога.

Непременным условием успешной деятельности педагога, преподавателя физической культуры и спорта является уверенное овладение навыками спортивных игр, знание структуры игры, техники и тактики.

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.

В структуре высшего образования в сфере физической культуры и спорта спортивные игры входят в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин.

Конечная цель дисциплины – обучение профессиональной деятельности при опоре на специфику спортивных игр. Это требует системного подхода, при котором подготовка будущего педагога по физической культуре рассматривается в единстве всех взаимосвязанных элементов, образующих, в конечном счете, ядро профессионального мастерства.

## ГЛАВА I. БАСКЕТБОЛ

### ЛЕКЦИЯ № 1. СУЩНОСТЬ БАСКЕТБОЛА И ЕГО МЕСТО В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

*План*

- 1. Возникновение и развитие игры.*
- 2. Содержание и характеристика игры как средства физического воспитания.*
- 3. Классификация и анализ техники игровых приемов.*
- 4. Классификация и анализ тактики игры в баскетбол.*
- 5. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.*
- 6. Развитие двигательных качеств школьников.*
- 7. Этапы обучения.*
- 8. Урок - основная форма занятия физическими упражнениями в школе (методы, применяемые для решения задач урока).*

#### **1. Возникновение и развитие игры**

Самое раннее свидетельство об игре, напоминающей баскетбол, найдено у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки на полуострове Юкатан – это площадки, обнесенные стенами, их ученые относят к памятникам VII столетия до н.э. Они были украшены скульптурами богов и другими символами религии. Непременной частью религиозных празднеств той поры была игра с мячом из смолы. Называлась она «поктанок». Игравшие стремились поразить мячом (касаясь его только бедрами и коленями) цели, расположенные на каждой стороне площадки и представлявшие собой плоские каменные плиты с просверленным в центре отверстием.

В Мексике в XVI столетии ацтеки играми в «Олламалитули» - пытались забросить массивный каучуковый мяч в закрепленное каменное кольцо. На гравюре, выполненной в 1603 г. Брюсом, изображена игра, предшественница баскетбола, а Вьет в «Энциклопедии спорта» (1818 г.) описал игру, которой увлекались во Флориде. Ее смысл в том, что нужно было, как можно чаще забросить мяч в корзину, прикрепленную к вершине шеста.

Тем не менее, честь «изобретения» современного баскетбола принадлежит уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту.

Нейсмиту решил в новой игре расположить цель не вертикально, как это было в предыдущих играх, а горизонтально, чтобы игроки бросали мяч по

дуге, а сила, которая могла бы вызвать грубость, не имела бы эффективности. Забросить мяч в цель, лежащую на полу и окруженную соперниками, нет возможности, и Нейсмит решает поднять цель над головами игроков. Первые занятия прошли успешно. Многие преподаватели приходили посмотреть на увлекательное зрелище. Вскоре стали играть и девушки. Один из учащихся класса Нейсмита предложил назвать игру «нейсмитболом», но Нейсмит немедленно отверг это предложение. Затем учащиеся назвали изобретение Нейсмита «баскетболом». «У нас есть корзина (по-английски «баскет»), есть мяч (по-английски «бол»). Преподавателю это название показалось удачным.

Датой рождения баскетбола принято считать 1891 год, когда Джеймс Нейсмит для физической подготовки учащихся Спрингфилдского колледжа (США) ввел игру, положившую начало современному баскетболу. Этому «изобретению» суждено было в короткий срок завоевать весь мир. Сам Нейсмит не думал об этом. Он хотел лишь найти более интересный вид спорта, чем гимнастика, чтобы студентам не было скучно в те зимние месяцы, когда погода не позволяла заниматься футболом и бейсболом.

Корзины из-под персиков для новой игры достал сторож по имени Стеббинс. Их прикрепили к балконам на обеих сторонах небольшого гимнастического зала. Нейсмит взял обычный футбольный мяч и предложил каждой команде попробовать забросить его в корзину. Стеббинс должен был стоять на стремянке и доставать из корзин попавший туда мяч. В той первой игре Стеббинсу не пришлось много работать - мяч лишь один раз угодил в корзину.

Чтобы избежать грубости в игре, Нейсмит написал первые правила, согласно которым игрокам, запрещалось хватать друг друга руками, вести силовую борьбу и т.д. Позднее, чтобы избежать вмешательства в игру сидящих на балконе эмоциональных болельщиков, корзины были отгорожены от них щитом, а дно у корзин было отрезано. Сейчас они заменены металлическими кольцами, к которым подвешены сетки, но высота корзин над полом сохранилась прежней - 3,05 м. На такой высоте были балконы в зале.

15 января 1892 года изданы первые правила игры в баскетбол. Они состояли из 13 пунктов. Наиболее полно и логически последовательно дается краткая историческая справка о зарождении игры и принципах, на которых она была построена, в книге Франклина Линденберга «Баскетбол: игра и обучение». – М.: Физкультура и спорт, 1971.

А вот ведение мяча во всех его вариантах было узаконено в 1896 году. Игра получила признание и стремительно распространялась по обширной территории Америки. Армия и флот были первыми посредниками в

распространении баскетбола. Тренировочная школа ИМКА - христианской ассоциации молодых людей - благоприятствовала росту баскетбола в двух направлениях.

Во-первых, так как данные отделения усиленно искали какой-либо новый вид физической деятельности, который мог бы заинтересовать членов их организации, они быстро приняли игру.

Во-вторых, в то время как «Треугольник» распространил известие о новой игре посредством печати, учащиеся тренировочной школы, в свою очередь, пропагандировали игру, отправляясь в различные части страны для продолжения работы с молодежью. Именно ИМКА первая признала необходимость «зимнего» вида спорта и предоставила оборудование для игры.

Первые игры в колледжах состоялись вскоре после создания игры. Имеются сведения, что в колледжах Айовы и Миннесоты в баскетбол играли в 1892 году. В средних школах тоже играли в баскетбол. Уже в 1895 году в США провели официальные соревнования по баскетболу. Шесть лет спустя организовали первые межзональные игры студентов и в том же году «экспортировали» баскетбол из Панамериканской выставки в Буффало.

Любительский атлетический Союз, атлетические клубы, колледжи, средние школы, церкви, поселки и промышленные предприятия поддерживали команды, и баскетбол стал известен на всей территории США.

Признание все же пришло к Нейсмиту: в 1911 году Спрингфилдский колледж присудил ему почетную степень мастера физического воспитания, в 1931 году была присуждена награда ассоциации здоровья, физического воспитания и отдыха, а в 1939 г. университет Мак Пилл присудил ему степень доктора медицины. И, наконец, в 1968 г. на территории Спрингфилдского колледжа был открыт Музей Нейсмита - баскетбольный зал славы.

Первый этап развития баскетбола, охватывающий 1891-1918 г.г. - это годы становления его как новой игры. В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Одновременно с распространением игры шло и формирование ее техники и тактики. Появились технические приемы - ловля, передача, ведение и броски мяча в корзину.

Правда, вначале эти приемы выполнялись на месте и двумя руками. В тактике определились функции игроков, произошло их деление на нападающих и защитников.

В 1904 году на III Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный баскетбольный турнир между командами нескольких городов. С 1913 года произошла интенсивная эволюция правил:

- введение мяча из-за боковой линии;
- штрафной бросок (был спорный в центре площадки после забитого мяча);
- начальный бросок.

Второй этап развития игры - 1919-1931 г.г. - характеризуется созданием национальных федераций баскетбола. В 1919 году состоялся первый международный баскетбольный турнир между командами (муж.) США, Италии и Франции.

В 1924 году на VIII Олимпиаде в Париже состоялся международный показательный турнир с участием спортсменов Франции, Италии, Великобритании и США. Победителями стали баскетболисты Великобритании.

В 1927 году Форест Алле, основатель Американской ассоциации тренеров по баскетболу, начал переговоры с МОК о включении баскетбола в качестве показательного вида спорта в программу Игр 1932 г. Однако его попытки оказались безуспешными.

Третий этап развития баскетбола, охватывающий 1932-1947 г.г., характеризуется всемерным развитием мирового баскетбола. Знаменательным событием в истории игры явилось создание 18 июня 1932 г. Международной федерации баскетбола - ФИБА. Первоначально в ФИБА вошло 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швейцария и Чехословакия.

Игра быстро завоевала признание во всем мире. В 1935 году в Женеве состоялся первый чемпионат Европы среди мужских команд, где доминировали баскетболисты Прибалтийских стран. Первым чемпионом Европы стала команда Латвии. Первый женский чемпионат Европы состоялся в 1938 году в Риме. Победу в нем одержала национальная команда Италии. В 1935 году МОК вынес решение о признании баскетбола олимпийским видом спорта. А в турнире XI Олимпийских игр в 1936 году приняла участие 21 страна. Первым олимпийским чемпионом стала команда страны - родины баскетбола - сборная США. Четвертый этап развития баскетбола охватывает период с 1948 по 1965 годы. На этот период членами ФИБА являлись уже 50 стран. Федерация заняла одно из ведущих мест среди международных спортивных объединений. В 1950 году в Аргентине состоялся первый чемпионат мира среди мужских команд, на котором победила команда хозяев. В 1953 году первыми чемпионками мира стали

спортсменки США, игры проходили в Чили. В дальнейшем чемпионаты мира среди мужских и женских команд стали проводиться регулярно, один раз в четыре года. Ежегодно под руководством ФИБА проводятся розыгрыши Кубков европейских чемпионов и Кубков обладателей кубков по баскетболу. В 1972 году МОК принял решение о включении женского баскетбола в программу XXI Олимпийских игр в Монреале (1976 год).

### ***Развитие баскетбола в России, СССР.***

Впервые в России баскетболом начали заниматься в 1906 году, когда спортивное общество «Маяк» организовало первую баскетбольную команду. Обучал занимающихся приехавший из США Эрик Мораллер. В декабре 1908 года в Санкт-Петербургском обществе «Маяк» разыграли первый официальный баскетбольный турнир между четырьмя командами, названных по цвету маек - «лиловые», «зеленые», «белые», «красные». В 1909 году был проведен первый международный матч русских баскетболистов. Сильнейшая команда общества «Маяк» - команда «лиловых» по руководством капитана Степана Васильева Выиграла у команды США, сформированной из членов христианской ассоциации. Подлинное признание и развитие в СССР игра получила после 1917 года. Большое влияние на развитие баскетбола оказали окружные управления Всеобуча. В 1920 году игра становится обязательной дисциплиной во всех учебных заведениях.

Период с 1923 по 1939 г.г. - этап становления советской школы баскетбола. В это время растет популярность игры, игра быстро распространяется по стране.

В 1922 году прошло 1-е первенство СССР по баскетболу. В 1949 году - Кубок СССР.

В 1939-1941 г.г. вводятся новые правила, приближающиеся к международным, проводятся соревнования с участием Прибалтийских республик, имевших опыт международных встреч.

1947-1952 – годы утверждения советской игры на международной арене. В 1947 г. Федерация баскетбола СССР становится членом ФИБА и получает возможность участвовать в официальных международных соревнованиях. Первое выступление советских баскетболистов в чемпионате Европы закончилось подлинным триумфом - команда стала чемпионом Европы 1947 года. В 1950 г. успех мужской сборной повторили советские баскетболистки, впервые завоевав титул чемпионки Европы.

В 1952 году впервые советские баскетболисты стартовали на XV Олимпийских играх, проводимых в Хельсинки, завоевав с первой попытки серебряные медали Олимпийского турнира.

1952 год - год дебюта мужской сборной СССР на Олимпийских играх. Завоевание серебряных медалей в Олимпийском турнире с первой попытки - выдающееся достижение советской школы баскетбола. СССР стал одной из ведущих баскетбольных держав мира.

Сборная мужская команда СССР четырнадцать раз была чемпионом Европы, трехкратным чемпионом мира, четырехкратным серебряным и трехкратным бронзовым призером олимпийских игр. В 1972 году на XX Олимпийских играх в Мюнхене мужская сборная СССР за 3 секунды до конца матча вырвала золотые олимпийские очки у сборной США.

В 1976 году советские баскетболистки приняли участие в XXI Олимпийских играх в Монреале (1-е место). В 1980 году на XXII Олимпийских играх в Москве – 1-е место. Сборная женская команда 18 раз была чемпионом Европы, 6 раз – чемпионом мира.

## **2. Содержание и характеристика игры как средства физического воспитания**

В игре в баскетбол участвуют одновременно две команды (по 5 игроков), каждый из них в течение 40 мин (4 x 10 мин 24 сек) стремится забросить мяч в корзину противника как можно больше количество раз.

Единоборство команд в пределах, установленных правилами, осуществляется с помощью определенных приемов, выполняемых с мячом и без него, которыми пользуются игроки, атакуя корзину противника или противодействуя атаке.

Борьба ведется в сложных, все время меняющихся условиях. Приемы, которыми ведется игра, состоят из естественных движений: ходьбы, бега, прыжков, метаний. Все они выполняются из различных исходных положений в остром дефиците времени, что требует быстрых перемещений, сочетающих с внезапными остановками, прыжками и поворотами.

Высокий темп игры, высокая точность, своевременность и организованность выполнения элементов игры в течение длительного времени требует от баскетболиста выносливости, силы, ловкости и др. качества.

Интенсивная деятельность баскетболиста с нестандартными движениями на протяжении 40 мин. игры характеризуются работой переменной мощности. ЧСС нестабильна во время тренировок и соревновательной игры. В среднем ЧСС на тренировке – 130-160, во время игры – 150-180 уд., при прыжках и острых ситуациях единоборства достигает 200 уд. в мин.

Расход энергии на игру - 900 ккал. В сутки расход - 1700 ккал.

Максимальный кислородный долг соответственно 17,5 л/мин (178 мл/мин/кг) и 14.3 л/мин (265 мл/мин/кг).

От подготовительного периода к соревновательному периоду максимальное потребление кислорода увеличивается примерно на 11%. Потеря в весе зависит от нагрузки и составляет в среднем около 3 кг. У высокорослых игроков время выполнения простых и сложных зрительно-моторных реакций замедлено, быстрее наступает утомление и снижается внимание.

Для мастерства спортсменов характерны:

- 1) автоматизация двигательных навыков;
- 2) высокая подвижность нервных процессов и совершенная деятельность анализаторов;
- 3) большое значение для точности передач и бросков мяча в кольцо имеет проприоцептивная чувствительность, особенно в лучезапястных суставах.

При занятиях баскетболом наблюдаются типичные травмы: голеностопного сустава (связочного аппарата), ушибы и растяжения связок пальцев кисти, ушибы, растяжения боковых, крестообразных связок и повреждения менисков коленного сустава.

Характеристика игры в баскетбол будет не полной, если не отметить большое нервное напряжение, которое испытывает баскетболист в процессе игры, связанное с двигательной деятельностью, анализом обстановки, волевым напряжением, направленным на осуществление задач, стоящих перед командой.

Увлекательная борьба в постоянно меняющихся условиях и обстановке и мгновенное решение задач в конкретных условиях способствуют воспитанию и проявлению настойчивости, находчивости, самообладания, решительности.

Доступность и высокая эмоциональность, большая оздоровительная ценность, развитие основных физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма человека выделили баскетбол в ряд таких видов физических упражнений, которые широко используются во всех звеньях системы физического воспитания.

### **3. Классификация и анализ техники игровых приемов**

Техникой физических упражнений называются те способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью. Все технические приемы баскетболиста делятся на технику нападения и технику защиты.

Основными приемами в технике нападения считаются: Стойки (основная) 1) передвижения игрока; 2) ловля мяча; 3) передача мяча; 4) ведение мяча; 5) броски мяча в корзину; 6) финты ...

Техника передвижения игрока в нападении позволяет быстро и разнообразно пользоваться бегом, остановками, изменять направление движения, делать неожиданные повороты, прыжки и различные отвлекающие маневры, помогающие игроку свободно действовать на поле.

Баскетболист нападающей команды все время находится как бы на старте перед максимальным напряжением сил. В основной стойке это требует особой техники передвижения, особой техники владения своими движениями, своим телом. Здесь очень важны умение и привычка сохранять равновесие своего тела в самых различных положениях. Равновесие зависит от расположения веса тела, который должен по возможности распределяться все время на обе ноги. Полный перенос веса тела на одну ногу - основная причина потери маневренности игрока. Это чаще всего бывает в том случае, если игрок действует на выпрямленных ногах.

Постоянно распределять вес тела равномерно на обе ноги и сохранять такое положение в любой обстановке необходимо научиться каждому игроку. Ноги, полусогнутые в коленях, создают пружинность и дают возможность игроку всегда сохранять равновесие, одинаково успешно передвигаться в любом направлении, резко останавливаться и изменять направление, не перенося полностью вес тела на одну ногу, если игрок потерял равновесие и вес тела перенесен на одну ногу, то изменить направление движения, он может, лишь затратив время и силу. Неумелое передвижение требует излишней затраты энергии и времени, вызывает много ошибок.

Бег игрока на площадке должен быть очень быстрым и разнообразным. Игрок должен уметь бежать вперед - спиной, боком, скрестно и др. В связи с размерами площадки игроку редко приходится бежать больше 12-15 метров, обычно ему приходится пробегать 5-7 м. Вполне достаточно оторваться от защитника на 60-90 см, чтобы получить мяч или сделать бросок.

В этом основную роль играет резкость старта, быстрота первых одного - двух шагов. За эти два шага можно получить преимущество в 30-40 см и стать недосягаемым для противника.

Резкость старта особенно эффективна, если она сочетается с неожиданностью. Старт может быть взят и с места, и во время движения вперед (рывком). Резкое снижение скорости движения и остановка также могут помочь оторваться от противника.

В игре применяются очень разнообразные прыжки. Прыжки выполняются толчком одной или двух ног, с помощью и без помощи рук. Прыжки могут быть с места и с разбега. Все виды прыжков одинаково важны и применяются очень часто. Отличительной особенностью техники прыжков с разбега является взлет вверх без продвижения вперед.

Неумение оттолкнуться только вверх приводит к тому, что игрок продвигается вперед, когда это совершенно не нужно и часто вызывает столкновения, а, следовательно, персональные ошибки (неумело используется стопорящий шаг).

При активной борьбе за мяч иногда игроку приходится выполнять подряд несколько прыжков с места.

Для овладения всем разнообразием сложных по выполнению прыжков, применяемых в игре, от игрока требуется усиленная работа над их совершенствованием и особенно над развитием прыгучести.

### **Остановки.**

Техника остановки игрока с мячом и без мяча должна постоянно совершенствоваться, что научит игрока резко останавливаться на любой скорости. Отметим, что в баскетболе применяются одноктактные - остановки «шагом»; двухтактные остановки - прыжком и двумя шагами.

Значительное место в технике передвижения занимает технический прием - поворот, выполняемый как с мячом, так и без мяча.

Поворотом называется кругообразное движение игрока вокруг оси, которой служит опорная нога. Величина поворота может быть произвольной. Чтобы сделать поворот, игрок переносит на одну ногу вес тела, толчком разгибает другую и вращается на опорной ноге, шагая маховой ногой в любую сторону (выполняя полувывады).

### *Ловля мяча.*

Каждый игрок нападающей или защищающейся команды должен в любой момент игры быть готовым к ловле мяча. Для игрока нападающей команды ловля является результатом подготовленной игроком или целой командой передачи, нацеленной данному игроку, поэтому ловля выполняется в наиболее удобном для игрока положении.

Игрокам защищающейся команды ловить более трудно. Они должны быть готовы поймать мяч, посланный не им, а противнику, т.е. они должны перехватить мяч.

Большое значение для игры имеет умение ловить мяч в непосредственной борьбе с противником, особенно под щитом после неудачного броска в корзину.

Необходимость ловить мяч в самых неожиданных условиях требует, чтобы игроки совершенствовались во всех приемах ловли мяча: одной и двумя руками, катящегося мяча и летящего низко и высоко после отскока и т.д.

В умении ловли мяча можно выделить три составные части:

- 1) выбор самого удобного места, с которого лучше всего ловить мяч;
- 2) выполнение технического элемента ловли мяча;
- 3) охрана мяча от противника после ловли.

Для четкого представления, как правильно ловить мяч одной, двумя руками, с полуотскока, катящегося мяча нужно ясно представлять себе весь ход этого действия. Мяч летит всегда с определенной скоростью, игрок, который ловит мяч, должен остановить его, сделав усилие, чтобы уничтожить скорость мяча.

Правильная ловля мяча основана на пружинистом движении, оказывающем вначале небольшое сопротивление, а затем постепенно увеличивающееся.

Основа ловли мяча одной или двумя руками одинакова. Игрок, овладевший правильной ловлей мяча и развивший мышечное чувство, позволяющее очень быстро и вместе с тем постепенно увеличивать сопротивление для остановки мяча, может ловить мяч, летящий с любой скоростью.

#### *Передачи мяча.*

Передавать мяч можно одной и двумя руками по воздуху, катить по площадке и отскоком от площадки. В основе, все передачи должны выполняться движениями плечевого, локтевого суставов и кистей без активной помощи туловища и ног. На упражнения в этих движениях и развитие соответствующих групп мышц нужно обращать особое внимание, чтобы овладеть навыками передачи.

Чтобы передачи были точными, необходимо выполнять следующие условия:

1. Передавать мяч на уровне груди, оценивать обстановку на площадке и передавать мяч игроку, до которого мяч дойдет без перехвата и без борьбы.
2. Определить расстояние, на которое нужно передать мяч.
3. Выбрать необходимый технический вид передачи в соответствии с обстановкой.

4. Выполнить правильно передачу, так, чтобы игрок, принимающий мяч, мог сразу же перейти к активным действиям.

5. Для ускорения передачи нужно использовать момент амортизации, который происходит при ловле. Время амортизации нужно использовать на подготовку к передаче и как замах. Ловля и передача должны сливаться в одно движение.

#### *Ведение мяча.*

Ведение мяча - технический прием, пользуясь которым игрок может самостоятельно передвигаться с мячом на неограниченное расстояние. Ведение мяча - технический прием, пользуясь которым игрок может самостоятельно передвигаться с мячом на неограниченное расстояние. Ведение как подсобный индивидуальный прием применяется:

- 1) в единоборстве с противником, чтобы уйти, оторваться от него;
- 2) при атаке корзины или в случаях: если нет возможности передать мяч другому игроку.

Мяч ведется одной рукой или поочередно любой рукой. Скорость передвижения зависит: 1) от величины угла, под которым мяч ударяется о площадку; 2) от высоты отскока; 2) от частоты толчков. Необходимо помнить, что самый быстрый и технически подготовленный игрок, ведя мяч, будет передвигаться медленнее, чем два игрока, передающих мяч друг другу. Поэтому вести мяч рекомендуется только в случаях, указанных выше и не злоупотреблять ведением, если есть возможность играть, пользуясь передачей.

#### *Броски по корзине.*

Бросок мяча в корзину является завершающей стадией атаки, поэтому его необходимо считать самым важным элементом техники игры. Все действия, как индивидуальные, так и командные, сводятся к созданию благоприятных условий для броска по корзине. Броски можно разделить: 1) сверху; 2) выполняемые снизу. Одной и двумя руками с места и в движении.

Чтобы успешно бросить мяч в корзину любым из способов, нужно выполнять следующие требования:

- 1) бросать мяч с высокой и средней траекторией;
- 2) соблюдать соотношение силы в соответствии к расстоянию до кольца;
- 3) расслабиться перед броском и сделать минимальную паузу, которая необходима для того чтобы сосредоточить внимание на корзине и броске;
- 4) набрасывать мяч на обод корзины: (точки прицеливания).
- 5) последний толчок во время броска должен быть сделан подушечками пальцев.

б) всё движение выполняется равноускоренно.

При всех разновидностях технического исполнения броска он может быть выполнен двумя вариантами:

- 1) непосредственно в корзину (не касаясь мячом щита);
- 2) с отскоком мяча от щита.

Применяя разнообразные броски, игроки воспитывают у себя глазомер и мышечное чувство, позволяющие рассчитывать силу броска. Броски непосредственно в корзину имеют преимущества по сравнению с бросками после отскока мяча от щита.

*Финт* - это совокупность ложных движений игрока, направленных на изменение действий противника или потерю им равновесия. Финт применяется с целью ввести противника в заблуждение, а также вызвать соперника на ответные определенные действия с целью создания благоприятных условий для применения того или иного технико-тактического приема. Финты могут быть одиночные - выполнение финта и сразу же, максимально быстро, сохраняя равновесие, основного приема. Повторные - повторение одного и того же приема, или сочетания ложных движений руками, ногами, туловищем.

#### Техника защиты. Классификация

Основными приемами в технике защиты считаются:

1) защитная стойка; 2) передвижения; 3) приемы борьбы за овладение мячом. Защитная стойка в практике баскетбола может быть 2-х видов: 1) односторонняя защитная стойка; 2) параллельная защитная стойка.

В односторонней защитной стойке одна нога выставлена вперед. В зависимости от выставленной вперед ноги стойка называется правой и левой. В параллельной защитной стойке ступни ног защитника стоят параллельно.

Односторонняя и параллельная стойки равноценны и могут с успехом применяться в игре.

Защитные стойки отличаются друг от друга глубиной посадки игрока и называются высокая, средняя и низкая.

Средняя стойка является основной и чаще всего применяется в игре. Низкая и высокая стойки являются дополнительными.

Для защитника, независимо, в какой стойке он находится, большое значение имеет положение его рук. Мы рассмотрим три основных положения рук при защитных стойках, которые чаще всего встречаются в игре против основных действий нападающего - передач, ведение мяча, бросков в корзину и проходов.

При передаче и выходе на мяч руки защитника разводятся в стороны, создавая как бы барьер, препятствующий действиям нападающего.

Против броска в корзину одна рука поднята вверх, вторая опущена вниз, страхуя возможность прохода противника.

Против прохода противника с ведением мяча обе руки опускаются в стороны - вниз. Кроме списанных положений рук, защитник в соответствии с действиями противника может применять и другие, наиболее отвечающие обстановке, действия.

В любых ситуациях игры защитник должен быть активным, угрожая отбором мяча. Передвижения.

Действия игрока защищающейся команды чаще всего являются ответными на действия нападающего. Наиболее выгодным приемом передвижения является приставной шаг, а также «пульсирующий шаг», выполняемый как сближение с нападающим с целью нейтрализовать бросок и моментальный отход в и.п. с целью препятствовать проходу под щит.

*Приемы борьбы за овладение мячом.*

Правильная стойка и своевременное передвижение защитника дают большие возможности ему не только преследовать своего подопечного с целью помешать, ему сделать бросок в корзину, а также проводить непрерывные попытки отобрать у него мяч.

Основными приемами защитников в борьбе за овладение мячом являются: 1) перехват; 2) выбивание; 3) вырывание; 4) выкручивание; 5) накрывание мяча.

*Перехват* - это технический прием при защите, который позволяет в один из удобных моментов резким выходом прервать передачу мяча, бросок в корзину или ведение мяча. Перехват мяча при передачах можно проводить выходом сбоку или из-за игрока.

*Выбивание мяча.* Защитник, сохраняя защитную стойку, внезапно наклоняется и сближается с противником и коротким движением кисти полусогнутой руки выбивает мяч или сверху, или снизу ударом.

*Вырывание мяча* успешнее всего применяется, когда нападающий долго задерживает мяч. Мяч захватывается глубже и резким рывком или поворотом против часовой стрелки.

*Накрывание мяча* - применяется только при броске по корзине. Защитник делает прыжок и рукой накрывает мяч сверху. Защитник не

должен наносить выбивающий удар, чтобы избежать персонального замечания.

#### 4. Классификация и анализ тактики игры в баскетбол

*Тактика* – это раздел теории и практики, изучающий закономерности развития процесса игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного противника (Цетлин Л.М.).

Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды, с помощью наиболее рациональных средств и форм игры. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику.

Тактическая подготовка ведется по двум разделам: 1) тактика нападения; 2) тактика защиты. Тактика нападения может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

*Групповые действия* - это действия группы игроков, организуются и как свободные совместные действия, избираемые в зависимости от игровой обстановки, и как разученные комбинации.

Командные действия. К ним относятся взаимные действия всех игроков команды, направленные на выполнение общекомандных задач. Основная цель командных действий - организовать и подчинить единой мысли действия всех игроков для того чтобы достигнуть успеха, победы. Командные действия организуются с помощью различных *систем*.

Системой игры называется совокупность действий игроков, в которых определены расстановка игроков на площадке и функции каждого игрока, соответствующие месту в этой расстановке.

Все системы отличаются друг от друга расстановкой игроков.

В современном баскетболе наиболее часто применяются следующие системы и взаимодействия:

1. Длительный контроль мяча (позиционное нападение - 24 сек.).
2. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв).
3. «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками.
4. «Восьмерка».
5. Нападение, основанное на сильном центровом игроке.
6. Серий комбинаций (с названием заранее обусловленного номера).
7. Система нападения против зонной защиты.
8. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча.

9. Нападение бросками с дальних дистанций.

10. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

#### Позиционное нападение.

Под системой длительного контроля мяча мы понимаем систему нападения, основанную на подчеркнуто долгом держании мяча командой с применением бросков только из очень выгодных положений в течение 24-х секунд. Это должно сочетаться с надежной защитой.

Временами такие действия создают у защиты противника ложное чувство безопасности. Нападающий может использовать это обстоятельство, чтобы быстрым маневром создать выгодное положение для броска.

Команда такого стиля почти не имеет потерь из-за неточных передач или плохой ловли мяча. Игроки такой команды очень много тренируются в передачах и правильной ловле, тем самым сводя возможность перехвата передач противником к минимуму. Редко встречается у таких команд и неподготовленный бросок. Игроки обучены ценить высокий процент нападения и зря мяч по корзине не бросают. Команда, применяющая систему длительного контроля мяча, всегда отличается высокой игровой дисциплиной.

Стремительное нападение. Быстрый прорыв. Из всех систем самой популярной является система быстрого прорыва. Она имеет множество вариантов, но цель их всегда одна - мяч должен быть доставлен под корзину противника прежде, чем защита успеет организовать защиту.

*Быстрый прорыв* - это хорошо продуманная и организованная система нападения. Как правило, используется длинная или короткая передача, ведение или сочетание этих приемов.

Преимущества быстрого прорыва:

1. Быстрый прорыв - наиболее краткий путь к достижению цели игры: забросить мяч в корзину противника.

2. Приучает отбрасывать все излишние технические приемы и бесцельное ведение мяча.

3. Непрерывный бег, перемещения, сопровождающие прорыв, смогут во многих случаях расстроить игру противника.

4. Защита противника, от непрерывных усилий остановить быстрый прорыв, легко приходит в замешательство.

5. Применение быстрого прорыва повышает возможности команды в борьбе за отскоки на своем щите.

6. Этот стиль игры вызывает интерес у игроков и зрителей.

Недостатки быстрого прорыва:

1. Желание быстрее перевести мяч к корзине противника приводит к рискованным передачам, что часто вызывает потери мяча.

2. Игроки должным образом перестают ценить владение мячом.

3. Игроки получают больше персональных замечаний и др.

#### Сверхбыстрый прорыв.

Сверхбыстрый прорыв команды начинается с момента овладения мячом в любом месте площадки. Все пять игроков молниеносно устремляются вперед. В сверхбыстром прорыве отсутствует перемена темпа.

Для этой системы характерны те же ошибки и преимущества, что и в предыдущей системе нападения.

#### Отдай и выйди.

Поскольку успешное применение этой системы базируется на высокой технике владения мячом, непрерывном перемещении и большой подвижности всех пяти игроков, наличие высокого центрального необязательно, т.к. каждый игрок эпизодически, когда для этого имеется благоприятная обстановка, занимает позицию центрального.

После передачи игрок может пройти или впереди игрока с мячом, сделав рывок к корзине, или из-за спины получив короткую передачу с возможностями для броска с места из-под заслона. Игроки должны в совершенстве владеть техникой перемещений без мяча.

«Восьмерка» - система нападения, впервые введенная в практику баскетбола тренером Петербургского университета. «Восьмерка» может выполняться тремя игроками (малая восьмерка) или всеми пятью игроками (большая восьмерка). Движение совершается каждым игроком по кругу, и каждый встречный игрок получает мяч, делает 1 шаг к корзине, под прикрытием партнера.

#### Система нападения против зонной защиты сводится к следующему:

- 1) создать численное преимущество в одном из участков зоны;
- 2) расщепить защиту;
- 3) сместить зону в противоположную сторону от снайпера;
- 4) атаковать со средних и дальних дистанций;
- 5) быстрый прорыв;
- 6) передачи.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальная тактика защиты включает правильно избранный вариант стойки и применение необходимых технических приемов для противодействия нападающему, а также правильно провести единоборство за мяч.

Групповые действия. К ним относятся взаимодействия 2, 3 и более игроков. Групповые действия в защите могут быть следующими: подстраховка, противодействие заслонам, переключение, игра при численном равенстве, игра при численном перевесе.

Командные действия.

В командных действиях имеется два вида защиты: концентрированная и подвижная - «рассредоточенная».

Концентрированная защита. Главной задачей концентрированной защиты является прочная оборона ближайших подступов к щиту. В ее организации могут быть разные принципы опеки игроков, в связи с чем различают систему личной и зонной защиты.

Система личной защиты. Основным принципом организации действий игроков является держание каждым игроком совершенно определенного игрока соперника. С потерей мяча все игроки возвращаются к своему щиту, где располагаются, образуя линии обороны. Данная система применяется:

- 1) против команд, не владеющих дальним броском и атакующих корзину в основном с близких и средних дистанций;
- 2) против команд, имеющих высокорослых игроков, которых трудно опекать;
- 3) в определенных ситуациях, когда имеется перевес в счете и затягивание времени атаки выгодно защищающейся команде;
- 4) против команд, в составе которых имеются игроки, обладающие острыми проходами к щиту.

К игрокам, применяющим данную систему защиты, предъявляются следующие требования: хорошая атлетическая подготовка, необходимая для длительного контроля, противодействие опекаемому игроку, высокая техника индивидуальных действий в защите, хорошее взаимопонимание, особенно при перемещениях, подстраховке - в тех случаях, когда произошел неравноценный обмен игроками.

Система зонной защиты. При зонной защите действия команды организованы таким образом, что каждый игрок ведет борьбу в определенной части площадки, примыкающей к щиту, и в случае ухода игрока с мячом из данной части площадки, не перемещается с ним. Применяется она против команд, ведущих позиционную игру.

Положительные стороны данной системы защиты:

- 1) отсутствие необходимости постоянно перемещаться за опекаемым игроком;
- 2) возможность закрывать все подступы к корзине, постоянно обеспечивая подстраховку;

3) затруднение для противника передачи мяча внутрь зоны и применения комбинаций с заслонами и активным проходом;

4) благоприятные условия для осуществления «быстрого» прорыва при перехвате мяча.

Данная система непригодна в конце игры, если команда проигрывает в счете.

Подвижная защита (рассредоточенная). Наиболее активной и эффективной является подвижная защита. Она агрессивна, ускоряет темп игры, вынуждает команду противника чаще ошибаться, требует высокой индивидуальной техники владения мячом. Различают две системы подвижной защиты: личная и зонная.

Личный прессинг - наиболее подвижная защита. В основе ее лежит опека игрока игроком. Каждый из них вступает в борьбу немедленно, как только команда потеряла мяч, независимо от того, в какой части площадки это произошло. За счет значительной активизации противодействия она не позволяет противнику осуществить заранее намеченный тактический план. При прессинге защитник находится в более низкой стойке и опекает игрока очень плотно. Выбор позиции защитника по отношению к подопечному зависит от положения мяча. Защитник должен находиться на линии возможной передачи (опекать со стороны мяча).

Игроки, которых так опекают, начинают суетиться в выборе позиции и допускают ошибки. Прессинг требует хороших групповых взаимодействий, основанных на переключениях и подстраховке. При оборонительных действиях организация опеки игроков может осуществляться двумя способами:

1) каждый опекает определенного игрока и при потере мяча немедленно следует к нему;

2) к опеке принимается любой ближайший игрок.

Зонный прессинг. Начало противодействия осуществляется так же, как и при личном прессинге, только игроки опекаются по зонному принципу. Задача игроков второй линии - подстраховка действий игроков передней линии, выполнение перехватов при передачах и защита подступов к щиту.

Сильные стороны прессинга:

1) эффективен в конце игры при отставании в счете;

2) эффективен против медлительной команды;

3) помогает прессингующей команде забросить мяч после перехвата передачи;

4) повышает настроение команды;

5) нервирует игроков атакующей команды.

Смешанная система защиты. Часто в игре применяется защита, в которой присутствуют два принципа держания игроков - зонной и личной. Такую систему защиты называют смешанной. Наиболее распространенным является вариант, когда четыре игрока играют по зонному принципу. Применяется против команды, в которой имеется снайпер, требующий непрестанной личной опеки. Возможны и другие варианты смешанной защиты.

Сильные стороны смешанной защиты:

- 1) защита может быть направлена на нейтрализацию самого результативного игрока команды противника;
- 2) использование смешанной защиты часто ставит соперников в тупик из-за ее необычности;
- 3) защита прекрасно использует способности игроков команды;
- 4) в игре познаются ценности как личной, так и зонной защиты;
- 5) защитник, действующий впереди, имея сзади хорошо организованную защиту, может внести неуверенность в действия атакующих.

## **5. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки**

Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и в большинстве случаев очень сложны по координации. Сложность игровой деятельности увеличивается еще в связи с тем, что специальные движения игроков (ведение и передача мяча, броски в корзину) часто выполняются во время бега и прыжков и обусловлены быстрым перемещением мяча в условиях непрерывной борьбы за него. Чем больше закреплены и автоматизированы двигательные навыки у игроков, тем свободнее они выполняют различные технические приемы. У квалифицированных игроков стереотипно и автоматизировано производятся не только технические, но и большинство тактических взаимодействий, что необходимо для решения более сложных тактических задач в процессе игры.

Игрок должен не только в совершенстве владеть теми или иными приемами, но и уметь применять их в самых разнообразных условиях игры. При этом чем быстрее и в большем соответствии с конкретной обстановкой осуществляются ранее сформированные двигательные навыки, тем успешнее протекает игровая деятельность. Однако нередко в процессе игры возникает необходимость срочного изменения привычных движений. Это может осуществляться путем перестройки координационных отношений, в результате чего у игрока формируются новые двигательные навыки. При игровой деятельности, таким образом, имеет значение не только

стереотипная деятельность нервных центров, но и «творческая», обеспечивающая создание новых форм движений.

При игре в баскетбол предъявляются большие требования к центральной нервной системе и двигательному аппарату, в связи с большой быстротой выполнения движений, частой сменой их форм и направлений, а также частым изменением интенсивности мышечной деятельности. В процессе тренировки у игроков увеличивается сила и подвижность нервных процессов, возбудимость и лабильность всей системы, осуществляющей движение.

Электрографическими исследованиями обнаружена более совершенная координация движений у квалифицированных игроков. Например, у баскетболистов - мастеров спорта - при передачах мяча и бросках его в кольцо относительно небольшие по частоте и амплитуде, электрические потенциалы мышц сконцентрированы во времени, т.к. возникают непосредственно при движениях. Лишь в более сложных условиях эксперимента, например, при наличии третьего игрока, выполняющего роль защитника, электрическая активность мышц отмечается у них еще до получения мяча. У неквалифицированных баскетболистов электрические потенциалы мышц не сконцентрированы во времени. Они возникают задолго до получения мяча и нередко даже при обманных движениях партнера. Последнее объясняется отсутствием необходимых дифференцировок.

## **6. Развитие двигательных качеств школьников**

При обучении основам техники и тактики игры учителю необходимо добиваться повышения уровня быстроты, скоростно-силовых способностей, прыжковой выносливости учащихся и т.д.

Для воспитания быстроты движений используют скоростные упражнения. Продолжительность одного повторения скоростного движения колеблется в зависимости от пола, возраста, подготовленности учеников и конкретных задач - от 2-3 до 10-12 сек. Длину дистанции выбирают такой, чтобы интенсивность работы сохранялась максимальной до конца попытки. Количество повторений не более 5-6.

Между попытками используется активный отдых длительностью от 1 до 2-3 минут, паузы между повторениями заполняют упражнениями малой интенсивности, при выполнении которых функционируют те же мышечные группы, что и в основном упражнении. Для воспитания скоростно-силовых качеств применяют всевозможные прыжки, разнообразные упражнения с баскетбольными и набивными мячами, подбирают такие упражнения,

которые в координационном отношении сходны с уже освоенными двигательными навыками.

Для повышения прыгучести школьников используют сочетания различных прыжков «в глубину» с последующим напрыгиванием вверх и доставанием высоко расположенного предмета, многочисленные варианты прыжков через гимнастическую скамейку.

Для воспитания прыжковой выносливости в отдельные занятия включают такие специальные упражнения и игры, в которых развивается способность игрока длительное время выполнять прыжки максимальной мощности.

Развитию прыжковой выносливости, совершенствованию координации движений, укреплению мышц голени и кистей рук способствуют прыжки со скакалкой. Их можно выполнять различными по характеру движений и степени сложности способами.

Хорошо стимулируют развитие прыжковой выносливости многократные подскоки, выполняемые с предельной или околопредельной мощностью. За одну попытку, в зависимости от подготовленности учеников, может совершаться от 10 до 30 подскоков подряд, с интервалом в 1 -2 сек.

Упражнения целесообразно объединять в комплексы и отводить от 7-10 до 15-20 минут урока.

## **7. Этапы обучения**

Обучение основным приемам игры в баскетбол начинают на первых уроках. Сначала обучают ребят рациональной стойке и перемещениям игроков в нападении и защите, а также держанию мяча. Затем знакомят с простейшими способами ловли, передачи и ведения мяча. Далее по мере усвоения навыков передач мяча переходят к обучению технике бросков в корзину. Одновременно разучиваются разнообразные способы остановок (шагом, затем прыжком), поворотов, плечом вперед и назад и двухшажную технику работы ног. Постепенно условия выполнения приемов усложняются, повышается скорость передвижения учащихся без мяча и с мячом, они овладевают элементарными простейшими обманными действиями. Все больше внимания уделяется изучению техники игры в защите. В занятия последовательно включаются элементы индивидуальной, групповой и командной тактики. На этапе начального разучивания формируют умение выполнять прием в общих чертах.

На этом этапе у учащихся создают верное представление о двигательном действии, восполняют пробелы в их двигательном опыте.

Элементами, необходимыми для выполнения действия в целом, предупреждают или устраняют лишние движения и грубые ошибки.

Продолжительность этого этапа зависит от координационной сложности технического приема, степени его новизны, возраста и уровня подготовленности учеников. Нужно по возможности сокращать время первоначального разучивания. Растянутое формирование двигательного навыка в облегченных условиях отрицательно сказывается на эффективности применения технического приема в игре, где мгновенное изменение ситуации, смена позиций партнерами, противодействие соперников требуют соответствующей перестройки движений. Применение этого тезиса возможно при условии хорошей двигательной подготовленности занимающихся.

На этапе начального разучивания нужно стремиться, как можно технически правильно показать изучаемый на уроке прием. Очень важно применение диапозитивов, кинокольцовок, кинограмм выполнения приема сильнейшими баскетболистами.

Затем учащиеся приступают к выполнению двигательного действия. При изучении техники бросков, ведения и передач предварительно имитируют движения без мяча.

Поскольку первые впечатления наиболее устойчивы, нужно с самого начала стремиться к возможно более точному, по внешней форме и характеру усилий, выполнению приема.

Во время практического ознакомления с двигательным действием особенно тщательно контролируются первые попытки его выполнения учащимися. Это позволяет определить, какие существенные ошибки встречаются наиболее часто, и установить причины их возникновения. При исправлении ошибок учителю необходимо остановиться на их причинах и вновь продемонстрировать рациональную технику приема. Затем учащиеся приступают к повторению упражнения.

На следующем этапе - этапе углубленного изучения двигательного действия школьники уточняют его структуру, усваивают все существенные детали техники. Первоначальное умение доводят до точно отработанного навыка, путем многократного выполнения изучаемого технического приема (или тактического действия), постепенное устранение ошибок, сообщения дополнительных сведений. Чаще применяется целостный метод, при котором двигательное действие выполняют целиком, а не по частям. На этом этапе учащиеся могут соревноваться, кто правильнее исполнит технический прием в целом, его отдельный фрагмент.

Во время пауз между повторениями учащимся предлагают самим проанализировать собственные движения и действия товарища, т.е. взаимообучение. Это способствует совершенствованию навыков самоанализа двигательных ощущений и углублению представлений об особенностях техники игры.

Неточности в технике изучаемого приема должны немедленно исправляться. Повторение ошибочных движений ведет к их закреплению, а сформировавшийся неправильный двигательный навык очень трудно устранить, поэтому ошибки и неточности в технике баскетбольного приема следует устранять в самые кратчайшие сроки. Важно использовать для контроля все способы информации о движении. Это и собственные ощущения, подсказки учителя, партнера, применение разнообразных вспомогательных наглядных и технических средств.

На этапе закрепления и совершенствования обучают умению пользоваться изучаемым приемом в разнообразных игровых ситуациях. Чтобы тот или иной навык с успехом применялся в игре, он должен удачно сочетаться с остальными техническими приемами. Когда движение выполняется автоматически, учащиеся могут полностью сосредоточиться на оценке игровых ситуаций и выбрать рациональный вариант двигательного действия. При углубленном разучивании техники приемов параллельно решают простейшие тактические задачи: выполнив заданным способом передачу мяча, переместиться в конец противоположной колонны приставными шагами или, выполняя ведение, попытаться уйти от воображаемого защитника, используя смену направлений и темпа, обманные движения и другое. На этапе закрепления и совершенствования технические приемы всегда выполняют, решая все усложняющиеся задачи индивидуальной тактики.

Если при первоначальном разучивании броски, ведение и передачи мяча выполняют на месте, то на этом этапе скорость соответствующего перемещения доводится до максимальной. Следует добиваться также и сокращения времени, затрачиваемого на непосредственное выполнение изучаемого двигательного действия.

#### ***Упражнения для совершенствования основных приемов баскетбола.***

Упражнения, способствующие совершенствованию усвоенных технических и тактических приемов, подбирают с таким расчетом, чтобы их сложность все время увеличивалась. Успешно проходят упражнения, особенно в 5-7 классах, в форме эстафет, подвижных и учебных игр, которые должны включать в себя изучаемый материал по технике и тактике. Для лучшего усвоения материала на каждом уроке повторяют ранее изученные

приемы до тех пор, пока они не будут прочно закреплены. Длительное выполнение одних и тех же приемов в однообразно построенных упражнениях утомляет учащихся. Чтобы поддержать высокую эмоциональность, следует изменить условия выполнения упражнения, исходное положение, использовать комплексные упражнения, в которых сочетаются ранее изученные приемы с новыми, применять соревновательный метод (кто лучше, точнее, быстрее).

## **8. Урок - основная форма занятия физическими упражнениями в школе**

**(методы, применяемые для решения задач урока)**

Перед учителями стоит важнейшая, непреходящая задача - давать подрастающему поколению глубокие и прочные знания основ наук, вырабатывать навыки и умение применять их на практике. Это значит, что учителю надо не только хорошо знать свой предмет, но и уметь сделать его достоянием своих учеников. Умение хорошо излагать свой предмет, педагогическое мастерство учителя основаны на умении строить процесс обучения в соответствии с закономерностями этого процесса. Общеизвестна необходимость концентрированного прохождения учебного материала. Она обусловлена закономерностями формирования и совершенствования двигательных навыков. Известно, что только при систематическом выполнении физических упражнений без больших перерывов между уроками создаются наилучшие условия для правильного и быстрого формирования и закрепления двигательных навыков.

### **Содержание и организация учебной работы.**

Для организации физического воспитания в школе необходимо произвести правильное планирование программного учебного материала. Для этого необходимо составить годовой план распределения, прохождения учебной программы и на его основе разрабатывать: 1) годовой план-график; 2) рабочий план на четверть; 3) поурочный план; 4) план-конспект урока. Планирование учебного материала.

*Поурочный план* - это систематизированное, развернутое содержание учебной программы, в котором определяются ведущие воспитательные и общеобразовательные задачи.

*План — график* определяет весь объем изучаемого материала, последовательность и очередность его прохождения, а также повторяемость основных упражнений, обеспечивающих прочность усвоения.

В сетке часов объем учебного времени на прохождение соответствующих разделов является примерным. В зависимости от условий учитель может изменять объем учебного времени на различные виды программного материала, в том числе используя средства по выбору или часы, отведенные на плавание.

Итак, на основании отведенного времени и содержания программы по баскетболу, в каждом классе необходимо произвести примерное тематическое планирование учебного материала.

Оно предусматривает дальнейшее, более детальное планирование учебного процесса и представляет собой последовательное изложение содержания каждого урока в учебной четверти.

В плане не раскрываются детали каждого занятия, а только определяются последовательность обучения, основные элементы техники. Например, при разучивании нового материала на первом уроке будет ознакомление с ним, на последующих уроках - разучивание, а затем - закрепление, и на последнем уроке - контроль.

В процессе занятий планы могут изменяться, так как заранее невозможно точно определить количество времени, отведенное на тот или иной прием.

Осуществляя планирование необходимо руководствоваться дидактическими принципами «от главного к второстепенному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Придерживаться: последовательности, в том числе приемы нападения предваряют приемы защиты.

Параллельность изучения приемов: вначале порознь, а затем в сочетании (остановки-повороты).

Преемственность: перенос элементов одного технического приема в другой (двухтактная остановка - двумя шагами - передача мяча в движении - бросок в движении).

План-конспект урока - конечный документ планирования учебной работы, который составляется на основе поурочного плана. Его отличает детализация задач и содержания. При подготовке плана-конспекта урока, в зависимости от условий, контингента занимающихся их подготовленности, учитель, опираясь на свой педагогический опыт может изменять, дополнять, чередовать задачи урока.

Составление плана-конспекта урока.

1. Указывается порядковый номер урока и дата его проведения.
2. Записываются общие задачи урока по формированию знаний, двигательных умений и навыков, воспитательные и образовательные задачи.

3. Перечисляются инвентарь, наглядные пособия, средства ТСО, которые будут использоваться на уроке. В конце конспекта - подпись, используемая литература с указанием страниц. Формулировка общих задач урока должна быть простой, конкретной и составляться в повелительной форме: «Ознакомить», «Научить», «Закрепить», «Проверить», «Учить», «Подвести итоги» и т.д.

*Образовательные задачи включают:*

1. Ознакомление с техникой выполнения специальных упражнений баскетболистом. а) обучение перемещениям в нападении и защите;

б) совершенствование техники перемещений в нападении и защите в игре 1x1;

в) контрольные нормативы, «защитный квадрат».

*В оздоровительные задачи входят:*

1) знания о роли ритмичного движения при выполнении физических упражнений;

2) развитие силы в процессе игры;

3) развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и т.д.

*Воспитательные задачи:*

1) опрятность спортивной формы у учащихся;

2) воспитание смелости при выполнении упражнений;

3) формирование коллективизма в процессе игры в баскетбол;

4) ознакомление с правилами поведения на занятиях по спортивным играм в целях предупреждения травматизма.

При единстве образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности ведущими в школьном уроке являются задачи обучения, последовательная конкретизация образовательных задач на год и на каждую четверть. Степень детализации должна быть такова, чтобы можно было судить о приращении знаний, умениях и навыках учащихся, полученных именно в результате данного урока. Практика показывает, что на одном уроке целесообразно решать 2-3 задачи, связанные с усвоением необходимых двигательных качеств и учебного материала.

Итак, в соответствии с задачами определяется содержание каждой части урока. Намечаются основные, подводные, подготовительные упражнения. Определяется дозировка каждого упражнения с учетом задач урока, уровня подготовленности учеников, наиболее действенные методы обучения и воспитания, а также способы организации деятельности учащихся. Предусматривается контроль за качеством усвоения учебного материала, определение домашнего задания и его проверка.

***Структура урока***

Взаимосвязанное и последовательное расположение во времени всех элементов содержания занятий принято называть структурой урока.

В системе физического воспитания урок принято делить на три части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Выделение этих частей обусловлено определенными физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями и обеспечивает строго постепенное включение занимающихся в основную деятельность, поддержание и эффективное использование достигнутой работоспособности.

Вводная часть урока играет вспомогательную роль и служит для создания необходимых предпосылок к основной учебно-воспитательной работе. Задачи вводной части: а) начальная организация занимающихся, ознакомление с предстоящей работой и создание необходимой психологической установки; б) постепенная функциональная подготовка организма к повышенным нагрузкам, создание благоприятного эмоционального состояния. В вводной части можно решать и некоторые образовательные, а чаще всего воспитательные задачи, но не в ущерб специфической функции - ведению занимающихся в работу. Продолжительность 10-15 минут.

В вводной части используются самые разнообразные физические упражнения, техника которых уже хорошо освоена занимающимися или поддается быстрому овладению. Чаще всего различные построения, некоторые гимнастические упражнения общеподготовительного характера, различные варианты ходьбы, бега, выполняемых с постепенно повышающейся нагрузкой. В основной части урока реализуются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, предусмотренные программой и планом текущей работы.

**В основной части урока** могут применяться любые физические упражнения, служащие эффективному решению перечисленных задач. Основная часть урока по баскетболу продолжительностью: 25-30 мин., т.е. 70-80% общего времени урока. Ее назначение: обучить специальным знаниям и навыкам и их совершенствование.

**Задачи:** 1) повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся, формирование правильной осанки и совершенствование координации движений; 2) воспитание моральных и волевых качеств; 3) овладение техникой и тактикой игры; 4) применение приобретенных навыков в усложненной и постоянно меняющейся обстановке с целью их использования в различных условиях игры.

**Средства:** при разучивании и совершенствовании отдельных приемов следует больше использовать подготовительные игры, двусторонние игры,

упражнения в технике и тактике игры. В начале основной части урока, пока нервные центры не утомлены и имеют оптимальную возбудимость, целесообразно обучать новым двигательным навыкам. Совершенствовать технику, работать над движениями, требующими координации. Восприимчивость в это время будет больше.

Основная часть может состоять из двух разделов: 1) обучения технике и тактике с помощью специальных упражнений; 2) закрепления изучаемого материала в двусторонней игре с заданием. Однако отдельные уроки можно строить и на основе одного из этих разделов.

Заключительная часть урока предназначена для завершения работы, приведения организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние, а также создание установки на эту деятельность.

Наиболее характерными задачами заключительной части являются: а) снижение возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, излишнего напряжения отдельных групп мышц; б) регулирование эмоциональных состояний; в) подведение итогов урока, краткий разбор, если необходимо, отдельных моментов учебной деятельности или поведения занимающихся, ознакомление их с содержанием, задания на дом и др. Продолжительность - 5-7 минут.

Наиболее характерные упражнения для заключительной части урока: различные варианты ходьбы и других естественных движений, направленных на постепенное снижение напряженности функций систем; упражнения на расслабление и осанку; специальные упражнения на внимание.

Виды деятельности преподавателя на уроке условно можно разделить на три основные группы:

- 1) непосредственно связанные с обучением на уроке (объяснение, показ, замечания и т.д.);
- 2) связанные с организацией учебного процесса:
  - а) приготовление и уборка инвентаря;
  - б) прием рапорта;
  - в) команда;
  - г) подача сигналов и др.
- 3) направленные на обеспечение контроля за деятельностью учащихся (наблюдение, помощь, учет успеваемости, судейство и др.).

Деятельность преподавателя на уроке спортивных дисциплин зависит от конкретного его содержания (урок спортивных игр, легкой атлетики и др.), его учебной цели.

Каждый урок различается по дидактическим целям (от легкого к трудному, от известного к неизвестному) и делится на вводный урок, урок

изучения нового материала, урок повторения, урок смешанного типа, контрольный урок. Если на уроке используется материал нескольких видов спорта, то такой урок называется комбинированным.

Учебная практика направлена на то, чтобы каждый студент самостоятельно по заданию преподавателя смог воспроизвести в конспекте урока структуру разучивания технического приема, подобрать исходя из методов обучения элементам, средства обучения, а также избрать методы организации учащихся на уроке.

Итак, студент, проводящий один из разделов учебной практики должен выполнять работу в следующем режиме:

1. Объяснение и показ до первого выполнения упражнения учащимися (фронтальный метод - шеренга).

2. Организация перестроения учащихся для выполнения упражнений (размыкания - способы).

3. Контроль за выполнением упражнения.

4. Объяснение и показ, направленные на исправление типичных ошибок, улучшение техники движений.

5. Контроль за повторным выполнением движений и организация перестроения учащихся.

6. Подведение итогов выполнения упражнений.

Таким образом, организация учащихся и обучения проводятся в отношении всей группы или же отделения (8-10 человек). Время контроля используется для индивидуальных замечаний учащимся, что обеспечивает рациональное сочетание методов одновременного и индивидуального обучения.

### ***Методы организации и обучения учащихся на уроке.***

1. Организация учащихся на уроке осуществляется посредством деятельности преподавателя, направленной на создание оптимальных условий для проведения урока. В понятие «организация учащихся» входит размещение учащихся, установление порядка их работы, управление. Методы организации учащихся можно условно разделить на три группы:

1) *размещение фронтальное*, т.е. размещение учащихся учебной группы в целом, без деления ее на части, когда весь класс выполняет одно двигательное действие;

2) *размещение индивидуальное*;

3) *размещение групповое* - по отделениям, группам, звеньям, командам, последовательно одна группа за другой.

Каждый способ размещения учащихся имеет многочисленные варианты. Например, группа может разместиться фронтальным способом - в

колонну или шеренгу по 2-3-4, в круг, полукруг и т.д. Главным при таком размещении является возможность последующего одновременного или постепенного выполнения одних и тех же упражнений всей группой (ритм, темп, амплитуда движений).

При групповом размещении отделения, команды, звенья могут размещаться в виде шеренги, круга или иначе - возле своей «станции» или в заранее обусловленных местах.

Индивидуальное размещение может быть также по определенным местам на площадке и т.д.

Выбор способа размещения учащихся на уроке спортивных дисциплин определяется, в первую очередь, дидактическими задачами и содержанием урока, а также задачами совершенствования и оценки усвоения движений, регулирования физической нагрузки, подготовленностью учащихся, оснащенностью мест занятия.

Установление порядка работы учащихся на уроке, т.е. организация их наблюдения, слушания, выполнения технических элементов - одно из основных условий успешного проведения урока.

Способы выполнения учащимися упражнений можно также разделить условно на три группы:

1. Одновременное выполнение учащимися упражнений;
2. Постепенное выполнение упражнений.
3. Поочередное выполнение упражнений.

Каждому типу уроков присущи свои варианты способов размещения учащихся и установление порядка их работы. Например, на уроках изучения нового материала, характеризующегося, большой затратой времени на объяснение и показ упражнений, разбор типичных ситуаций, целесообразнее применять фронтальное размещение учащихся, которое дает возможность одновременного выполнения упражнений всей группой, что способствует достижению на уроке более высокой моторной плотности и большой физической нагрузки.

Уроки повторения отличаются значительной моторной плотностью, соответственно высокой физической нагрузкой. Способы размещения и выполнения двигательных заданий такие же, как на уроках изучения.

Применяя данные способы, существует опасность физической перегрузки, т.к. на уроке применяются двигательные задания ранее разученные, что обуславливает, как правило, небольшие микроинтервалы между повторениями заданий, высокий темп проведения урока. Существуют различные пути предотвращения чрезмерной нагрузки, например, искусственное удлинение микроинтервалов отдыха, т.е. заполнения их

полезными видами деятельности (поочередное выполнение упражнений на оценку) или более частая смена видов деятельности.

На практике применяются также методы обучения двигательным навыкам. Распространено, например, «расчлененное» и «целостное» разучивание движений. При обучении сложному элементу техники, он условно расчленяется на фазы и предварительно разучивается по частям. Пример: бросок (с места и в прыжке).

«Целостный» метод характеризуется тем, что элемент выполняется слитно, без остановок.

Подводя итог вышесказанному, сделаем вывод, что решающее значение для сбережения времени на уроке имеет тщательная подготовка учителя к уроку, заблаговременная подготовка и максимальное использование оборудования и инвентаря, высокая дисциплина занимающихся.

Говоря об управлении, в особенности при проведении уроков спортивных игр, необходимо отметить, что этот вопрос является одним из центральных.

К основным приемам оперативного управления учащимися можно отнести: команды, распоряжения, указания, зрительные и звуковые условные сигналы, подсчет.

На уроках спортивных игр используются специальные команды, унифицированные по видам спорта, термины официальных правил соревнований.

Распоряжения должны быть краткими, точными, иметь повелительный характер.

Указания используют с целью предварительного инструктирования, постановки и уточнения уже выполненных заданий.

На уроках спортивных игр широко используют для управления учащимися зрительные и звуковые сигналы (свисток, хлопки руками, жесты). Например, одиночный свисток может означать сигнал к выполнению «остановки прыжком»; два коротких свистка - «остановка двумя шагами». Эти условные сигналы часто с успехом заменяют громкие команды при рассредоточенности занимающихся в зале или «рабочем шуме» (работа с мячами).

Один из приемов управления учащимися - «подсчет», который применяется для различных целей: согласования выполнения упражнений группой, придания движениям необходимого ритма и темпа, акцентирования усилий в нужные моменты и др. Под счет может быть словесным - в виде звуковых сигналов и в виде зрительных сигналов (движения руками при

выполнении ведения мяча левой - правой руками). Цель - добиться от занимающихся выполнения заданий без зрительного контроля).

К примеру, при обучении броску с места или же технике двух шагов, применяя «подсчет», мы добьемся согласованного выполнения движений всей группой, правильного исходного, промежуточного и конечного положений. В этом случае занимающиеся на каждый счет выполняют конкретное движение и принимают положение, из которого выполняется следующее движение. Микропаузы между движениями позволяют проводящему занятие осуществлять контроль и делать указания, добиваясь правильного выполнения упражнений. Применение различных приемов управления на уроках спортивных игр зависит от многих факторов: типа урока, контингента занимающихся, места и времени проведения занятий и др.

Используя на уроках изучения (в основной части) преимущественно фронтального, поточного, группового способов размещения, одновременного и посменного способов выполнения двигательных заданий обуславливает необходимость постоянных перестроений учащихся всей группы, жесткой регламентации выполнения двигательных заданий во времени, специальных приемов управления учащимися в целях исправления типичных ошибок.

Для более успешного выполнения учащимися технических элементов иногда более удобно пользоваться распоряжениями, а не командами. Распоряжения отличаются от команды тем, что отдается для выполнения как известного, так и неизвестного задания. Поэтому распоряжение предполагает некоторую долю пояснения.

Систематическое и последовательное планирование учебного материала предусматривает последовательное обучение двигательным навыкам. При этом необходимо различать методы передачи знаний, опыта, применяемые преподавателем, и виды познавательной деятельности учащихся.

На уроке спортивных игр, как и на любом другом, показывают отдельные элементы техники. Занимающиеся слушают, смотрят, осмысливают, получают двигательные ощущения, выполняя задание.

***Педагогические методы, применяемые для решения задач урока.*** Обучающая деятельность преподавателя при изучении технического приема предполагает применение им основных методов преподавания: 1) словесных методов; 2) наглядных методов; 3) практических методов. К словесным методам относятся:

- рассказ,
- объяснение,

- замечание,
- указание.

С помощью словесных методов занимающийся получает сведения о приеме, его месте и значении в игре, наиболее эффективном применении в той или иной обстановке. Каждый из методов имеет много вариантов. Так, объяснение может быть всей группе или индивидуальное; целостное, по частям или в сочетании; доказательное, утвердительное; подробное и краткое; однократное или многократное

***К наглядным методам*** преподавания относятся:

- личный показ самим преподавателем,
- показ ассистентом,
- применения дидактического материала: демонстрация таблиц, рисунков, фотоснимков, видеозаписи и др.

С помощью показа создается зрительное представление о приеме, которое должно быть таким, чтобы оставалось впечатление о наиболее совершенном его выполнении как образце, к которому следует стремиться. При повторных показах акцентируется внимание занимающихся на наиболее важных деталях приема.

Каждый из этих методов также имеет свои варианты, например, показ всей группе, индивидуально; идеальный или утрированный; в натуре, на макетах, жестах; в целом или по частям; зеркальный в профиль; замедленный, в нормативном темпе; однократный или многократный.

Применение словесных и наглядных методов зависит от подготовленности учащихся, их возраста, сложности двигательных заданий, типа уроков. При использовании наглядных пособий и средств наглядности учителю надо учитывать индивидуальные особенности учащихся, особенности содержания учебного материала, а также свои личные качества: ведь один учитель лучше владеет речью, другой более изобретателен в конструировании пособий.

В последнее время принцип наглядности в обучении подвергается серьезному пересмотру. Правильное обучение требует сочетания и взаимодействия различных средств наглядности при обязательном участии речи (объяснение).

Важно также, чтобы учебные задачи были известны школьникам, осознаны ими. На первых порах учитель должен не ограничиваться сообщением темы урока, а четко сформулировать содержание учебных задач. Он говорит учащимся: «Вы должны усвоить то-то, должны научиться тому-то». Далее информирует о месте и значении технического приема в игре.

Установив задачи, которые должны быть решены на предстоящем уроке, учитель определяет, какие действия должны для этого проделать учащиеся. В соответствии с этими действиями он подбирает необходимые учебные средства, в том числе и средства наглядности, наглядные пособия.

Таким образом, 3-й педагогический метод - практический.

Выбор необходимых средств обучения - подводящие, подготовительные, специальные упражнения.

Метод строго регламентированного упражнения: характеризуется многократным выполнением действия, при строгой регламентации форм движений и нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом.

Частично регламентированный метод. Игровой - соперничество, эмоциональность, изменчивость условий, творческая инициатива, отсутствие строгой регламентации, разнообразие двигательных навыков и качеств.

Соревновательный метод: подчинение всей деятельности задаче победить, максимальное проявление физических, психологических сил; ограниченные возможности в управлении, регулировании нагрузки.

Широкий комплекс методических приемов, с одной стороны, и конкретизация их в зависимости от задач и применяемых средств, с другой, способствуют в занятиях более эффективному овладению высоким мастерством.

Для развития физических качеств применяются: повторный, интервальный, переменный, равномерный, контрольный, игровой, соревновательный методы, а также все приемы словесного метода и демонстрации.

В технической подготовке используют методы: расчлененный, целостный, подводящих упражнений, сопряженных воздействий и идеомоторный.

При изучении любого приема игры и тактического взаимодействия, можно выделить основные взаимосвязанные между собой фазы:

- 1) ознакомление с приемом;
- 2) изучение приема в упрощенных условиях;
- 3) изучение приема в специально созданных условиях;
- 4) совершенствование приема в усложненной обстановке, приближенной к условиям игры;
- 5) применение приема в игре.

#### ***Контрольные вопросы***

1. Назовите год возникновения и предпосылки возникновения баскетбола?

2. Кому принадлежит честь создания баскетбола?

3. Назовите основные этапы истории баскетбола?
4. Как шло развитие баскетбола в мире?
5. Развитие игры в связи с изменением правил.
6. Каковы характеристики игры в баскетбол?
7. Расскажите о классификации техники нападения.
8. Перечислите основные приемы техники владения мячом?
9. Что включает в себя техника передвижения?
10. Проиллюстрируйте совмещение одного приема с другим приемом или финтом.
11. Расскажите о классификации техники защиты.
12. Что включает техника овладения мячом?
13. Раскройте особенности техники игры в нападении.
14. Раскройте особенности техники игры в защите.
15. Раскройте классификацию тактики нападения.
16. Раскройте классификацию тактики защиты.
17. Сформулируйте основные задачи тактической подготовки в баскетболе.
18. Каково распределения игроков по функциям в баскетболе?
19. Приведите основные параметры игровой деятельности баскетболистов?
20. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам игры?
21. Охарактеризуйте последовательность изучения приемов игры и их взаимосвязь?
22. Охарактеризуйте четыре этапа овладения техникой и тактикой игры.

## ЛЕКЦИЯ № 2. СОВРЕМЕННОЕ СУДЕЙСТВО В БАСКЕТБОЛЕ

Современный баскетбол характеризуется возросшим уровнем интенсификации игры. Разнообразные нововведения в правилах игры, поиски активных форм нападения и защиты, овладение игроками новыми приемами, привели к сокращению времени атак и к значительному повышению темпа игры. Поэтому арбитры, с первой до последней минуты матча, сохранив свежесть, способность перемещаться по площадке, занимая наилучшие позиции для обзора игровых ситуаций и принятия решений, должны проводить встречу на высоком профессиональном уровне.

**Механика судейства**— это система взаимодействия судей, разработанная для облегчения выполнения ими своей работы на площадке. Она предназначена для того, чтобы помочь судьям занимать наилучшие позиции, позволяющие при несоблюдении игроками правил принимать верные решения.

Правильный выбор позиции для обзора площадки, дистанции, угла наблюдения за игровой ситуацией, четкое определение нарушений и фолов, командная работа, связь с секретарским столиком - это характеризует судью, который в совершенстве владеет механикой.

### **Обязанности перед игрой**

Судьи должны вместе появиться на игровой площадке за 20 минут до начала игры и не позднее, чем за 5 минут до начала второй половины.

Старший судья ответственен за прием готовности игровой площадки к игре, проверку игровых часов и всего технического оборудования, а также протокола.

Он также должен выбрать игровой мяч, бывший в употреблении, и отчетливо пометить его. Судьи должны занимать положение напротив секретарского столика. Старший судья также должен проконтролировать, чтобы секретарь правильно подготовил протокол, а также обеспечить, чтобы за 10 минут до начала игры тренеры подтвердили свои согласия с фамилиями и соответствующими номерами членов команд и фамилиями тренеров, подписали протокол и отметили стартовые пятерки.

Когда имеет место предигровое представление игроков, тренеров и судей зрителям, рекомендуется, чтобы оно начиналось за 6 минут до начала игры. Как только все игроки, тренеры и судьи представлены зрителям, старший судья дает свисток и жестом демонстрирует, что до начала игры остается 3 минуты. Теперь игроки могут приступить к заключительной фазе предигровой разминки.

За полторы минуты до начала игры старший судья дает свисток и контролирует, чтобы все игроки закончили разминку и немедленно вернулись в зоны скамеек своих команд.

**Старший судья** должен проверить готовность к работе своего партнера, а также через него проверить готовность к работе всех других судей за столиком. Это должно быть подтверждено жестом "большой палец вверх".

#### **Начальное подбрасывание мяча**

Прежде чем подбросить мяч, старший судья должен убедиться, что оба игрока готовы и что их стопы располагаются внутри той половины центрального круга, которая ближе к их собственной корзине, при этом, чтобы одна стопа находилась рядом с центральной линией.

Мяч должен быть подброшен вертикально вверх между двумя игроками соперничающих команд на высоту большую, чем любой из них может подпрыгнуть.

**Судья** должен убедиться, что отбивание было правильным, т.е. что мяч достиг своей наивысшей точки прежде, чем был отбит, а также что действия 8 не прыгавших игроков были согласно требованиям правил. Как только мяч отбит первым касанием, судья демонстрирует жест на включение игровых часов и перемещается в направлении игры впереди мяча с тем, чтобы **занять позицию ведущего судьи**.

#### **Перемещение судей.**

Когда мяч отбит вправо от свободного судьи, он перемещается впереди игры в том же направлении, что и мяч, и продолжает движение к лицевой линии, занимая свою позицию в качестве ведущего судьи.

Старший судья, выполнивший подбрасывание мяча, сохраняет свое положение в круге, наблюдая за игрой. Когда игра перемещается от середины площадки, он занимает позицию ведомого судьи вдоль боковой линии.

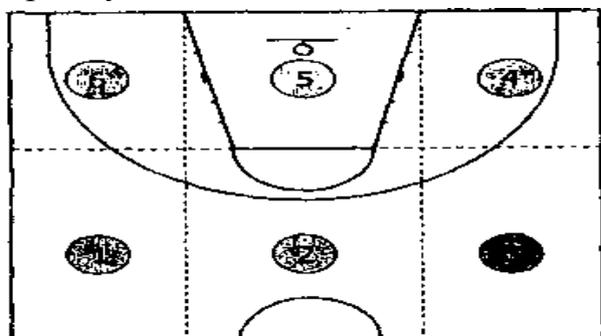
Для проведения **вбрасывания** в начале всех других периодов старший судья должен занять положение у продолжения центральной линии напротив секретарского столика, находясь со стороны тыловой зоны от игрока, выполняющего вбрасывание. Игрок, выполняющий вбрасывание, должен расположить ноги по обе стороны от продолжения центральной линии. **Судья** должен занять положение у противоположной боковой линии напротив линии штрафного броска в передовой зоне команды, выполняющей вбрасывание, таким образом, чтобы держать всех игроков в поле зрения.

#### ***Расположение судей и зоны ответственности.***

Не существует различия между старшим судьей и судьей, когда они принимают решения по фолам или нарушениям

Современное судейство требует от обоих судей четкого взаимодействия друг с другом, когда один судья несет ответственность за наблюдение за игрой вокруг мяча, а другой - за игрой без мяча

Для наглядности понимания этого, каждая половина площадки схематично разбита на прямоугольники с 1-го по 6-ой.



### ***Ведомый судья — расположение и зоны ответственности***

Ведомый судья должен занимать положение чуть сзади и слева от мяча приблизительно в 3 - 5 метрах

Ведомый судья не несет непосредственной ответственности за лицевую линию или боковую линию справа от него, но могут иметь место случаи, когда от него потребуются оказать помощь своему партнеру при определении направления последующего вбрасывания при выходе мяча за пределы площадки.

Когда мяч находится в прямоугольнике 4 в дальнем углу справа между воображаемым продолжением линии штрафного броска и лицевой линией, ведомый судья не несет ответственности за мяч и игру вокруг него.

Его основная задача - наблюдать за ситуациями без мяча.

Ведомый судья несет ответственность за полет мяча, наблюдая за тем, попал ли мяч в корзину или нет, а также за возможными нарушениями при игре выше уровня кольца в нападении и защите. Также его обязанность - быть особенно внимательным в ситуациях борьбы за подбор, обращая особое внимание на игроков, находящихся на периметре, которые могут попытаться овладеть мячом из невыгодных позиций.

Ведомый судья также ответственен за определение направления последующего вбрасывания после выхода мяча за пределы площадки за ближайшую линию слева от него.

Зоны ответственности: 1, 2, 3, 5, 6. Зоны 5-6 - зоны обоюдной ответственности.

### ***Основные обязанности вedomого судьи:***

1. Попытки двухочковых и трехочковых бросков с игры, включая принятие решения об истечении игрового времени периода или дополнительного периода либо нарушении правила 24 секунд.
2. Возможные нарушения при игре выше уровня кольца.
3. Ситуации борьбы за подбор, особенно ситуации подбора через спину соперника.
4. Постановка заслонов как при игре вокруг мяча, так и при игре без мяча.
5. Неправильная игра руками.
6. Игра внизу ограниченной зоны, особенно на слабой стороне (т.е. стороне, на которой не находится мяч).
7. Фолы вне зоны контроля ведущего судьи.
8. Пробежки (ведомый судья имеет наилучший угол обзора).
9. Контроль показаний устройства 24 секунд.
10. Наблюдение за игрой без мяча, когда мяч находится в зоне 4.

### ***Ведущий судья — расположение и зоны ответственности***

Более детально рассмотрим выбор места на площадке ведущего судьи. Ведущий судья должен находиться впереди игры. Он должен достигать лицевой линии настолько быстро, насколько возможно, позволяя игре развиваться ему навстречу.

Достигнув лицевой линии, он обычно перемещается в пределах между трехочковой линией слева от него и не далее края ограниченной зоны справа от него.

Судьи необязательно всегда должны находиться друг напротив друга по диагонали.

Современная игра не исключает контакта между игроками, в том числе и в позициях центрального внизу ограниченной зоны. Обязанностью ведущего судьи является обеспечивать, чтобы такие контакты не становились чрезмерными и грубыми, в результате чего игра может выйти из-под контроля. Когда игрок пытается занять свободное место на площадке, но ему незаконно мешают это сделать - это является фолом.

Случайный контакт следует проигнорировать, особенно в тех случаях, когда игрок совершает проход к корзине и забрасывает мяч с игры. Наблюдать за полетом мяча - не его обязанность.

Когда мяч находится в зоне трехочковых бросков с игры в прямоугольнике 6, ведущий судья главным образом ответственен за наблюдение за игрой без мяча. В частности, он наблюдает за игрой внизу

ограниченной зоны, а также за всеми остальными игроками без мяча, особенно в ситуациях постановки заслонов.

Ведущий судья ответственен за наблюдение за игрой вокруг мяча, когда мяч находится в прямоугольнике 4 и 5. Он также ответственен за прямоугольник 6, когда мяч находится внизу ограниченной зоны или игрок с мячом перемещается к корзине, совершая проход.

***Основные обязанности ведущего судьи включают:***

1. Наблюдение за игрой без мяча.
2. Неправильная постановка заслонов.
3. Игра центровых.
4. Игра под корзиной.
5. Действия в ограниченной зоне.
6. Любой проход к корзине.

***Основные положения при нарушении правил и остановках в игре***

***Распределение ответственности за линии***

Обычно непосредственная ответственность за принятие решений при выходе мяча за пределы площадки распределяется следующим образом:

**Ведущий судья** - лицевая линия и боковая линия слева от него.

**Ведомый судья** - центральная линия и боковая линия слева от него. Другому судье не следует вмешиваться, если только его партнеру не требуется помощь. Это предотвратит конфликтные решения и ситуации спорного броска.

Когда мяч выходит за пределы площадки:

1. Судья, ответственный за данную боковую линию или лицевую линию, должен дать свисток и одновременно поднять руку вертикально вверх для того, чтобы остановить игровые часы.

2. Он должен отчетливо показать направление последующего вбрасывания в сторону корзины соперников команды, которая будет выполнять вбрасывание.

3. Он должен указать игроку, который будет выполнять вбрасывание, место за пределами площадки, с которого оно должно проводиться.

4. Судья должен передать мяч из рук в руки, отскоком от пола или положить его на то место на полу, где мяч окажется в распоряжении игрока, который должен выполнять вбрасывание, и наблюдать за тем, чтобы он не сделал более одного нормального шага в сторону от указанного места.

5. После заброшенного мяча с игры или удачного последнего, или единственного штрафного броска судья не должен передавать мяч из рук в руки, отскоком от пола или класть его на то место на полу, где мяч окажется

в распоряжении игрока, который должен выполнять вбрасывание, если только это не позволит быстрее возобновить игру.

6. Судья должен продемонстрировать жест на включение игровых часов, сделав резкую отмашку рукой, когда мяч в первый раз коснется игрока на площадке после вбрасывания.

Вбрасывание в результате процесса поочередного владения должно выполняться с места, ближайшего к тому, где мяч вышел за пределы площадки.

Если игра должна возобновиться после любого несоблюдения правил или любой остановки игры, то это вбрасывание должно выполняться из-за пределов площадки с места, ближайшего к тому, где произошло несоблюдение правил или игра была остановлена.

В прямоугольниках 4, 5 или 6 место, ближайшее к тому, где произошло несоблюдение правил, должно определяться проведением 2 воображаемых линий из углов игровой площадки до концов линии штрафного броска.

Судья, непосредственно передающий мяч игроку для вбрасывания, ответственен за осуществление контроля за соблюдением правил при вбрасывании, а также должен продемонстрировать жест на включение игровых часов, когда мяч в первый раз коснется игрока на площадке.

Когда расстояние от ближайшего препятствия за пределами площадки до ограничивающей линии составляет более 2 метров, все другие игроки на площадке имеют право подходить настолько близко к ограничивающей линии, насколько пожелают.

Отсчет 24 секунд всегда останавливается, когда мяч выходит за пределы площадки.

Показания устройства не сбрасываются, если мяч выбит за пределы площадки. Отсчет продолжается со времени остановки, как только та же команда снова устанавливает контроль над мячом на игровой площадке. Когда защитник умышленно бьет по мячу ногой - это является нарушением. Как следствие, судья демонстрирует жест нового отсчета оператору 24 секунд. Мяч, возвращенный в тыловую зону Игрок, контролирующей мяч в передовой зоне, переводит его в свою тыловую зону. Это является нарушением.

Ведомый судья ответственен за центральную линию и, следовательно, дает свисток и показывает жест на остановку игровых часов. Затем он демонстрирует жест «мяч, возвращенный в тыловую зону» и указывает направление последующего вбрасывания.

#### *Жесты и Процедуры*

1. Должны использоваться только официальные жесты ФИБА.

2. При любом нарушении или фоле должен раздаваться один достаточно громкий и резкий свисток.

3. Жесты должны быть четкими и выразительными.

4. Все жесты, обращенные к секретарю, должны:

а) демонстрироваться из положения приблизительно в 6 - 8 метрах от секретарского столика. Игровые часы остановлены, поэтому нет никакой необходимости в спешке при показе жестов.

б) демонстрироваться на уровне глаз и удалении от тела.

в) демонстрироваться в следующей последовательности при фоле:

1. Номер игрока.

2. Тип фола.

3. Количество штрафных бросков или направление последующего вбрасывания.

Жест о засчитывании или об отмене попадания должен быть продемонстрирован перед указанным выше порядком показа жестов при фоле.

### ***Фолы.***

Каждый раз, когда происходит фол, судья, ответственный за принятие решения, должен:

1. Дать свисток и одновременно жестом остановить игровые часы, подняв вверх руку (не сгибая в локте) с ладонью, сжатой в кулак.

2. Убедиться, что игрок знает, что он наказывается фолом, показав на его талию прямой рукой (ладонь параллельно полу). Когда предоставляются штрафные броски, следует указать их количество.

3. Выбежать к секретарскому столику и остановиться, заняв положение таким образом, чтобы секретарь отчетливо и беспрепятственно видел судью приблизительно в 6 - 8 метрах от секретарского столика.

4. Выполнить процедуру показа жестов о фоле, продолжая стоять на месте. Показать жестом очень четко и медленно номер игрока, который совершил фол.

5. Затем показать тип фола.

6. Завершить процедуру показа жестов о фоле секретарскому столику, продемонстрировав количество штрафных бросков или направление последующего вбрасывания, и быстро переместиться на свою новую позицию.

7. После завершения процедуры показа жестов о фоле секретарскому столику оба судьи в большинстве случаев должны поменяться позициями. Смена позиций после фолов. При нормальных обстоятельствах судьи

должны меняться позициями (переключение) после каждого фола. Однако судьи не должны меняться позициями, когда:

- Фол в нападении фиксируется ведущим судьей. Тогда после выполнения процедуры показа жестов о фоле секретарскому столику он становится новым ведомым судьей, а ведомый судья - новым ведущим судьей на противоположной лицевой линии.

- Фол защитнику фиксируется ведомым судьей. Тогда после выполнения процедуры показа жестов о фоле секретарскому столику он продолжает оставаться ведомым судьей, а ведущий судья продолжает оставаться ведущим судьей на лицевой линии. Фол совершается защитником на сопернике, который выполняет передачу мяча.

Ведомый судья дает свисток и демонстрирует жест о фоле, поднимая вверх руку с ладонью, сжатой в кулак. Ведущий судья (не фиксировавший фола) должен на мгновение оставаться неподвижно на месте и сосредоточить свое внимание на игроках на площадке.

В данный момент он является единственным судьей, который наблюдает за игроками, поскольку судья, который зафиксировал фол, выполняет процедуру показа жестов о фоле секретарю.

Как только его партнер начнет выполнение процедуры показа жестов о фоле секретарскому столику, он должен переместиться к тому месту, откуда игра будет возобновлена, взглядом контролируя игроков.

#### **Тайм-ауты.**

Два (2) затребованных тайм-аута могут быть представлены каждой команде в любое время в течение первой половины, три (3) - в любое время в течение второй половины и один (1) - в любое время в течение каждого дополнительного периода.

Неиспользованные тайм-ауты не могут быть перенесены на следующую половину или дополнительный период.

#### **Окончание игрового времени**

Когда звучит сигнал игровых часов об окончании игрового времени, оба судьи должны подойти к секретарскому столику.

После оформления протокола секретарь должен обеспечить, чтобы помощник секретаря, секундометрист и оператор двадцати четырех секунд записали свои фамилии в протоколе печатными буквами.

После того как секретарь также запишет свою фамилию, протокол должен быть предоставлен старшему судье для проверки.

Как только старший судья согласится с точностью и правильностью оформления протокола, сначала его должен подписать судья, а затем и старший судья.

Утверждение и подписание протокола означает окончание игровой юрисдикции судей и их связей с игрой.

### ***Контрольные вопросы***

- 1. Что подразумевает понятие «механика судейства» в баскетболе?*
- 2. Обязанности судей перед игрой.*
- 3. Какой судья принимает решения в спорных ситуациях на площадке?*
- 4. Функции ведущего и ведомого судей на площадке.*
- 5. Время владения мячом командой в атаке.*
- 6. Принятие решений судьями во время нарушений правил игры.*
- 7. Основные судейские жесты.*

## ЛЕКЦИЯ № 3.ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР

*План*

*3.1. Организация соревнований.*

*3.2. Судьи и их помощники.*

*3.3. Формы отчетной документации главной судейской коллегии.*

### **1.Организация соревнований**

Соревнования по спортивным играм, как правило, посещает большое количество зрителей, что делает их мощным средством агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Эффективность их воздействия во многом зависит от четкой организации и высокой культуры их проведения.

В этих условиях особую актуальность представляет поиск путей сохранения и повышения эффективности воздействия на подрастающее поколение соревнований, имеющих многоцелевую направленность.

В этой связи ключевым моментом является стабильная система соревнований, построенная с учетом закономерностей развития видов спорта.

Учебно-тренировочная работа и соревнования - единый процесс, где соревнования служат проверкой уровня подготовленности команды за определенное время.

Соревнования являются школой не только для их участников. За спортивной борьбой наблюдают и те, кто непосредственно не принимает участия в игре, а наблюдает с трибун спортивных площадок или по телевидению. Поэтому требования к качеству их проведения постоянно повышаются, тем самым, содействуя популяризации игры, становясь средством агитации и привлечения в спорт новых участников. Четкая организация, красочность с тщательной разработкой ритуалов открытия и закрытия, с квалифицированным судейством должны стать нормой проведения соревнований по спортивным играм.

Таким образом, соревнования решают педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи.

В основе классификации соревнований по спортивным играм лежат цели, задачи, масштаб и характер зачета результатов.

Они подразделяются на следующие виды:

1. Первенства, чемпионаты
2. Соревнования на кубок

3. Уравнительные соревнования
4. Классификационные соревнования
5. Отборочные соревнования
6. Матчевые встречи
7. Контрольные соревнования
8. Показательные игры
9. Блицтурниры.

Первенства и чемпионаты - это наиболее ответственные соревнования, по результатам которых команде-победительнице присваивается звание чемпиона. Проводятся такие соревнования по круговой системе (в один или несколько кругов), участники награждаются золотыми, серебряными и бронзовыми медалями.

Соревнования на кубок проводятся по системе с выбыванием. Они привлекают максимальное кол-во участников и позволяют довольно быстро выявить победителя. В кубковые соревнования могут допускаться команды различной подготовленности с подключением в них более сильных команд на завершающих этапах.

Уравнительные соревнования проводятся внутри коллектива среди команд различной подготовленности. Чтобы поддержать спортивный интерес и создать условия для напряженного противоборства, силы команд искусственно уравниваются. Более слабая команда получает до начала встречи определенное кол-во очков - фору. Форa может быть разной - это зависит от разницы в классе команд.

Отборочные соревнования проводятся с целью выявления наиболее сильных команд для участия их в более крупных соревнованиях. Иногда к этой форме обращаются в проведении крупных соревнований первенства. Вначале проводят отборочные игры для выявления команд участниц финального тура, а затем проводят финальные игры.

Матчевые встречи предусматриваются календарем спортивных соревнований. В них принимают участие две или более команды. Этот вид соревнований позволяет проверить подготовленность команды в выступлениях, в том числе, на высшем международном уровне, способствует развитию дружественных отношений между спортсменами различных стран.

Показательные встречи решают задачи популяризации баскетбола и демонстрации спортивного мастерства. Для таких встреч приглашаются, как правило, команды высокого класса.

Контрольные встречи проводятся с целью проверки подготовленности команды к предстоящим ответственным соревнованиям, с целью

опробования оптимального состава игроков и отработки тактических схем игры.

Блицтурниры проводятся с большим количеством участвующих команд в течение одного дня. Для сокращения времени на проведение соревнований уменьшают продолжительность встреч. Такие соревнования обычно посвящаются открытию сезона, различным праздникам или памятным датам.

Организация и проведение соревнования проходит в три этапа: предварительный, собственно соревновательный и заключительный. Каждый из этапов имеет свои особенности и свое содержание.

### *Схема организация и проведения соревнований*

Этап подготовки	Содержание работы	Участие комиссией
Предварительный, начинается за 1 - 2 месяца, до начала соревнований.	Составление и рассылка положения о соревновании. Составление сметы Утверждение главной судейской коллегии Обработка предварительных заявок Жеребьевка команд или участников Составление графика соревнований Подготовка программ, афиш, значков и т.д	Организационно-техническая культурно-массовая
Заключительная часть предварительного этапа (за 1-2 дня до начала соревнований).	Прием участников (размещение, питание). Совещание представителей и судей. Судейский семинар. Составление графика тренировок. Подготовка зала, служебных помещений. Разработка сценария открытия и	Организационно-техническая, мандатная, культурно-массовая, врачебная и судейская.

	закрытия соревнований, репетиция открытия и закрытия соревнований. Подготовка судейских протоколов.	
Собственно соревновательный	Судейство соревнований Подведение итогов после каждого дня Совещание судей и представителей Экскурсии, посещение музеев, театров, исторических и памятных мест	Судейская Организационно- техническая Культурно-массовая
Заключительный	Подготовка отчета главного судьи Подготовка материалов соревнований представителям команд Заключительное совещание. Отъезд	Организационно- техническая

Составляя положение о соревнованиях, необходимо учитывать следующие моменты: готовясь к крупным соревнованиям, организация, проводящая их, прежде всего, создает организационный комитет по подготовке. В зависимости от ранга соревнований состав его может в значительной мере видоизменяться, однако, готовясь к крупным мероприятиям, оргкомитет должен быть укомплектован следующими комиссиями: организационно-технической, мандатно-судейской, врачебной, культурно-массовой.

Судейская комиссия, являясь наиболее важной в подготовке и проведении соревнований, состоит из главного судьи и его заместителей, судей на площадках, главного секретаря, судьи-информатора, врача.

Непосредственным организатором, руководителем соревнований является главный судья, который, руководствуясь основными официальными документами (положением, программой, правилами соревнований), перед началом соревнований организует и проводит совещание представителей участвующих команд, тренеров, судей. Также до начал соревнований главный судья организует и проводит семинар судей.

Семинар предусматривает уточнение, разъяснения некоторых спорных вопросов в трактовке правил соревнований, а также обсуждение нововведений в правила и т.д. Четкая работа секретариата, которую возглавляет главный секретарь, непременное условие хорошей организации и проведения соревнований. Тщательная предварительная подготовка, проведение, жеребьевка, составление графика соревнований, выделение места и времени для тренировок, документация во многом определяют дальнейший ход и качество проведения соревнований.

В обязанности мандатной комиссии входит проверка, совместно с другими органами, именных заявок и правильность их оформления, организация, размещение и питание участников соревнований и судей.

Врачебная комиссия. В зависимости от состава участников, значимости и масштаба соревнований определяется и состав этой комиссии. Руководит врачебной комиссией главный врач соревнований, который входит в состав главной судейской коллегии. В обязанности врачебной комиссии входит: проверка документов, определяющих допуск к соревнованиям, наблюдение за санитарно-гигиенической стороной соревнований, оказание медицинской помощи травмированным и заболевшим участникам соревнований.

Организационно-техническая комиссия. Перед началом соревнований готовит и выпускает афиши, плакаты, специальные программы. В ходе соревнований организует фото-информацию, готовит информационные таблицы, освещающие ход соревнований. Кроме того, в ее обязанности входит оформление мест соревнований, популяризации их среди зрителей. Обеспечение участников и лиц, проводящих соревнования, различными подсобными помещениями ( раздевалки, комнаты отдыха, комната для работы различных комиссий и т.п.).

За идейно-политический и культурный уровень проведения соревнований несет ответственность культурно-массовая комиссия, которая имеет свой план мероприятий, согласованный с программой соревнований. Такой план предусматривает знакомство с местными музеями, историческими и памятными местами, посещение театров и просмотр заранее подобранных видеозаписей, экскурсии по городу и т.д.

В этап подготовки входит составление и рассылка положения о соревнованиях.

## *Положение о соревнованиях*

После утверждения календаря спортивно-массовых мероприятий составляется положение о каждом соревновании. Организация, проводящая соревнование, должна утвердить положение. Положение должно быть подготовлено, утверждено проводящей организацией и разослано участвующим командам заблаговременно, не позднее, чем за 1-2 месяца до состязаний.

*Положение о соревнованиях состоит из следующих разделов:*

1. Цели и задачи соревнований. В этом разделе формулируются задачи, стоящие перед данными соревнованиями, определяется цель, стоящая перед ними.

2. Место и сроки проведения соревнований.

Здесь совершенно точно должны быть указаны даты начала и окончания соревнований. Для соревнований, не связанных с прибытием иногородних участников, допустимо указание точной даты только начала соревнований. В том случае, если в соревновании принимают участие иногородние команды, то в этом пункте указываются дни приезда и отъезда команд. Для местных соревнований обязательно должны быть перечислены названия спортивных залов, в которых будут проводиться игры.

3. Руководство проведением соревнований. В этом пункте указывается, на какую организацию возложено непосредственное руководство проведением этого мероприятия, кто утверждает судейскую коллегию, которая будет обслуживать данное соревнование.

4. Участвующие организации и участники соревнований. Здесь говорится, какие организации и команды допускаются к участию в соревновании, каким специальным требованиям (возраст, принадлежность к спортивным клубам и т.д.) должны отвечать участвующие организации, команды и участники.

Порядок проведения соревнований определение победителей.

В этом пункте должно быть сказано, как будет проводиться соревнование, по какой системе (круговой, с выбыванием, смешанной). Если в положении предусмотрено участие в соревновании от каждой организации нескольких команд, то здесь же указывается, каких именно и сколько. Помимо этого, сообщается, будет ли выявляться общий командный результат, как будет определяться общий зачет (по занятому месту, общему кол-ву очков и т.д.) и место каждой команды. Если место будет определяться по сумме набранных очков, следует указать, сколько очков команда получит

за выигрыш, ничью, проигрыш, неявку, как определяется место в случае равенства очков и т. п.

Классификация команд должна быть проведена на основании очков в соответствии с показателями их побед и поражений, а именно: два (2) очка за каждую выигранную игру, одно (1) очко, за каждую проигранную игру включая поражение из-за нехватки игроков и ноль (0) очков за игру, проигранную «лишением права».

Если имеются две команды, равные по классификации, то для определения мест должен быть использован результат(ы) игры (игр) между этими двумя командами. В случае, если в играх между двумя командами общее количество заброшенных и пропущенных мячей одинаково, классификация определяется соотношением заброшенных и пропущенных мячей во всех играх, проведенных в группе обеими командами (при этом следует иметь в виду, что если одинаковое количество очков набирают команды, претендующие на 1 и 2 места, то наиболее рационально для определения победителя назначить дополнительную встречу). При равенстве очков у трех и более команд преимущество получает команда, имеющая большее число побед в играх между собой. При одинаковом количестве побед - по лучшей разности забитых и пропущенных очков в играх между собой.

В случае если у двух команд разница окажется одинаковой, то победитель определяется по разности забитых и пропущенных очков во всех играх.

Если в соревнованиях ситуация не может быть прояснена с использованием критериев, приведенных выше, классификацию можно определить, заглянув в официальные правила.

#### Награждение команд и участников.

Следует сказать, за что награждаются коллектив и команды (за какие места), чем награждаются (постоянными или переходящими призами, вымпелами, дипломами, грамотами и т.п.), чем награждаются участники и тренеры этих команд.

#### Заявки.

Здесь указывается порядок подачи заявок для участия в данных соревнованиях: срок подачи предварительных заявок, срок подачи окончательных заявок по определенной форме, которая прилагается к положению.

#### Обязанности главного судьи соревнований.

Перечень вопросов, входящих в круг обязанностей главного судьи, чрезвычайно обширен и разнообразен. Главный судья обязан не только

хорошо разбираться в правилах соревнований и уметь применять их на практике, но и быть грамотным руководителем, пользующимся авторитетом у всех участников соревнований.

С переводом многих соревнований на самоокупаемость главный судья должен быть знаком с вопросами финансирования спортивных мероприятий, строить свою работу таким образом, чтобы соревнования приносили доход и их посещали по возможности большее число зрителей.

На должность главных судей крупных соревнований должны назначаться только судьи высокой квалификации, отвечающие перечисленным требованиям, имеющие многолетнюю практику судейства.

Работа главного судьи соревнований разделяется на три периода:

1. Период подготовки.
2. Соревновательный период.
3. Заключительный период.

Каждый период включает в себя определенный круг вопросов, которыми непосредственно занимается главный судья.

## **2. Судьи и их помощники**

В процессе совершенствования техники и тактики спортивных игр часто изменяются и правила. Главную роль в разъяснении и правильном понимании правил играют судьи. Правильное применение правил является значительным стимулом повышения игроками своего мастерства, особенно это следует сказать о фиксировании личных проступков и установлении виновника различных стычек. Правильное установление личных поступков возможно только при хорошей теоретической подготовке и длительном практическом судействе. Практическое судейство является основным условием повышения судейского мастерства.

Судья - официальное лицо, которому поручено провести матч, строго соблюдая правила и регламент (Положение) соревнований. Компетентность и объективность судьи - залог хорошего проведения матча. Манера поведения судьи должна быть корректной, спокойной, выдержанной и, одновременно, решительной, уверенной.

Коротко рассмотрим, как пример, обязанности и права арбитров, обслуживающих матч по баскетболу.

Судьями являются Старший судья и Судья, которым помогают Секундометрист, Секретарь, Помощник Секретаря и Оператор 24-х секунд.

Может также присутствовать Комиссар, который должен сидеть за секретарским столом между Секундометристом и Секретарем. Его

обязанность во время игры является, прежде всего, наблюдение за работой Помощников судей за секретарским столиком; помощь Старшему Судье и Судье в нормальном проведении игры.

В подготовительном периоде (до начала соревнований) главный секретарь заботится о канцелярских принадлежностях, собирает соответствующую документацию об участниках и судьях, определяет состав секретариата, проверяет наличие и пригодность инвентаря для работы судей-секретарей, готовит данные для судей-информаторов.

Работа главного секретаря в подготовительном периоде наиболее ответственна, ибо от качества этой работы во многом зависит успех работы судейского аппарата.

Заблаговременно готовятся в необходимом кол-ве бланки протоколов, технические заявки, листы назначения судей, фанерные дощечки для протоколов, простые и цветные карандаши, ластик, кнопки, скрепки и т.д.

В день приезда команд главный секретарь получает от мандатной комиссии заполненные технические заявки и данные об игроках, судьях, тренерах, представителях.

Учитывая, что возможны ошибки при составлении технического отчета игры, главный секретарь на судейском семинаре напоминает судьям основные положения по ведению технического отчета игр и отчета тренеров (ведется на соревнованиях первенства страны).

Накануне первого дня соревнований главная судейская коллегия проводит совещание с представителями участвующих команд. Главный секретарь ведет протоколы всех заседаний ГСК. Для быстроты проведения жеребьевки и составления календаря готовятся специальные бланки.

Время начала встреч определяет главный судья при составлении календаря. После совещания секретариат готовит протоколы к 1 -му игровому дню, размножает в необходимом количестве листы назначения судей и календарь игр, готовит данные судьям-информаторам.

Примерный перечень документов для вывешивания на доске объявлений:

1. Расписание игр.
2. Назначение судей на каждый игровой день.
3. Объявление главной судейской коллегии.
4. Списочный состав участников (по командам).

Таблицы результатов соревнований изготавливаются на больших щитах (листах) и вывешиваются для обозрения в удобном для участников и зрителей месте. Заполняет их главный секретарь или специально выделенное для этого лицо.

В спортивных играх существует три системы проведения соревнований.

Первая, наиболее распространенная, - круговая. При проведении соревнований по этой системе каждая команда встречается со всеми командами, участвующими в этих состязаниях. В практике работы очень часто применяются различные варианты круговой системы, когда все команды разбиваются на подгруппы. В этом случае игры в предварительных и финальных подгруппах проводятся также по кругу. В любом варианте количество туров при проведении круговой системы будет равно числу играющих команд при нечетном кол-ве команд и на единицу меньше числа участвующих команд при четном их количестве. Следует иметь в виду, что при разбивке на подгруппы кол - во игровых дней следует определять по числу команд в подгруппах.

Вторая система, по которой проводятся соревнования по игровым видам спорта, - система с выбыванием - предусматривает исключение из дальнейшего розыгрыша проигравших команд. Как правило, соревнования, проводимые по этой системе, продолжаются 3-4 дня и очень редко 6-7 дней. Например, для проведения соревнований по системе с выбыванием, в которых участвуют 8 команд, необходимо 3 игровых дня, при 16 командах - 4 дня. Возможность проведения небольших по продолжительности соревнований, в которых принимает участие большое количество команд, является положительной чертой системы с выбыванием. Однако она имеет и отрицательные стороны. При проведении соревнований по системе с выбыванием нет возможности определить места для всех команд, половина участвующих команд выбывает из дальнейшего розыгрыша после первой игры. Кроме того, эта система не исключает элемента случайности, так как по воле жребия сильнейшие команды могут встретиться задолго до финальной игры, и одной из них придется прекратить дальнейшее участие в соревнованиях.

Третья система проведения соревнований - смешанная - представляет собой последовательное применение на различных этапах розыгрыша первых двух систем. Например, на первом этапе, когда в соревнованиях изъявилось желание участвовать большое кол-во команд, используется система с выбыванием, а после того, когда в числе участников осталось 8 команд, применяется круговая система.

После окончания соревнований главный секретарь оформляет отчет, о проведенных соревнованиях. Отчет главного судьи готовится в 2-х экземплярах. Первый экземпляр предназначен организации, проводящей соревнования, второй экземпляр - организации, на базе которой проводились

соревнования. В первый экземпляр отчета подшивается весь перечень материалов данных соревнований, во второй подшиваются те же материалы, кроме технических отчетов. Все статистические данные главному секретарю передает председатель мандатной комиссии. Текстовую часть отчета готовит собственноручно главный судья. Главный секретарь обязан с большим вниманием отнестись к укомплектованию папок с итоговыми материалами. Материалы подписываются главным судьей, главным секретарем, исключением являются: текстовый отчет, характеристика на судей, ведомость оценок судей. Эти материалы подписываются только главным судьей.

В итоговой папке документы подшиваются в следующем порядке (снизу-вверх):

1. Афиша
2. Образцы программ и билетов
3. Материалы прессы и фотография
4. Положение о соревнованиях.
5. Материалы мандатной комиссии.
6. Составы команд-участниц
7. Протоколы по игровым дням.
8. Листы назначений по игровым дням.
9. Результативность игроков.
- 10 Протоколы заседаний главной судейской коллегии.
- 11.Календарь соревнований.
- 12 Таблицы результатов
13. Отчет главного судьи и его заместителя по медицинской части.

### **3. Форма отчета главного судьи соревнований**

1. Место и сроки проведения соревнований.
2. Подготовка и состояние мест соревнований, помещений для участников и судей.
3. Обеспечение инвентарем и его качество.
4. Организация медицинской помощи.
5. Наличие травм, повреждений и причины, вызвавшие их.
6. Количество проведенных игр.
7. Количество поданных протестов, краткое содержание протестов, фамилии судей, проводивших опротестованную игру, и результаты разбора протестов.
8. Недостатки судейской работа и их причины.
9. Как была организована просмотровая работа.

10. Подробная характеристика и оценка работы заместителя главного судьи, главного секретаря и каждого судьи, входящего в состав судейской коллегии.

11. Характеристика участвующих команд.

12. Общая оценка проведения соревнований.

13. В чем заключалась помощь местных организаций.

14. В чем заключалась помощь местной коллегии судей.

15. Предложения.

#### *Контрольные вопросы*

1. *Дайте характеристику круговому способу розыгрыша соревнований по баскетболу?*

2. *Дайте характеристику способу с выбыванием розыгрыша соревнований по баскетболу?*

3. *Дайте характеристику смешанному способу розыгрыша соревнований по баскетболу?*

4. *Какова роль соревновательной подготовки в баскетболе?*

5. *Охарактеризуйте три этапа проведения соревнований.*

6. *Перечислите членов главной судейской коллегии по баскетболу.*

## ГЛАВА II. ГАНДБОЛ

### ЛЕКЦИЯ № 1. ИСТОРИЯ, ТЕХНИКА И ТАКТИКА ГАНДБОЛА. ПРАВИЛА ИГРЫ

#### *План*

- 1.1. Возникновение и развитие гандбола.*
- 1.2. Классификация техники нападения и защиты в гандболе.*
- 1.3. Классификация техники и тактики вратаря в гандболе.*
- 1.4. Правила соревнований по гандболу.*

#### **1. Возникновение и развитие гандбола**

1898 г. Преподаватель женской гимназии датского города ОрдрупХольгенНильсен на уроках ввел игру под названием «Хандбольд», в которой на небольшом поле соревновалось 7 человек, передавая мяч друг другу и стремясь забросить его в ворота. Примерно в это же время в Чехословакии была изобретена похожая игра под названием «Хазена».

1917-1919 г.г. Создание игры гандбола из 11 человек. Когда из 2-х игр футбола и баскетбола составили новую игру для женщин, никто не предполагал, что эта игра найдет такое распространение в мире. Первоначально размер поля был 40-20, ворота 2 м в ширину и 2.10 в высоту. Бег с мячом и борьба за него не разрешалась. Позже были разработаны правила игры, придавшие ей атлетический характер. Площадка увеличена до размеров футбольного поля, ворота 5x2.5, а потом до футбольных.

1923 г. Ввели новые правила соревнований, в которых пункты о «3-х шагах» и «3-х секундах» значительно повлияли на дальнейшее увеличение темпа игры.

1936 г. Гандбол был включен в число Олимпийских видов спорта.

1938 г. В Германии проведено первенство мира среди мужских команд 7x7 и 11x11. Оба чемпионата выиграла немецкие команды. Война надолго приостановила развитие мирового спорта, в том числе и гандбола. Прекратили свое существование и любительская федерация. 1946 г. Начался новый подъем развития игры.

1949г. Решено проводить чемпионат мира 1 раз в год.

1948 г. Во Франции прошел чемпионат мира с участием 12 команд, 11x11. Победителем стала команда Швеции. 11x11 называется большой гандбол. Но постепенно интерес к этому виду игры стал падать, уступая место «малому гандболу» 7x7.

1972 г. Долго гандбол не был включен в программу Олимпийских игр. Лишь в 1972 году в Мюнхене в программу был включен гандбол - турнир мужских команд.

1976 г. В Монреале мужские и женские команды стали обладателями высшего спортивного достижения - получили звание Олимпийских чемпионов.

1975 г. Преподавание гандбола было включено в программы техникумов и общеобразовательных школ. Студенты вузов - давние поклонники этой игры. Не только достижение спортивных результатов привлекает молодежь к занятиям гандболом. Общение в коллективе, взаимовыручка, необходимость проявлять мужество и стойкость в борьбе дают эмоциональный заряд.

1982 г. Чемпионат мира - 1 место. Олимпийские игры, Москва - 2.

## **2. Классификация техники нападения и защиты в гандболе**

Техника игры в гандбол представляет собой систему рациональных целенаправленных движений, состоящую из отдельных приемов, необходимых для ведения игры. Под термином «прием» понимают двигательные действия, сходные по целевому признаку, направленные на решение примерно одной и той игровой задачи (бросок для взятия ворот, задержание для защиты ворот и пр.).

Техника игры - это совокупность всех приемов и способов их выполнения. Техника выполнения приема - это система элементов движения, позволяющая наиболее рационально решать конкретную двигательную задачу.

### ***Классификация техники.***

Классификация - это распределение всех приемов и способов их выполнения по разделам и группам на основе сходных признаков. По характеру игровой деятельности технику делят на два больших раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. По направленности деятельности в каждом из разделов можно выделить подразделы: техника нападения и техника защиты. В технике нападения выделяются группы перемещения и владения мячом, а в технике защиты - перемещения и противодействия владению мячом. Каждая из групп включает приемы игры, которые, в свою очередь, выполняются несколькими способами.

### **Техника нападения.**

В процессе игры в нападении гандболист применяет определенные приемы. Участие в игре обязывает спортсмена быть в постоянной готовности к перемещению, к принятию мяча. Эта готовность отражается в позе игрока,

которую принято называть стойкой. Основная стойка гандболиста - это положение на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтевых суставах под прямым углом для ловли мяча, спина прямая, плечи расслаблены. Этой стойкой пользуются игроки, разыгрывая мяч. Стойка игрока у линии зоны вратаря отличается тем, что руки вытянуты в сторону мяча, спина круглая. Игрок, находящийся у линии зоны вратаря, как правило, получив, устремляется в атаку ворот, производя бросок. Это вынуждает принять стойку на значительно согнутых ногах для быстрого отталкивания.

#### *Перемещения.*

Для перемещения по площадке гандболист использует ходьбу, бег, остановки, прыжки, повороты. С помощью этих приемов игрок освобождается от опеки защитников, выбирает место для взаимодействия с партнерами. От правильной техники перемещений зависит и эффективность выполнения приемов с мячом.

*Ходьба* обычная и приставным шагом применяется гандболистами для смены позиции. Передвигаются игроки лицом, спиной и боком вперед.

*Бег* - основное средство перемещения гандболистов. Применяется бег на носках и на полной ступне. Бег на носках позволяет сделать рывок и достигнуть максимальной скорости передвижения. Чаще спортсмен бежит на полной ступне, создавая тем самым более устойчивое положение. Нередко в игре приходится менять направление бега. Для этого гандболист выставляет ногу, разноименную направлению поворота, слегка повернутую стопой внутрь. Отталкиваясь от опоры стопой, он делает поворот. Неожиданно возникшие на пути препятствия игрок преодолевает, передвигаясь зигзагом.

**Остановка.** В связи с постоянно меняющейся игровой ситуацией на площадке гандболисту приходится внезапно останавливаться. Умение быстро погасить скорость дает большие преимущества игроку для осуществления дальнейших действий. Остановка производится торможением одной или двумя ногами.

**Прыжки** применяются гандболистом при ловле высоко и далеко летящих мячей, передаче мяча, броске в ворота. Осуществить прыжок можно, отталкиваясь одной или двумя ногами. Прыжок толчком двумя ногами выполняется с места. Отталкиваясь одной ногой, гандболист производит прыжок в основном с разбега. Приземление при всех способах должно быть мягким, без потери равновесия, что достигается амортизирующим движением расставленных ног.

#### *Повороты.*

*Вперёд и назад. Владение мячом.*

**Ловля** - это прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля производится одной и двумя руками. Выбор способа ловли диктуется особенностью траектории полета мяча и положением игрока по отношению к мячу.

**Ловля двумя руками.** Для того чтобы овладеть мячом, летящем на среднем уровне (на грудь), гандболист должен вытянуть руки навстречу мячу, кисти не напрягать, чуть развернуть ладони книзу, пальцы свободно расставить. Отведенные большие пальцы должны почти соприкасаться, а указательные - быть параллельны. Как только мяч приблизится на необходимое расстояние, ладони сближаются и пальцы охватывают мяч. Руки надо согнуть для амортизации скорости полета мяча. При ловле высоко летящих мячей и мячей с отскока большие пальцы кистей нужно сблизить больше, чем при ловле прямых мячей. А при ловле низко летящих и катящихся мячей ладони надо развернуть навстречу мячу так, чтобы мизинцы почти соприкасались.

Мяч можно ловить спереди и сбоку. Для того чтобы поймать мяч спереди, гандболист должен повернуться к нему грудью. При этом обе руки надо вытянуть навстречу мячу. Для ловли сбоку поворот не нужен. Спортсмен вытягивает руки в сторону летящего мяча, не поворачивая таза, а только слегка повернув плечи и голову.

Если мяч летит слева к игроку, то левую руку надо больше согнуть, чем правую, и отвести локоть назад. Захватив мяч пальцами, гандболист подтягивает его к груди.

Умение ловить мяч сбоку позволяет проводить последующие приемы, не снижая темпа передвижения, не сужая обзора площадки, не затрачивая лишнего времени на подготовку к дальнейшим действиям.

**Ловля одной рукой.** Мяч можно поймать двумя способами: без захвата и захватом мяча пальцами.

Ловля одной рукой без захвата мяча пальцами осуществляется следующим образом. В подготовительной фазе игрок вытягивает руку, ставя ладонь перпендикулярно к направлению полета мяча. Основная фаза приема начинается с момента касания мяча пальцами. Руку необходимо отвести назад, как бы продолжая полет мяча. Туловище при этом поворачивается в сторону ловящей руки. Нередко движение руки назад служит замахом для броска или передачи. Мяч удерживается на ладони силой инерции. Если бросок не состоится, то спортсмен удерживает мяч двумя руками, завершив заключительную фазу.

При ловле захватом игрок выпрямляет руку навстречу мячу. Пальцы широко расставлены, образуя своеобразную воронку. Мяч захватывается

кончиками пальцев. Для амортизации рука сгибается, подтягивая мяч к туловищу.

**Передача мяча.** Это основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров. Без точной и быстрой передачи невозможно создать условия для успешной атаки ворот. В гандболе передачи производятся одной рукой с места или с разбега.

Если мяч передают с места, то следует выставить вперед разноименную ногу.

При передаче мяча с разбега допускается сделать не более трех шагов, причем один из них может быть скрестным.

Передача мяча выполняется в опорном и безопорном положении (прыжке) Для этого в момент отталкивания совершается замах, а когда игрок находится в воздухе передача. Замах - это отведение руки с мячом для последующего разгона мяча. Замах бывает вверх - назад, вниз -вперёд, в сторону- назад. Разбег и замах составляют подготовительную фазу передачи. В основной фазе игрок сообщает скорость и направление полёту мяча тремя способами: хлестом, толчком и кистью.

**Ведение мяча** - это прием, позволяющий игроку передвигаться с мячом по площадке в любом направлении и на любое расстояние, владеть мячом, пока это необходимо, обыгрывать защитника. Ведение бывает одноударное и многоударное.

**Бросок** - это прием, позволяющий забросить мяч в ворота. С помощью его достигается результат игры, все остальные приемы направлены на создание условий броска. Бросок можно выполнить в опорном положении, в прыжке, в падении, с места и с разбега.

Основная фаза броска включает движения, сообщающие мячу скорость и направление полета. Применяются три способа разгона мяча: толчком, хлестом и ударом.

**Бросок в опорном положении.** Бросок в опорном положении выгодно применять с закрытых от вратаря позиций как с близких, так и с дальних дистанций. Броском из опорного положенияможно послать мяч в ворота и по восходящей траектории, и со скользящим отскоком. Такой бросок всегда труден для вратаря. При бросках в опорном положении применяется несколько способов разбега (вперёд, назад, с поворотом на 90\*, приставным, с подскоком, обычный).

**Бросок в прыжке.** Бросок в прыжке применяется в тех случаях, когда необходимо быстро освободиться от опеки защитника, исключить блокирование, посылая мяч над руками, сократить расстояние до ворот, увеличить угол броска по отношению к воротам.

**Бросок в падении.** Бросок в падении применяется для мгновенного ухода от защитника, находящегося в непосредственной близости от нападающего.

**Штрафной бросок.** Штрафной бросок производится с места с обязательной опорой выпуска мяча. Способы выполнения остаются те же, только меняются условия выполнения.

### **Техника защиты**

Главными задачами игры в защите являются: оборона своих ворот дозволенными средствами, нарушение организованного нападения противника и овладение мячом. Для решения этих задач защитнику необходимо уметь быстро передвигаться по площадке, неожиданно меняя темп и направление. Защитник должен уметь блокировать и игрока, и летящий мяч.

#### *Перемещения.*

**Ходьба** нужна защитнику для выбора позиции при опеке нападающего. Защитник применяет ходьбу обычную и приставным шагом. Ходьба приставным шагом выполняется в стойке на согнутых ногах, стопы развернуты наружу.

**Бег** бывает обычный и приставным шагом.

**Прыжки** применяются при блокировании, отборе, перехватах мяча. Реагируя на действия нападающего, защитник должен уметь совершить прыжок из любого исходного положения. Защитник прыгает, толкаясь одной и двумя ногами. В технике защитника приобретают особое значение прыжки вперед и в стороны. Защитник использует прыжки с места и с разбега. Чаще ему приходится применять прыжки с места.

#### *Противодействие владению мячом.*

**Блокирование** - это преграждение пути движения мяча или игрока нападения. Блокирование мяча производится одной или двумя руками сверху, сбоку, снизу. Определив направление броска, защитник быстро выпрямляет руку, преграждая путь мячу. Важно, чтобы руки в момент соприкосновения с мячом были напряжены. Пальцы должны быть сомкнуты. Такое положение рук исключает травмы.

**Блокирование** производится в прыжке и в опорном положении.

**Выбивание** - это прием, позволяющий прервать ведение мяча. Его выполняют ударом по мячу одной рукой. Выбивание при ведении защитник проводит в тот момент, когда мяч находится между рукой нападающего и поверхностью площадки.

**Отбор** мяча при броске - это прерывание броска в конце разгона мяча. Защитник подводит руку к мячу со стороны направления предполагаемого броска и как бы снимает мяч с руки нападающего.

**Тактика** - это целесообразные, согласованные действия игроков команды в борьбе с противником, направленные на достижение победы.

Средствами ведения игры являются приемы техники. Тактика же определяет применение приемов в процессе игры двух команд, в различных ситуациях этой борьбы.

Тактика находится в постоянном развитии. Это зависит от изменения правил игры, совершенствования физических способностей гандболистов, появления новых приемов в технике. Соперничество игроков нападения и защиты, нападения и вратаря рождает новые способы и варианты действий. В процессе развития то нападение доминирует над защитой и стимулирует поиск новых вариантов обороны, то оборона становится настолько крепкой, что заставляет гандболистов изобретать новые средства и способы достижения победы. Современная тактика строится на высоком индивидуальном техническом мастерстве и молниеносном взаимодействии игроков.

#### **Классификация тактики**

Тактика делится на тактику полевого игрока и тактику вратаря. По направленности деятельности различают тактику нападения и защиты. В каждом из этих разделов содержится несколько групп, характеризующихся числом действующих игроков. Это индивидуальные, групповые и командные действия.

**Индивидуальные действия** - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение поставленных перед командой тактических задач, осуществляемых им без непосредственной помощи партнера.

**Групповые действия** - это взаимодействие двух или трех игроков, выполняющих часть командной задачи.

**Командные действия** - это взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение общекомандной задачи.

Каждая группа включает в себя несколько видов действий. Вид действия характеризуется взаимным расположением или взаимным перемещением игроков относительно друг друга. Иначе говоря, появляется система действия.

*Система игры* - это организация взаимодействия игроков, в которой определены функции каждого игрока и в соответствии с функциями обусловлена расстановка игроков на площадке.

Каждый вид действия можно осуществить несколькими способами в зависимости от влияния, которое оказывает перемещение игроков на противника: сосредоточивает их или, наоборот, рассредоточивает по площадке. Способы действия имеют дополнительные варианты.

### **Тактика полевого игрока**

#### **Тактика нападения**

Нападение - основная функция команды в процессе игры. Правильно организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные действия в нападении дают возможность добиться победы.

#### ***Индивидуальные действия.***

Результат коллективных действий во многом зависит от уровня индивидуального мастерства. Чем разнообразнее арсенал средств и способов ведения игры каждого нападающего, тем легче команде в целом добиться победы. Знание правил применения приемов игры, умение осуществить их на практике дают преимущество нападающему в единоборстве с защитником.

*Применение ведения.* Начинать ведение следует, непременно поставив перед собой конкретную задачу использования этого приема: 1) обвести защитника и атаковать ворота; 2) применив ведение, как можно ближе подойти к зоне вратаря для завершающего броска; 3) заставить опекаль себя нескольких защитников, чтобы затем отдать мяч для завершения атаки свободному от опеки партнеру.

Не следует вести мяч, если впереди есть открытый партнер. Надо постоянно искать партнера, которому можно передать мяч. Мяч надо вести дальше от опекающего игрока рукой. Чем ближе опекун, тем ниже должен быть отскок мяча. Не следует пользоваться многоударным ведением в непосредственной близости от опекуна. Использовать ведение подбрасыванием выгодно при отрыве, чтобы без мяча набрать наибольшую скорость. Этот способ можно применить в случае, когда вратарь команды противника занимает позицию в своей зоне и не выходит в поле. Если вратарь выбирает позицию в поле, то появляется опасность перехвата мяча, и пользоваться подбрасыванием мяча надо осторожно.

*Применение передачи.* При передаче мяча необходимо учитывать позицию партнера, скорость и направление его перемещения, близость опекающего игрока. От этих факторов зависит выбор способа передачи. На выбор способа передачи влияют и атмосферные явления. При сильном ветре, например, не применяют дальних передач, при мокрой поверхности площадки – передач с отскоком и т.п. Передачи бывают открытые и скрытые.

Открытые передачи – это такие, при которых подготовительные действия соответствуют направлению передачи. Их можно разделить на поступательные, сопровождающие и встречные. При поступательных передачах мяч передается от партнера к партнеру независимо от того, находятся они оба на месте или в параллельном движении. При сопровождающих передачах мяч поступает движущемуся навстречу партнеру.

Скрытые передачи – это такие, при которых направление полета мяча не соответствует подготовительным действиям. Сюда относятся все кистевые передачи и передачи за спиной, за головой, под ногой и пр. Применение этих передач требует высокого взаимопонимания партнеров, предельного внимания в игре, так как они применяются только на близком расстоянии и в непосредственной близости с противником. Результат атаки нередко зависит от умения применить скрытую передачу мяча.

Необходимыми условиями применения скрытой передачи можно считать следующие:

- 1) не двигаться в сторону партнера, принимающего мяч;
- 2) не смотреть прямо на принимающего мяч, а контролировать его действия периферическим зрением;
- 3) передавать мяч быстро и точно с минимумом затрачиваемых усилий, чтобы не выдать замысла передачи;
- 4) плотнее подходить к своему опекуну, чтобы лишить его возможности перехватить мяч.

Очень важно умело выбрать правильный способ передачи в каждой конкретной ситуации, рассчитать скорость передачи, точно определить место нахождения партнера, принимающего мяч.

*Применение бросков.* Все броски можно применять с открытых и закрытых позиций. Открытая позиция предполагает, что подготовительные к броску действия нападающего видны вратарю. С открытой позиции не следует бросать издали, т.к. такие мячи не представляют для вратаря большой трудности. Следует менять способы бросков, чтобы вратарь не мог приспособиться. Броски должны быть резкими, с вращением мяча, восходящей траекторией полета мяча. Игрокам, атакующим с крайней позиции, необходимо увеличить угол броска, применив прыжки и наклоны туловища.

Выбирая способ броска, нападающий должен учитывать особенности вратаря. Вратарю маленького роста надо посылать мяч в верхнюю часть ворот; против не умеющего делать «шпагат» применять скользящий отскок при броске и посылать мяч в дальние углы ворот. Если вратарь использует

финты, бросок должен быть выполнен с задержкой и пр. Надо следить за движениями вратаря и стараться посылать мяч в сторону опорной ноги.

Броски с закрытой позиции - это действия нападающего, при которых подготовительные действия к броску не видны вратарю. При бросках с закрытой позиции могут быть две ситуации. При первой нападающий, укрывшись от вратаря за защитником, не маскирует своих намерений от защитника. Наоборот, он старается показать, что производит бросок, разбегаясь прямо на защитника, и вызвать того на ответные действия (блокирование). Применяв бросок с наклоном туловища, игрок посылает мяч в ворота. При второй ситуации нападающий полностью маскирует свои действия по подготовке броска и от защитника, и от вратаря. Укрываясь от вратаря за защитником, нападающий производит бросок с наименьшей затратой времени на его подготовку. Главное - не дать защитнику возможности применить какой-либо контрприем. Вратарь же не видит, откуда вылетает мяч. Обычно в это время он выбирает позицию, чтобы увидеть игрока с мячом, и не готов отразить мяч, идущий в ворота.

*Финты* – это действия нападающего, состоящие из неожиданно начатых и прерванных приемов игры, направленные на дезориентирование защитника и потерю им готовности к противодействию основному приему.

Финты можно применить с мячом или без мяча. Без мяча игрок применяет финты перемещением, чтобы открыться для приема мяча, отвлечь внимание защитника от партнера. С мячом применяются финты передачей, броском, перемещением.

Финты перемещением применяются нападающим для того, чтобы освободиться от опеки защитника. Эти финты, в основном, выражаются в смене направления и темпа движения. При этом используются сочетания приемов перемещения: бег с поворотом и зигзагом, остановки. При неожиданной остановке нападающего движущийся вместе с ним защитник по инерции проскакивает дальше. Этим и пользуется нападающий. Он может сделать рывок в выгодном ему направлении, воспользоваться ведением мяча или произвести бросок в ворота. Финты с остановкой и поворотом используются в том случае, если оба единоборствующих движутся в одной направлении.

Если защитник стоит или движется навстречу, то нападающий использует в качестве обманного действия бег зигзагом. Игрок, движущийся прямо на защитника, в один из моментов делает выпад в сторону. Естественной ответной реакцией опекуна будет смещение в ту же сторону, что заблокировать уход. Нападающий возвращается в исходное положение перед выпадом и продолжает бег в первоначальном направлении. Можно

применить два последовательных выпада вправо и влево, а уход сделать в сторону первого. Для успешного использования этого финта выпады необходимо делать быстро, без пауз, в стороны, не продвигаясь вперед, на расстоянии 1 -1,5 м от защитника.

Финт передачей применяется для того чтобы: 1) отвлечь внимание защитника от партнера, с которым нападающий задумал взаимодействовать (показать передачу одному, а мяч отдать другому игроку); 2) переключить внимание защитника и вратаря на партнера, чтобы самому воспользоваться ситуацией для ухода или таки ворот (показать передачу партнеру, а самому уйти с ведением ил сделать бросок в ворота).

Финт броском применяется:

1) для выведения из стойки готовности защитника и вратаря (замах на бросок сверху - бросок сбоку);

2) чтобы защитник сменил позицию, т.е. сделал выход (замах на бросок - уход с ведением мяча; замах на бросок - передача мяча освободившемуся партнеру и пр.).

Для успешного применения финтов игроку следует:

1) действовать так, чтобы финты выглядели естественно, казались обычными игровыми действиями, и противник мог поверить в истинность намерений нападающего;

2) использовать разнообразные финты;

3) выполнять финты быстро, реагируя на действия защитников прежде, чем они займут удобную позицию;

4) применять финты, на которые поддаются отдельные соперники;

5) выполнять финты с мячом и без мяча.

Даже один и тот же финт, выполненный на различных позициях площадки и расстоянии от ворот, имеет неодинаковую информативность. Часто успех приносят те финты, которые идут вразрез с заурядной логикой. Выдающиеся мастера не обязательно владеют каскадом финтов. Иногда внешне неэффективные, но обязательно целесообразные действия приносят те же результаты.

Уход - это индивидуальное тактическое действие, с помощью которого нападающий освобождается от опеки противника и занимает выгодную позицию для дальнейшего ведения игры. Уход можно сделать открыто и скрыто.

Открытый уход осуществляется с помощью приемов перемещения и ведения. Его можно сделать как с мячом, так и без мяча. Чем большей быстротой и ловкостью обладает гандболист, тем больше у него возможностей освободиться от опеки защитника.

Скрытый уход осуществляется с помощью приемов перемещения. Если при открытом уходе от нападающего требуется применения значительных физических усилий, обманных действий, чтобы освободиться от опеки, то при скрытом уходе главное - уловить момент, когда внимание защитника отвлечено действиями партнеров, и опередить его на старте. Применять скрытый уход могут только игроки внимательные, постоянно готовые к взаимодействию.

Уйдя от своего опекуна, игрок создает численное преимущество на одном из участков нападения и может беспрепятственно вступать во взаимодействие с партнерами для завершения атаки. Уход от опеки защитника позволяет нападающему вести так называемую «игру без мяча». Она заключается в том, что игрок не принимает непосредственного участия в розыгрыше мяча, но своими действиями создает для этого благоприятные условия. Он не всегда стремится полностью освободиться от опеки. Своими передвижениями нападающий по-разному может воздействовать на защиту. К примеру, открытый уход линейного игрока вдоль зоны вратаря освобождает место для броска в ворота игроку второй линии нападения, т.к. защитник, опекающий его, непременно последует за своим подопечным игроком. Открытый уход крайнего игрока дает возможность полусреднему нападающему использовать его позицию для атаки ворот самому. Уход полусреднего к зоне вратаря позволит освободить от опеки линейного игрока, чтобы передать ему мяч.

Скрытый уход крайнего нападающего вынуждает обороняющихся к переключению на его опеку. В результате создается благоприятная ситуация для взаимодействия, разыгрывающего и линейного игроков. Еще эффективнее серии уходов, когда нападающий своими перемещениями постоянно приковывает к себе внимание то одного, то другого опекуна, не давая сосредоточиться на игре с мячом. Например, уходы линейного игрока от своего опекуна то в одну, то в другую сторону вдоль зоны вратаря или скрытый уход крайнего игрока к центру и обратно.

Игра без мяча, построенная на уходе от опеки защитника, - важный компонент тактики гандболиста. Выбор открытого или скрытого способа ухода обусловлен задачей, которую ставит гандболист, выполняя какое-либо тактическое действие. Бесцельное передвижение по площадке приносит успех только случайный. Искусству «игры без мяча» необходимо обучать с первых же занятий.

### **Групповые действия**

Они являются той основой, на которой строятся взаимодействия всей команды. Зная правила групповых действий и грамотно осуществив их на

практике, можно быстро добиться взятия ворот. В групповых действиях могут принимать участие два или три игрока. Вид группового действия определяется тем, как перемещаются партнеры относительно друг друга: параллельно, скрестно или применив заслон. Каждый вид группового действия может осуществляться несколькими способами. Способ того или иного вида характеризуется несколькими способами. Способ того или иного вида характеризуется воздействием, которое оказывает на защитников это передвижение, сводит защитников или рассредоточивает.

*Параллельные действия* - это вид групповых действий нападения, при которых пути движения нападающих при атаке не пересекаются. Можно выделить два способа этого взаимодействия в зависимости от задач, которые ставят перед собой нападающие: или взаимодействовать, держа защитников на определенном расстоянии друг от друга, или заставить их близко сойтись.

При действии без стягивания защитников каждый из нападающих, передав мяч партнеру, освобождается от опеки защитника и снова получает мяч. Главное условие взаимодействия - уход делать без мяча. В движении могут находиться один или оба партнера.

При действии на стягивание защитников нападающий с мячом своими действиями создает партнеру условия для скрытого ухода. Обыграв своего опекуна, нападающий вынуждает соседнего защитника переключиться на себя, освобождая тем самым партнера от опеки. Во взаимодействии могут участвовать два и более партнера. Включение их во взаимодействие строго последовательно. Игрок с мячом должен отвлечь на себя внимание опекуна партнера, и только тогда партнер может проявлять активность.

Для успеха при параллельном взаимодействии необходимо на большой скорости применять быстрые и точные скрытые передачи, и финты. Скрестные действия – это вид групповых действий, при которых пути движения или направления движения партнеров пересекаются при атаке. Скрестные действия бывают внутренние и внешние.

При внутреннем скрестном действии нападающий с мячом вынуждает защитника сделать выход от 6-метровой линии, освобождая тем самым простор для действия партнера вблизи зоны вратаря. Партнер, перемещаясь на удобную позицию для приема мяча, пересекает направление движения игрока с мячом. Во внутреннем скрестном действии могут участвовать два игрока, но последовательно в него могут включиться все игроки команды.

Для осуществления внутреннего скрестного взаимодействия необходимо: создание численного преимущества посредством применения финтов и уходов; строго последовательное включение в действие; большие скорости передач и передвижений; применение скрытых передач.

При скрестном внешнем действии игрок, начинающий взаимодействие, движется в сторону партнера. Наводя защитников друг на друга, он создает коридор для завершения атаки партнеру, который, перемещаясь, пересекает его путь.

Непременные требования успешного осуществления скрестного внешнего действия таковы: 1) начинающий действие должен двигаться в сторону своего партнера; 2) применять скрытую передачу; 3) после передачи имитировать бросок; 4) после передачи продолжить движение, чтобы подальше вести защитников; 5) завершающий атаку игрок производит бросок быстро с короткого разбега; 6) все взаимодействие должно осуществляться на большой скорости. Заслон - это вид действия, при котором один из нападающих преграждает путь опекуну партнера. Заслон применяется для того чтобы: 1) дать возможность партнеру избавиться от опеки; 2) самому избавиться от опеки, применив скрытый уход; 3) дать возможность партнеру произвести бросок в ворота.

Существует два способа заслонов: внутренний и внешний.

Внутренний заслон - это действие, при котором преграждающий находится между партнером и опекуном на линии атаки партнера. При наличии внутреннего заслона нападающий чаще всего производит бросок в ворота в прыжке через обоих единоборствующих или с закрытой позиции поражает ворота, т.к. внутренний заслон лишает защитника готовности к опеке или блокированию.

Внешний заслон - это взаимодействие, при котором преграждающий находится вне линии атаки партнера, справа или слева от защитника. Внешний заслон бывает без ухода, с уходом и с сопровождением и применяется, в основном, для ухода от опеки, для прохода к зоне вратаря и для броска мимо игроков.

Заслон с уходом - это взаимодействие, при котором преграждающий делает скрытый уход для получения мяча или отвлечения на себя еще одного защитника. Этот способ заслона применяется для создания численного преимущества путем самоизбавления от опеки. Преграждающий не должен долго бороться с защитником, чтобы тот не смог переключиться на него. Как только партнер чуть опередит своего опекуна, надо делать уход. Преграждающими могут быть линейный игрок, полусредний и крайний.

Заслон с сопровождением - это взаимодействие, при котором преграждающий движется некоторое время вместе с опекуном, заслоняет от него партнера с мячом. Возможно применение этого взаимодействия при стремительном нападении. Обыграть вдвоем одного защитника можно, применив передачу мяча. Но при ловле и передаче возможность потери мяча

более вероятно, чем при ведении мяча одним из партнеров, когда другой отгораживает его от защитника.

Для успешного взаимодействия при заслонах необходимо: 1) заслон ставить скрыто; 2) не прикасаться к защитнику, становясь от него на расстоянии 10-20 см; 3) ставить заслон, становясь спиной к защитнику, т.к. в этом положении меньше возможности нарушить правила и легче осуществить уход; 4) опекаемый не должен производить уход, пока заслон не будет поставлен; 5) для отвлечения внимания защитника опекаемый должен применять финты, стоя на месте.

### **Командные действия**

Командные действия делятся на два вида: стремительное нападение и позиционное нападение. Стремительное нападение включает в себя элемент неожиданности, нападающие действуют против неорганизованной защиты противника. Позиционное нападение предполагает определенную запланированную расстановку игроков защиты и нападения, и борьба идет последовательно на разных позициях. Чтобы осуществить взятие ворот, необходимо применять комбинации индивидуальных и групповых действий. Комбинация - это последовательный ряд индивидуальных и групповых действий, заранее обусловленный местом и определенным составом исполнителей. По ходу развития комбинации каждый игрок должен использовать любую возможность для взятия ворот в зависимости от конкретно сложившейся обстановки.

Комбинации применяются как по ходу игры, в процессе применения той или иной системы, так и в стандартных положениях при вбрасывании мяча из-за боковой линии в свободном броске.

Стремительное нападение - это вид командных действий против разрозненных защитников. При этом осуществляется быстрое перемещение к воротам противника одного, нескольких или всех игроков. Этот вид атаки можно осуществлять двояко: отрывом и прорывом.

При отрыве выполняется уход одного или нескольких игроков к воротам противника, а вратарь или партнер длинной сопровождающей передачей создает условия для взятия ворот. При другом варианте игрок, осуществивший перехват, применяет ведение и поражает ворота.

При прорыве один или несколько опекаемых нападающих перемещаются к воротам противника, а следом движутся партнеры, свободные от опеки. Главное при атаке прорывом - не дать противнику организовать защиту. Вся команда должна быстро продвигаться к противоположным воротам независимо от того, скольким защитникам удалось отойти на оборону своих ворот. При численном равенстве и даже

при численном большинстве защиты не следует отказываться от стремления прорваться к воротам противника.

Для осуществления стремительного нападения необходимо: 1) уметь быстро ориентироваться в игровой ситуации, правильно определять момент ухода для опережения противника; 2) Владеть техникой игры на высоких скоростях передвижения; 3) применять системы защиты с выдвинутыми вперед игроками; 4) заранее нацелить всех игроков команды, а особенно самых быстрых, на осуществление этого способа нападения; 5) иметь вратаря, умеющего организовать стремительное нападение.

*Позиционное нападение* - это вид командных действий против организованной в определенную систему защиты. Если быстрая контратака не удалась, противник организовал оборону своих ворот, нападающие занимают места на площадке вдоль зоны вратаря соответственно своим амплуа. Постепенно ускоряя темп передач мяча, гандболисты разыгрывают различные комбинации в зависимости от выбранной системы нападения, чтобы добиться взятия ворот.

Нападение ведется двумя линиями. В первой линии нападения всегда действуют линейные игроки и крайние, во второй - два полусредних и центральный разыгрывающие. При этом крайние игроки могут меняться местами, но функции крайних останутся за ними. Игроки второй линии, меняясь местами и иногда действуя у самой зоны вратаря как на центральной, так и крайних позициях, все же выполняют роль разыгрывающих, организующих нападение.

Число игроков, составляющих линии нападения, может быть различно. В зависимости от количества игроков в составе линий нападения различают две системы нападения - 3:3 и 4:2.

**Система нападения 3:3.** В первой линии действует один линейный и два крайних игрока, а во второй - два полусредних и центральный разыгрывающие. Линейный игрок располагается в центральной зоне, действует вблизи вратарской площадки и только эпизодически отходит от нее для постановки заслона игрокам второй линии нападения или приема мяча. А крайние игроки могут занимать позицию вдали от зоны вратаря за 9-метровой линией и у самой зоны. Различное положение крайних игроков по-разному воздействует на игру защитников противника. Близкое расположение к воротам вынуждает защитников к плотной опеке, рассредоточивает зону защиты, а крайним нападающим позволяет сделать скрытый уход для создания численного преимущества на другом участке. Располагаясь вдали от зоны вратаря, крайний нападающий может принять участие в розыгрыше мяча, у него появляется больше возможности атаковать

ворота со своей крайней позиции, т.к. защитник в таком случае опекает его неплотно и смещен к центру.

Игроки второй линии взаимодействуют, быстро передавая мяч друг другу. Игроки первой линии своими быстрыми перемещениями, заслонами создают условия для броска издали и прохода к вратарской зоне и сами освобождаются для приема мяча.

**Система нападения 4:2.** При этой системе в первой линии нападения действуют два линейных, два крайних игрока, а во второй - два полусредних. В зависимости от расположения крайних игроков могут сложиться два варианта действий. Если крайние игроки располагаются далеко от зоны вратаря, то, взаимодействуя в своеобразных треугольниках, нападающие «разрывают» защиту противника и атакуют ворота через центральную зону. При втором варианте, если крайние игроки располагаются вблизи зоны вратаря, основной розыгрыш происходит между полусредними, а нападающие первой линии создают им условия для дальнего броска.

В системе 4:2 возможен еще один вариант расстановки игроков первой линии: один линейный занимает центральную позицию, а второй располагается в этой же зоне несколько впереди своего партнера, исполняя роль своеобразного разыгрывающего, поскольку может принимать мяч от игроков второй линии. Этот игрок может включаться во взаимодействие с игроками на любой позиции.

**Система поточного нападения** - это особый способ позиционного нападения, при котором игроки меняют позиции по определенной системе передвижения. Нападающие рассредоточены двигаются по кругу или по восьмерке вдоль зоны вратаря. В передвижении участвуют все 6 игроков (6:0) или один занимает центральную позицию у линии (1:5) и создает дополнительные трудности защите. Передача мяча происходит на центральной позиции зоны дальних бросков, где встречаются бегущие по разным кругам восьмерки. Сначала используется встречная передача, но, по мере нарастания темпа движения и нарушения системы защиты противника, очаги возможности взятия ворот могут возникнуть в любом месте, а, следовательно, и передача становится скрытой. Перемещаясь по восьмерке, игроки получают возможность для выполнения любых групповых действий. Главное - нарушить систему взаимодействия в защите, а потом направить усилия в самое уязвимое место.

Применение поточного нападения требует от игроков: 1) выполнения приемов игры на больших скоростях; 2) владения техникой игры в непосредственной близости противника; 3) владения разнообразной техникой; 4) умения действовать на любом занимаемом месте. Линейный

должен уметь забрасывать мяч с дальней дистанции, а игроки второй линии нападения - знать функции линейного и крайнего; 5) умения ориентироваться в обстановке быстрого передвижения.

**Принципы тактики командных действий нападения.** Принципы тактики - это основные закономерности по ведению спортивной борьбы, опираясь на которые гандболисты рационально организуют свои тактические командные действия. Знание их помогает игроку действовать сознательно, соблюдать порядок действия и игровую дисциплину. Следование принципам тактики упорядочивает способ действий в нападении, но не ограничивает проявления инициативы. Анализ соблюдения или несоблюдения принципов тактики дает тренеру и игрокам материал для контроля правильности командных действий, сыгранности команды.

*1. Принцип создания численного преимущества.* Он заключается в нарушении численного равновесия между нападением и защитой. Достичь численного преимущества в нападении можно различными способами: а) переносом очага борьбы с одной стороны площадки на другую за счет дальней передачи мяча; б) быстрой смены позиций игроками, особенно крайними; в) чередованием темпа передвижения игроков по площадке; г) применением заслонов, финтов.

*2. Принцип разнообразия действий.* Этот принцип исключает шаблонное применение тактических действий. Любые действия нападающих должны быть неожиданными для защитников. Добиться этого можно: а) применением различных систем нападения в ходе игры; б) чередованием комбинаций с разнообразными вариантами завершения атаки; в) заменой игроков одного амплуа, нос различным стилем игры; г) импровизацией действий.

*3. Принцип соблюдения игровой дисциплины.* На каждую встречу с командой противника разрабатывается тактический план действий. Перед игрой тренер доводит этот план до всех членов команды, сообщая сильные и слабые стороны противника и намечая конкретные пути борьбы с ним. С самого начала поединка гандболисты должны осуществлять этот план, внося незначительные коррективы в отдельные ситуации. Для осуществления этого принципа в игре необходимо: а) всем членам команды усвоить основные принципы тактики; б) добросовестно выполнять функции своего амплуа в команде; в) соблюдать оптимальное соотношение регламентированных и импровизированных действий; г) найти целесообразность замены действий по указанию тренера и капитана команды проявлением собственной инициативы.

4. *Принцип взаимопомощи.* Гандбол - командная игра, и успех зависит от усилий всех игроков команды. Поэтому действия каждого должны быть подчинены выполнению общекомандной задачи. Причем все без исключения члены коллектива обязаны не только добросовестно выполнять свои функции в команде, но при необходимости брать на себя обязанности партнеров. Для осуществления этого принципа гандболист должен рационально применять приемы игры. Нужно помнить, что: а) ответственным за передачу мяча является передающий игрок, который должен рассчитать скорость передвижения и место нахождения партнера; б) если игрок с мячом, не рассчитав свои возможности, попал в трудное положение и ему некому отдать мяч, партнер обязан сделать уход от своего опекуна и найти возможность принять мяч; в) если игрок с мячом допустил ошибку и потерял мяч, все его партнеры немедленно переходят к защитным действиям.

#### **Тактика защиты**

Умелая защита не только закрепляет успех команды, достигнутый в нападении, но и придает уверенность в дальнейших действиях. Защитные действия являются ответом на нападающие действия противника и организуются в зависимости от особенностей тактики соперников.

*Индивидуальные действия.* Для надежной охраны своих ворот защитник должен владеть приемами игры в обороне. Кроме самого приема необходимо четко знать правила применения этого приема в определенной ситуации и уметь применить его на практике.

**Применение выбивания.** Для выбивания мяча у нападающего защитник должен уметь определить расстояние до мяча, скорость движения игрока, расположение своих партнеров для направленного выбивания и расположение игроков противника, чтобы нечаянно не послать мяч в их сторону. Главное условие тактики выбивания при ведении - неожиданность. Для этого надо уметь маскировать свои намерения спокойным поведением.

**Отбор мяча при броске** - это особый случай тактического действия, при котором защитник не скрывает своих намерений, т.к. все внимание нападающего направлено на вратаря. Защитнику, проводящему данный прием, необходимо: 1) выбрать правильную позицию по отношению к проводящему бросок (надо оказаться со стороны бросающей руки, как можно ближе к мячу); 2) все внимание направить на руку с мячом; 3) обладать хладнокровием и выдержкой, чтобы правильно построить свои действия; 4) момент окончания разгона мяча нападающим провести прием, успех выполнения которого зависит от быстроты и точности действия.

**Применение блокирования.** Применяя блокирование, защитник должен уметь: 1) отличить истинный бросок от финта броском, чтобы правильно реагировать; 2) определить способ броска и его разновидности, чтобы выяснить направление полета мяча; 3) занять правильную позицию перед нападающим, чтобы прикрыть оптимальную зону ворот.

**Опека игрока без мяча** - это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому выбрать удобную позицию для получения мяча и перехватить его.

**Опека неплотная** - это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать нападающему выбрать удобную позицию для атаки ворот. Такая опека характерна для зонной защиты. Защитник располагается у зоны вратаря так, чтобы иметь возможность следить за передачами мяча, действиями игроков на поле и всеми движениями своего подопечного. Опека плотная - это действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому получить мяч. Защитник находится близко к своему подопечному и располагается так, чтобы тот не мог получить мяч от своего партнера. Для этого ему нужно находиться чуть в стороне от линии атаки опекаемого, ближе к владеющему мячом, если опекаемый находится в зоне дальних бросков. Если нападающий находится у 6-метровой линии, то опекун выбирает позицию между ним и владеющим мячом, спиной к опекаемому игроку.

**Опека игрока с мячом** - это индивидуальные действия защитника, направленные на то, чтобы помешать опекаемому осуществить бросок, уход и затруднить взаимодействия с партнерами. Не всегда защитнику удается даже плотной опекой добиться того, чтобы нападающий не получил мяч. Если же опекаемый оказался с мячом и находится на некотором расстоянии, то защитник должен быстро к нему приблизиться, чтобы помешать совершить бросок в ворота, ограничив зону взаимодействия с партнерами. Это действие называется выходом. Выход необходимо делать в тот момент, когда противник готовится принять мяч, т.к. в подобных ситуациях возможность обманных действий нападающего сведена до минимума. В сочетании с выходом защитник обычно применяет блокирование игрока и мяча.

Если выход защитника не окажется успешным, если, овладев мячом, нападающий опережает защитника в своей готовности к дальнейшим действиям, то защитник мгновенно отступает назад на расстояние 1,5-2 м. Дальнейшие его действия будут диктоваться поведением опекаемого. Если нападающий пытается сделать уход, надо отступать назад, соблюдая расстояние до 2 м, выжидая удобный момент для отбора мяча. Этот маневр

возможен в зоне дальних бросков. В зоне же ближних бросков отход при этих условиях необходим, но, вернув себе утраченное состояние готовности к противодействию, защитник тут же должен активно вступать в борьбу.

**Перехват.** Для перехвата защитник должен определить направление полета мяча, его скорость, выбрать удобную позицию для надежного овладения мячом. Удачно выполненный перехват может служить сигналом для стремительного нападения. Перехватить можно передачу, идущую поперек площадки. Для этого защитнику нужно заранее подготовить себя к возможному рывку, ничем не выдавая своих намерений, а когда нападающий произвел все подготовительные действия для передачи и уже не может изменить направление полета мяча, занять место на линии предполагаемой передачи. Двигаться надо к игроку, который получает мяч. Если перехват не состоится, то защитник, оказавшись около игрока с мячом, может заблокировать его. Кроме того, быстрое приближение защитника в момент ловли мяча нарушает ориентировку нападающего, вынуждает его укрывать мяч.

Можно перехватить передачу, выходя из-за спины нападающего, особенно если тот не делает встречного движения к мячу. И здесь главное - не выдать заранее своих намерений, действовать быстро, стремясь опередить нападающего.

Финты - это индивидуальные действия защитника, направленные НАТО, чтобы вызвать нападающего на желаемые ответные действия. Финты перемещением. Например: 1) желая направить нападающего в одну из сторон площадки, защитник с линии его атаки смещается немного в сторону. Увидев открытую зону, нападающий устремляется туда, а защитник оттесняет его, блокируя туловищем; 2) желая вызвать у нападающего поспешные действия, защитник бросается к нему, демонстрируя атаку. Как правило, нападающий старается избавиться от мяча или пытается вести мяч. Но защитник останавливается на нужном расстоянии и готов противодействовать; 3) оказавшись между двумя нападающими, защитник бросается к тому игроку, который ведет мяч. Заставив его прервать ведение, быстро переключается на его партнера, осуществляя плотную опеку. Владеющему мячом ничего не остается, как произвести бросок с места или потерять мяч.

Финт блокированием осуществляется следующим образом. Защитник закрывает заранее ту часть пространства, в которую удачно пробивает нападающий. Этим он вынуждает применить наименее отработанный способ броска и может предугадать истинное направление полета мяча, чтобы тут же сблокировать его.

### **Групповые действия.**

Групповые действия в защите - это взаимодействия двух, трех игроков, направленные на то, чтобы наилучшим образом помогать друг другу в отдельных игровых ситуациях, противодействуя нападающим. Групповые действия - это подстраховка, переключение, проскальзывание, разбор.

Подстраховка - это вид групповых действий, при которых каждый защитник постоянно готов помочь своему партнеру и в нужный момент оказывает помощь, переключаясь на вышедшего из-под опеки нападающего или создавая ему дополнительные трудности. Подстраховка применяется при опеке и при блокировании.

При опеке подстраховка выражается в том, что игроки зонной защиты смещаются в сторону мяча, чтобы прикрыть зону выходящего и вступающего в единоборство с нападающим партнера. Если один защитник не справляется с опекой, соседний защитник тут же вступает в борьбу, стараясь помешать успешным действиям прорвавшегося нападающего. Страхующий должен оттеснять нападающего к его опекуну, который следует за своим подопечным.

Подстраховка при блокировании выражается в том, что страхующий не дублирует действия опекуна, а увеличивает площадь загораживаемого пространства. Если партнеры стоят рядом, то их руки должны образовывать «стенку». Если они стоят друг за другом, то передний применяет блокирование сверху, а задний - сбоку или снизу.

Переключение - это вид групповых действий, при которых защитники меняются своими подопечными.

Переключение можно осуществить при встречном или скрестном движении нападающих. В таком случае обмен подопечными происходит в момент, когда нападающие поравняются друг с другом.

Переключение осуществляется и в случае, когда один нападающий движется вдоль площадки вратаря. Тогда опекающий защитник сопровождает его до ближайшего партнера и передает ему игрока. Теперь уже движущегося игрока опекает другой и т.д.

Переключение осуществляется и при заслоне. Защитник 3 переключается на игрока, ставящего заслон, а защитник 2 - на нападающего 4 с мячом. Не следует переключаться при опеке игрока с мячом. Его надо опекать до тех пор, пока он не отдаст мяч. Также не следует переключаться на игрока более быстрого, чем защитник.

Проскальзывание - это вид групповых действий, позволяющих защитникам избегать заслонов и столкновений между собой при опеке. Чаще всего это взаимодействие применяют при личной и смешанной защите.

Применяя проскальзывание, необходимо давать преимущество прохода: 1) партнеру, опекающего игрока с мячом; 2) партнеру, движущемуся в сторону мяча; 3) в смешанной защите - игроку, опекающему лично.

Разбор - это вид групповых действий, при которых защитники в определенный момент одновременно осуществляют плотную опеку нескольких нападающих. Это взаимодействие направлено на то, чтобы заставить игрока, с мячом нарушить правило «трех секунд», «трех шагов», «трех шагов с мячом» или послать мяч в незапланированном направлении. Очень важно определить момент осуществления разбора. Если защитник заранее начнет плотно опекать игрока, то нападающий с мячом и решение примет иное. Разбор надо проводить в следующие моменты: 1) когда игрок с мячом после ведения и ловли делает третий шаг, готовясь к передаче; 2) если дан свисток на введение мяча в игру; 3) если нападающий в прыжке готовится к передаче.

#### **Командные действия.**

Командные действия в защите подразделяются на три вида: личную, зонную и смешанную защиты. Умение гибко применять различные виды обороны своих ворот дает преимущество команде в борьбе за победу.

Личная защита - это вид командных действий, при которых каждый защитник опекает одного нападающего. При этой защите затруднено выполнение нападающими передач и бросков, т.к. игроки находятся под постоянно опекой. Разбор нападающих можно произвести двумя способами: 1) тренер распределяет игроков по силам: более быстрых нападающих опекает более ловкий защитник; 2) защитники разбирают ближних к ним нападающих. Второй вариант возможен только в случае равноценной подготовленности всех игроков к защитным действиям.

**Личная защита** может быть организована двумя способами: с переключением и без переключения защитников. Защиту с переключением может применять команда, где все защитники очень подвижны. Для защиты без переключения нужна высокая работоспособность и тактическая зрелость игроков в предугадывании ситуаций.

Личную защиту применяют по всему полю или только на своей половине поля в случае, если: 1) удален игрок в команде противника; 2) надо разбить привычную для противника тактику нападения; 3) противник подготовлен слабее физически и технически; 4) надо быстро овладеть мячом.

**Зонная защита** - это вид командных действий, при которых каждый защитник выполняет определенные функции в системе перемещений игроков и несет ответственность за определенную зону этой системы. Для зонной

защиты характерны передвижения игроков в зависимости от места и направления атаки противника. Зонная защита может быть организована несколькими системами взаимодействий игроков в зависимости от количества защитников, действующих в первой и второй линиях.

**Система защиты 6:0.** Все защитники располагаются вдоль линии площадки вратаря. Это первоначальное построение. Осуществить защитные действия можно двумя способами:

1. Защитники не отходят от зоны вратаря, а только смещаются в сторону мяча. Это защита без выхода. Применять ее можно против команд, не владеющих мощными дальними бросками. Все защитники должны владеть блокированием мяча.

2. Защита с выходом. Если один из нападающих поучает мяч в непосредственной близости от зоны ближних бросков, то находящийся напротив него защитник выходит и опекает его, стараясь заблокировать, выбить, перехватить мяч. Образовавшееся свободное пространство у линии подстраховывают находящиеся справа и слева партнеры защитника. Заставив нападающего избавиться от мяча, выходящий снова занимает свою первоначальную позицию у линии.

Существует два варианта возврата к линии: 1) защитник возвращается на свое место и постоянно находится между конкретными партнерами; 2) защитник возвращается назад кратчайшим путем, как бы далеко ни увела его опека игрока. Второй вариант более прогрессивен, но требует от игроков равноценной подготовленности при выполнении защитных действий в любой позиции. Защита 6:0 применяется против команд, действующих широким фронтом и имеющих хороших крайних игроков.

**Система защиты 5:1.** Пять защитников располагаются у 6-метровой линии, а один - на 9-метровой, перед ним. В задачу игрока, находящегося впереди, входит препятствовать свободному разыгрыванию мяча и осуществлению дальнего броска с центральной позиции. Это должен быть ловкий, энергичный, неутомимый и обладающий упорством игрок. Остальные партнеры действуют по принципу защиты 6:0 без выхода.

**Система защиты 4:2.** Четыре защитника располагаются вдоль 6-метровой линии, а два - впереди на 9-метровой линии. Передние защитники должны быть очень подвижными, владеть приемами блокирования противника и мяча. В их задачу входит препятствовать броскам с дальней дистанции и прорывам через центр.

Эта система защиты применяется против команды, где есть два сильных, но не очень подвижных бомбардира; против команды, применяющей систему нападения 4:2 при игре в узком зале.

**Система защиты 3:3.** Эта система состоит из двух линий по три игрока в каждой. Одна тройка располагается у 6-метровой линии, другая - у 9-метровой. Задача игроков - предотвращение возможностей броска с центральной и полусредней позиций. Активные взаимодействия обеих линий между собой и с вратарем надежно закрывают ворота. Когда защитник 7 атакует игрока 10 с мячом, его партнеры все смещаются в сторону мяча. Защитник 6 опекает центрального разыгрывающего, игрок 3 плотно опекает линейного, а защитник передней линии 5 отступает назад так, чтобы обеспечить безопасность у линии площадки вратаря. Когда мяч переходит к игроку 8, то с ним активно единоборствует защитник 5, а отступает игрок 7. При системе 3:3 игроки 5, 6, 7 не должны позволить противнику бросать с центральных позиций, а, следовательно, и свободно взаимодействовать с партнерами. Эту задачу решают и крайние защитники, подстраховывая центр. Поэтому защита 3:3 наиболее уязвима с флангов.

**Система защиты 2:4.** При игре с этой системой четыре защитника выдвинуты вперед и два - у линии зоны вратаря. Передние игроки активно встречают нападающих, затрудняя им взаимодействия. Если мяч передается одному из крайних нападающих (4), защитник противоположной стороны (7) отходит назад и вместе с другими защитниками смещается в сторону мяча. Как только мяч перейдет на его сторону, защитник 7 активно атакует нападающего с мячом. Эта система защиты может применяться только с командой, в которой все защитники высокого уровня подготовки. Применять систему 2:4 можно эпизодически: когда нужно перехватить мяч, нарушить связь между линиями нападения и особенно при игре на площадке уменьшенных размеров.

*Смешанная защита* - это вид командных действий, при которых часть игроков осуществляет функции зонной защиты, а часть опекает нападающих персонально. Под персональную опеку попадают нападающие, которые обладают некоторыми особенностями индивидуальной игры, а применение против них зонной защиты недостаточно. Чаще всего это сильные бомбардиры и игроки второй линии нападения, от которых зависит организация действия всей команды. Применение смешанной защиты необходимо для того, чтобы выключить из игры наиболее опасных нападающих, нарушить отработанную систему нападения противника. Смешанную защиту можно организовать по двум системам взаимодействия в зависимости от количества персонально опекающих игроков.

**Система защиты 5 + 1.** При защите 5 + 1 пять защитников осуществляют зонную защиту по принципу 5:0. Шестой защитник плотно опекает самого опасного нападающего, пытаясь выключить его из игры

вообще. Иногда опека осуществляется по всей площадке на своей половине поля, а иногда на наиболее удобных для нападающего позициях. Если опасный мощными бросками с дальних дистанций игрок ушел на крайнюю позицию у линии, то под персональную опеку можно взять другого игрока второй линии нападения. Это можно сделать потому, что отработанная система нападения будет нарушена, а опасный разыгрывающий у линии менее опасен, т.к. здесь более плотная защита, и функции игрока этой позиции ему менее знакомы.

**Система защиты 4 + 2.** Применяется тогда, когда в команде противника есть два владеющих средствами атаки с дальних дистанций игрока. Тогда четыре защитника осуществляют зонную защиту (4:0), а два их партнера персонально опекают самых опасных.

Для успешно применения смешанной защиты необходимо иметь: 1) опытных защитников для персональной опеки, которые должны не только опекать своего нападающего, но по возможности участвовать и во всех взаимодействиях с партнерами; 2) игроков, осуществляющих зонную защиту, всячески помогающих персональному опекуну и при необходимости переключающихся на опасного нападающего.

*Принципы тактики командных действий защиты:*

1. Принцип замещения. Он предусматривает моментальное переключение от нападения к защите, как только команда потеряла мяч. При этом защитники должны сразу опекать нападающих, которые устремляются к их воротам. Опекать надо самого ближнего в момент потери мяча нападающего. Если такого рядом не оказалось, то защитник должен немедленно бежать в свою защитную зону. Но при этом он обязан взять под опеку любого угрожающего воротам игрока, если даже он находится не на его защитной позиции. Дождавшись, когда партнер, выполняющий функцию защитника на данной позиции, переключится на опеку опасного нападающего, защитник занимает место, отведенное ему в общей системе.

2. Принцип создания численного преимущества. Он заключается в том, что в опасной зоне против игрока с мячом всегда должна быть «стенка». За счет быстрого перемещения защитникам надо стремиться к тому, чтобы в месте возможного взятия ворот, обороняющихся было больше, чем нападающих. Это позволит им осуществить подстраховку и групповое блокирование. Осуществить этот принцип можно следующим образом: а) если нападающий с мячом обыграл партнера, надо немедленно переключиться на него; б) если нападающий движется к очагу борьбы после ухода от партнера, надо немедленно переключиться на его опеку, оставляя без опеки своего игрока.

3. Принцип противохода. Он заключается в том, что опеку игрока с мячом должен осуществлять тот защитник, в направлении которого движется нападающий. Движение защитника должно быть встречным, а не наперерез или вдогонку.

4. Принцип пересечения передачи мяча. Он предусматривает такое расположение защитников по отношению к нападающим в общей системе защиты, чтобы передача мяча была затруднена или вообще невозможна.

Для этого защитнику надо выбирать позицию между игроком с мячом и опекаемым игроком, все время как бы отгораживая их друг от друга. Для успешного решения оборонительных задач всем игрокам команды необходимо соблюдать все принципы защиты. Если хоть один из них будет нарушен, система защиты получит брешь, которой может воспользоваться противник.

### **1.3. Классификация техники и тактики вратаря в гандболе**

#### **Техника вратаря**

Основная стойка вратаря - это положение на согнутых под углом 160-170° ногах, расставленных на 20-30 см. Тяжесть тела надо распределить на обе ноги с опорой на переднюю часть стопы. Руки развести в стороны и немного согнуть, развернуть ладонями вперед. Стойка на прямых ногах применяется при отражении мячей, брошенных с крайних позиций. Вратарь стоит на прямых ногах, тяжесть тела в большей степени перенесена на ближнюю к штанге ногу. Тело в вертикальном положении. Ближняя рука к штанге поднята вверх, слегка согнута, ладонь над головой. Дальняя согнутая рука отведена в сторону.

Техника защиты вратаря: перемещение - ходьба, бег, прыжки, противодействие и овладение мячом - задержание.

Техника нападения вратаря: владение мячом - передача (одной и двумя руками).

#### **Тактика вратаря**

Исход матча во многом зависит от игры вратаря. Он последний из игроков может повлиять на полет мяча, а, следовательно, допустить или не допустить взятие ворот.

#### **Индивидуальные действия.**

Успешность игры вратаря в защите нередко определяется тем, насколько рационально он выберет способ задержания мяча. Применять различные приемы, выбирать способ задержания вратарю приходится, считаясь с тем, куда летит мяч. Условно разделим ворота на квадраты.

Мячи, летящие в нижние квадраты, назовем низкими, в два следующих - средними, а в верхние - верхними. Мячи, летящие в квадраты 1, назовем дальними, в квадраты 2 - средними, а в квадраты 3 - ближними.

Если нижний мяч летит в квадрат 1, то вратарь применяет задержание одной ногой способом «шпагат» и выпадом; если в квадрат 2 - выпадом и махом; в квадрат 3 - одной ногой выпадом и двумя ногами.

Если средний мяч летит в квадрат 1, то вратарь применяет задержание одной рукой с шагом в зону 3; если в квадрат 3 - рукой, бедром, махом ноги.

Если высокий мяч летит в квадрат 1 или 2, то вратарь применяет задержание одной рукой в прыжке, если в квадрат 3 - двумя руками.

*Выбор позиции* вратарем во многом решает исход его поединка с нападающим. Этот выбор зависит от того, где находится игрок с мячом. При выборе позиции в воротах правильным считается такое перемещение вратаря вдоль ворот, когда оно выполняется по воображаемой дуге, соединяющей обе штанги ворот.

Удаленность дуги от линии ворот находится в пределах от 20 см до 1 м. Когда угол броска меньше 30, вратарь занимает место у штанги на расстоянии 40-50 см вглубь площадки. В зависимости от удаления мяча от лицевой линии к центру вратарь выбирает позицию на линии атаки нападающего, перемещаясь по дуге. Для этого ему достаточно сделать 1-2 шага в сторону. Когда мяч находится в центральной зоне, вратарь располагается в центре ворот.

Не менее важен выбор позиции в площади вратаря. Очень трудным для задержания являются мячи, посланные от линии центральной зоны, т.к. у нападающего здесь большие возможности для выбора направления броска. В таком случае вратарь выбирает позицию, значительно удаленную от ворот. Он смело должен выйти вперед, чтобы уменьшить угол броска. Таким выходом вперед вратарь уменьшает пространство, которое ему надо загораживать, чтобы мяч не попал в ворота.

Трудность этого тактического действия заключается в определении момента выхода. Важно пойти навстречу нападающему и принять стойку готовности до броска. Иногда рационально сделать это тогда, когда нападающий не может изменить направление полета мяча и выход для него - большая неожиданность. Иначе последует бросок с навесной траекторией, и вратарь проиграет единоборство.

Уменьшать угол броска выходом навстречу мячу надо и при бросках с дальних дистанций. Для этого вратарь должен постоянно держать в поле зрения мяч и руку игрока, готовящегося к броску. Для определения возможного направления полета мяча следует учитывать: 1) с какого

расстояния выполняется бросок; 2) каким способом выполняется бросок; 3) расположение и действия партнеров-защитников; 4) особенности броска нападающего.

Действия вратаря протекают по типу сложной реакции, когда двигательному акту предшествуют восприятие информации, ее осмысливание и принятие решения. При выполнении приема задержания мяча вратарь затрачивает от 0,5 до 0,9 с, а мяч, посланный нападающим даже с 10-метрового расстояния, достигнет ворот через 0,44 с. Следовательно, чтобы успеть отразить мяч, вратарь должен начать выполнение приема раньше, чем тот будет выпущен из рук атакующего. При броске из центральной зоны площадки (по данным Л.А. Латышкевича) опережение вратарем момента выпуска мяча нападающим будет выражаться в следующих временных величинах: с расстояния до ворот 6 м - 0,14-0,15 с, с 8 м - 0,07-0,08с, с 10 м - 0,01-0,02 с.

При отражении 7-метрового штрафного броска вратарь может занимать позицию непосредственно в воротах, а иногда он выходит вперед на 2-3 м. Выход можно делать заранее. Чаще всего успеха в такой позиции добиваются вратари высокого роста, которым трудно забросить мяч по навесной траектории. Можно менять позицию в момент подготовительных движений бросающего.

Нельзя оставлять без внимания и выбор позиции вратарем в поле. Во время нападения своей команды вратарь должен занять позицию напротив своих ворот около 9 метровой линии. Если он выйдет близко к центру поля, то возможность забросить мяч в его ворота есть даже у вратаря противоположной команды после задержания мяча. Если вратарь находится в пределах своей зоны, то он не сможет препятствовать «отрыву» при контратаке противника и не сможет вступить во взаимодействие со своими игроками, если им это будет необходимо. \

**Финты** - это индивидуальные тактические действия вратаря, направленные на то, чтобы вызвать нападающего на бросок в желаемую часть ворот желаемым способом. Финты вратаря можно разделить на три группы: финты выбором позиции, финты стойкой, финты перемещением.

*Финты выбором позиции.*

1. Встав в 2-3 м перед воротами, вратарь вынуждает нападающего применить бросок с навесной траекторией.

2. Сместившись в какую-либо сторону с линии атаки нападающего, вратарь предлагает бросать мяч в открытую часть ворот.

*Финты стойкой.*

1. Сильно согнув ноги и наклонившись вперед, открыть верхнюю часть ворот.
2. Опустить руки вдоль туловища, открыть верхнюю часть ворот.
3. Стоя на прямых ногах с поднятыми вверх руками, предлагать бросок в нижнюю часть ворот.
4. Широко расставить ноги (для любителей эффектно забросить мяч между ногами).

#### *Финты перемещением.*

1. Сделать рывок вперед, вызывая на бросок с навесной траекторией.
2. Сделать наклон туловища и головы в одну из сторон, показывая перемещение в эту сторону.
3. Перенести тяжесть тела на одну ногу, вызывая на бросок в сторону опорной ноги.
4. Начать движение ногой в сторону, а потом быстро приставить ногу или сделать скачок на опорной ноге в сторону демонстрируемого движения.

Вратарю необходимо: 1) применять разные финты; 2) выполнять финты быстро; 3) хорошо изучать противника и применять финты, на которые поддаются отдельные нападающие; 4) действовать так, чтобы финты выглядели естественно.

#### **Командные действия.**

Вратарь - последний игрок в команде, который может предотвратить взятие ворот противником. От его индивидуальных действий часто зависит исход матча. Но команда еще более может рассчитывать на успех, если действия вратаря и защиты взаимосвязаны. Если защитник опекает игрока с мячом, проходящего с края, вратарь не должен суетиться. Главное в его игре - занять позицию у штанги, плотно закрыв ближние углы. В таких ситуациях защитник оттесняет нападающего к лицевой линии, поэтому забросить мяч в дальнюю часть ворот атакующему сложнее, чем в ближнюю. Во всех случаях, когда защитник борется с нападающим при броске, вратарь должен проявлять выдержку. Если вратарь слишком приблизится к очагу борьбы, то мяч может попасть в ворота по самой непредвиденной траектории, т.к. нападающий сможет протолкнуть мяч любым способом. Если вратарь мечется, то ему трудно задержать отскочивший от рук защитника мяч. При подвижном блокировании мяч может изменить направление полета, когда вратарь перемещается. При неподвижном блокировании по договоренности с защитниками вратарь прикрывает дальнюю часть ворот, а защитники - ближнюю. Но и тут вратарь должен быть начеку и страховать своих партнеров. При 9-метровом свободном броске вратарь руководит постановке «стенки».

В игре вратарь не должен все время руководить защитниками, давая им словесные указания. Эти указания должны быть эпизодическими. Во-первых, защитники воплощают в игре свои тактические планы, и диктовка вратаря сбивает; во-вторых, они часто просто не слышат вратаря; в-третьих, чрезмерное увлечение наблюдением за игрой защиты отвлекает вратаря, что нередко приводит к неожиданному голу.

Вратарь - первое звено в цепи организации контратаки. Его задача - отразить мяч и прочно овладеть им. Куда бы за пределы площадки ни отскочил мяч, вратарь должен быстро его подобрать и из своей зоны ввести в игру длинной передачей игроку в «отрыв» или передать ближнему из партнеров. Вратарь применяет в основном сопровождающую передачу. Траектория полета мяча не всегда должна быть одинаковой. Если нападающий не закрыт защитниками, то вратарь должен как можно быстрее передать ему мяч на любое расстояние по прямой траектории. Если нападающий-партнер опередил противников, а они преследует его, вратарь может послать мяч по навесной траектории на опережение бегущего игрока. Нужно следить за вратарем противоположной команды, чтобы тот не успел перехватить мяч. Когда команда нападает, вратарь может принять участие в розыгрыше мяча как седьмой полевой игрок.

#### **4. Правила соревнований по гандболу**

- Окружность мяча: 54-56 см. для женщин; 58-60 см для мужчин. - Вес мяча: 325-400 г для женщин; 425-475 г для мужчин.

- Мяч можно передавать друг другу одной и двумя руками, вести его, ударяя о поверхность площадки одной рукой, бросать в ворота в прыжке и в опорном положении, не наступая на линию зоны вратаря до выпуска мяча. Защищая свои ворота, можно преграждать путь нападающему, перехватывать мяч, если нападающий выпустил его из рук при передаче или ведении, блокировать летящий в ворота мяч.

- Нельзя делать с мячом в руках более трех шагов, держать мяч без каких-либо действий более трех секунд, находиться при любом введении мяча в игру ближе трех метров от игрока, производящего вбрасывание.

- Нельзя заходить в зону чужого вратаря с мячом, пробегать по зоне для выбора позиции. В зоне своего вратаря нельзя блокировать игрока или мяч и пробегать по зоне с целью выбора удобной позиции. За такие ошибки мяч отбирают или назначают штрафной бросок.

- Нельзя допускать грубые толчки, захваты, подножки, удержание игрока, выкрики, касание мяча ногами, кулаком, пререкание с судьями, зрителями. В зависимости от категории и качества нарушения наказанием может быть передача мяча противнику и свободный бросок, штрафной

бросок, предупреждение игрока, удаление его с поля на две минуты, дисквалификация до конца игры.

- Задача команды - забросить как можно большей мячей в ворота соперника и не пропустить в свои.

- Количество игроков в команде: 7 игроков в каждой команде.

В состав команды входит вратарь, в основном располагающийся в своей зоне, и шесть полевых игроков, которые поочередно выполняют функции то нападающих, то защитников, когда мяч переходит к противнику.

Размеры площадки и ворот:

- Площадка 40x20 метров, имеет боковые и лицевые линии, средняя линия делит площадку на две равные части.

- По обе стороны площадки за лицевой линией стоят ворота 3x2 м.

- На расстоянии 6 м от ворот проходит дугообразная линия, ограничивающая площадь вратаря, за которую нельзя заходить и даже наступать на нее нападающим с мячом. В зоне вратаря на расстоянии 4 м., 15см. шириной проходит линия за которую вратарь не имеет право заступать в момент пробития штрафного броска. На расстоянии 7 метров проходит штрафная линия. Параллельно ей идет девятиметровая линия, ближе которой нельзя находиться нападающим при назначении свободного броска. Время игры 2x30 с перерывом 10 минут.

В игре можно делать неограниченное количество замен, но в определённом коридоре, который находится на боковой линии.

### ***Контрольные вопросы***

- 1. Назовите фазы выполнения любого приёма. Приведите примеры.*
- 2. Проанализируйте классификацию приёмов игры.*
- 3. Раскройте особенности различных способов разгона мяча при броске.*
- 4. Охарактеризуйте способы разгона мяча при передаче.*
- 5. Каковы особенности выполнения бросков в опорном положении, прыжке.*
- 6. Классифицируйте тактические действия в нападении.*
- 7. Что такое игра без мяча?*
- 8. Сколько человек участвует в групповых тактических действиях?*
- 9. Проанализируйте условия применения различных систем нападения.*
- 10. Дайте характеристику индивидуальным действиям вратаря.*
- 11. Чем отличается «отрыв» от «прорыва»?*

## ГЛАВА III. ФУТБОЛ

### ЛЕКЦИЯ № 1. СОДЕРЖАНИЕ, ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ИГРЫ В ФУТБОЛ

#### *План*

#### *1.1. Краткие сведения о развитии игры в мире и России*

Краткие сведения о развитии игры в мире, России.

Популярнейшая игра современности - футбол родилась в Англии. Однако приоритет англичан оспаривает ряд стран, и в первую очередь Италия, Франция, Китай, Япония, Мексика - этот спор имеет давнюю историю.

Чтобы установить, кто первым ударил по мячу сначала надо узнать, когда и где он появился. Археологи утверждают, что у кожного спутника человека весьма почтенный возраст. На острове Самофракия было обнаружено самое древнее изображение мяча, относящееся к 2500 году до н.э.

В раскопках гробниц египетских фараонов (2-3 тысячелетия до н.э.) найдены искусно сделанные для того времени мячи. В древней Греции поистине мячу были «все возрасты покорны». Мячи были разными: одни сшиты из цветных лоскутов и набиты волосом, другие - наполнены воздухом, третьи - перьями и, наконец, самые тяжелые - песком. Популярна была игра и с большим мячом - «эпискирос». Она во многом напоминала современный футбол. Игроки располагались по обе стороны средней линии поля. По сигналу, противники ударами ног старались провести мяч между двумя линиями, начерченными на земле (они заменяли ворота). Команде, добившейся успеха, засчитывали очко.

От Греции совсем недалеко до Рима, и эллины «отпасовали» футбольный мяч древним римлянам. Так, Платон упоминает об игре ногами с мячом, состоящим из 12-ти цветных частей, а Сенека, наблюдая, как молодые люди на солнцепеке выделывают самые невероятные движения ногами, предавался философским дискуссиям на тему игры, которая носила весьма жесткий характер. Две команды, расположились друг против друга, старались перенести небольшой тяжелый мяч через линию, которая находилась за плечами соперника. При этом разрешалось передавать мяч ногами и руками, сбивать игрока с ног, отбирать мяч любым способом.

Со временем для состязаний стали пользоваться большим кожаным мячом, сшитым из воловьих или кабаньих шкур и набитым соломой.

Передавать его разрешалось только ногами. Мяч нужно было забить в ворота, за что команде начислялось очко. Поклонниками состязаний были известные государственные деятели Древнего Рима Юлий Цезарь, Август Октавиан.

До наших дней в Англии жива легенда о поражении римских легионеров в игре в ножной мяч, которое им нанесли в 217 г. близ г. Дерби коренные жители острова.

Впервые слово «футбол» встречается в английской военной хронике 1175 г., автор которой сравнивает увлечение этой игрой с эпидемией. Английский средневековый футбол был очень примитивен. Нужно было атаковать противника, завладеть кожаным мячом и прорваться с ним в сторону «ворот» соперника. Футбольные матчи были, как правило приурочены к религиозным праздникам. Интересно, что в них участвовали и женщины. Игры проводились во время праздников, посвященных богу плодородия. Круглый мяч, сшитый из кожи, который позднее стали наполнять перьями, был символом солнца. Будучи предметом культа, мяч хранился в доме на почетном месте. В целом, история футбола не менее сложна и, пожалуй, не менее увлекательна, чем история какого-нибудь научного открытия и даже целой отрасли науки.

Канули в вечность времена средневековья. Изменились и нравы в футболе. Уже научились играть не толпой, а командами, игра стала корректней. Правда, правил, в том смысле как мы их понимаем теперь, все еще не было. Чуть ли не в каждом городе и колледже Англии были свои каноны игры, а вернее играли, кто во что горазд. По одним правилам можно было бить по мячу ногами и руками, по другим только ногами. Спор длился несколько лет. В 1862 г. в Кембридже, были выработаны новые правила, состоящие из 13 параграфов. Особенностью их было более четкое определение момента взятия ворот: «гол засчитывается тогда, когда он забит в ворота, и мяч пересек линию ворот, но только в том случае, если он не был внесен или забит рукой».

20 октября 1857 г. в Шеффилде был основан первый в мире футбольный клуб «ШЕФФИЛД ФК». В этом же году команды Кембриджского университета провели первый чемпионат по футболу. Подобные чемпионаты через два года стали регулярно проходить в Швейцарии, но единых правил не было. Появление свистка на футбольном поле произошло случайно. Мяч «Сток Сити» - «НоттингемФорест» в 1878г. судил полисмен. Началась встреча спокойно, но вот в пылу схватки кто-то из игроков сбил соперника. Началась драка. С трибун на помощь своим командам бросились зрители. Будь на месте судьи кто-нибудь другой, он наверняка бы растерялся, но полисмен вспомнил, что он еще и блюститель

порядка. Над стадионом раздалась пронзительная трель полицейского свистка, и порядок был восстановлен, а судейский свисток получил на футбольном поле право гражданства.

В 1891г. на футбольных воротах появилась сетка, что положило конец многочисленным спорам, прошел ли мяч в ворота. В 1890г. владелец фабрики рыболовных снастей из Ливерпуля Броди запатентовал изобретение сетки для футбольных ворот. Первый матч с ее использованием состоялся в 1891г. между командами южной и северной лиги.

В 1894г. английская ассоциация футбола сделала новую редакцию правил, которая с тех пор почти не менялась. Добавления и изменения были, но они носили незначительный характер, поскольку футбол уже приобрел все черты, присущие игре в ее нынешнем виде. С середины 90-х годов XIX века англичане начали играть, можно сказать, в современный футбол.

В 80-х гг. XIX в. игра в футбол распространяется в странах континентальной Европы. В 1875г. футбол проникает в Голландию, затем, несколько позднее, в Данию. Дания вскоре заняла ведущее положение в футболе на континенте, которое сохраняла вплоть до начала первой мировой войны. С 1882г. в футбол начали играть в Швейцарии, с 1890-в Чехии, с 1894г. - в Австрии.

1902 г. положил начало международным встречам национальных команд на обоих континентах. Первый матч состоялся в Вене. 12 октября 1902г. австрийцы победили сборную Венгрии 5:0. Эти команды стали встречаться ежегодно.

Активизация международных футбольных контактов доказала необходимость учреждения организации, способной руководить мировым футболом.

21 мая 1904г. в Париже в небольшом особняке на набережной Сены собрались делегации 7 Европейских стран - Бельгии, Голландии, Дании. Испании, Франции, Швеции и Швейцарии. На этом учредительном конгрессе и была создана ФИФА (Международная федерация футбольных ассоциаций).

Первым президентом был избран Роберт Герен. Участники приняли устав, в котором признавали друг друга в качестве единственных руководителей футбола в своих странах и обязывались не поддерживать никаких отношений с другими организациями. В день учредительного конгресса 21 мая 1904г. Федерация футбола Германии прислала телеграмму о присоединении к ФИФА. Через год заявку подали англичане. После того как Англия вступила в ФИФА, Международный совет по правилам был признан единственным компетентным органом, решения которого имели силу закона. Это право сохранилось и поныне. В настоящее время в ФИФА входят 143

страны. Наряду с ФИФА с 1954г. существует Европейский футбольный союз - УЕФА (34 страны). Начиная с 1930г. каждые 4 года проводятся чемпионаты мира по футболу, а с 1958г. - чемпионаты Европы, в которых участвуют национальные сборные команды. С 1900г. футбол стал олимпийским видом спорта, но официально он был включен в программу олимпийских игр только в 1908 году.

Французский общественный деятель Пьер де Кубертен, с именем которого связано возрождение Олимпийских игр, серьезно изучив достоинства футбола, назвал его краеугольным камнем организации отдыха людей, любящих мужественные виды спорта. Кубертен отметил, что футбол сочетает в себе целый ряд прекрасных видов спорта, основными среди которых, являются: бег, прыжки, борьба, метания ...

Футбол начал свое триумфальное шествие по всем континентам. Датой рождения российского футбола принято считать 13 сентября 1898г. Английские рабочие концессионных предприятий по существу были организаторами первых футбольных матчей в России. Тогда же английскими рабочими были созданы и первые футбольные клубы: «Невский», «Виктория».

Появление футбола в Москве связано с «Сокольническим кружком футболистов». Здесь было положено начало организованному футболу в Москве. Вскоре в футбол стали играть в подмосковной дачной местности Быково, а затем и в других местах.

Период с 1900 по 1910г. в истории русского футбола характерен ростом числа футбольных команд и клубов. В 1911г. был организован Всероссийский футбольный союз. Уже в следующем году в его состав входили футбольные лиги Петербурга, Москвы, Киева, Одессы, Харькова, Севастополя и Николаева. В 1912г. Россия вступила в Международную футбольную федерацию.

На международную арену русские футболисты вышли впервые в 1910 г., когда Россию посетила команда пражского клуба «Корнитас». В 1911г. Москву приезжает сборная команда двух берлинских клубов, а в Петербург сборная команды Англии. Русские футболисты, не знавшие тогда еще тонкостей техники и тактики игры, не могли оказать иностранцам должного сопротивления и большинство встреч проигрывали.

В 1912 г. футболисты России приняли участие в Олимпийских играх. Однако подготовка русских футболистов к Олимпиаде была проведена из рук вон плохо. И в результате первый же свой олимпийский матч футболисты России проиграли финнам 1:2. Но, несмотря на тяжелые поражения во встречах с зарубежными командами, эти матчи все же способствовали росту

класса игры русских футболистов. Они познакомились с более совершенной для того времени техникой и тактикой игры, что конечно, сказалось на результатах последующих международных встреч.

После создания советов физической культуры 1923 г. футбольные первенства городов стали проводиться более организованно. Выросло и число футбольных команд. Футбольные коллективы страны выполнили серьезную организационную и методическую работу: улучшилась учебно-тренировочная работа, выросло число команд, участвующих в первенстве городов, наладилась систематическая тренировка лучших футбольных команд.

Начиная с 1936 г. в основу соревнований по футболу были положены не матчевые встречи сборных команд, а соревнования клубных команд. С 1936г. в стране начали проводить два основных всесоюзных соревнования по футболу - первенство страны и Кубок СССР.

В годы ВОВ физическая культура и спорт были подчинены задачам военного времени. Многие спортсмены ушли на фронт. Однако уже в 1942г. было разыграно первенство Москвы, которое выиграла команда «Спартак». В 1943г. футболисты Москвы разыграли первенство и Кубок столицы.

Победный 1945 год принес нашим спортсменам победы на зеленых футбольных полях. В середине октября в Москву из Лондона пришла телеграмма: лучшую команду СССР приглашали в Англию. Такой командой было московское «Динамо», которое выделялось не только блестящим подбором игроков, но и сыгранностью. И динамовцы не подвели - проведя в Великобритании 4 матча, они одержали 2 победы и 2 встречи закончили вничью, забили 19 голов, пропустили девять. Зарубежная спортивная общественность во время этого турне могла убедиться в силе советского футбола.

Начиная с 1960 года каждое четырехлетие в Европе проводятся турниры для сборных национальных команд. Вначале эти турниры назывались Кубком Европы, а затем получили наименование чемпионата Европы. Первыми победителями этих соревнований стали советские футболисты, которые, как и на Олимпиаде 1956г. победили в финале югославскую сборную со счетом 2:1. В нашей сборной в это время играли такие мастера футбола, как вратарь Л.Яшин, защитники Г.Чохели, А.Крутиков, полузащитники Ю.Войнов, И.Нетто, нападающие С.Метервели, В. Иванов, М.Месхи.

В середине 60-х годов на первые роли в нашем футболе вышла команда киевского «Динамо». В 1966-1975г.г. она была единственной командой, которая выступала стабильно, без срывов. Универсализм и

взаимозаменяемость игроков, хорошо поставленный учебно-тренировочный процесс, отличный подбор игроков - все это сделало киевских динамовцев лидерами отечественного футбола.

Определенным успехом можно считать вторые места советской сборной в Чемпионатах Европы 1964 и 1972гг. а также четвертое место на чемпионате мира 1966г. На чемпионате мира 1968г. наши футболисты были четвертыми.

По настоящему большой успех пришел к нашему футболу в 1975 г. Динамовцы Киева, превосходно проведшие игры чемпионата СССР, завоевали Кубок обладателей кубков европейских стран, а затем в двух матчах на Суперкубок обыграли мюнхенскую «Баварию», победителя другого европейского турнира - Кубка европейских чемпионов. Таким образом. впервые советская команда стала абсолютно лучшей на Европейском континенте. Одновременно сборная СССР успешно провела отборочные матчи чемпионата Европы, а олимпийская сборная завоевала право на участие в олимпийском турнире 1976г., где заняла четвертое место.

## ЛЕКЦИЯ № 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ФУТБОЛА

### *План*

- 2.1. Классификация техники футбола.*
- 2.2 Классификация передвижений.*
- 2.3. Классификация ударов по мячу.*
- 2.4. Классификация остановок мяча.*
- 5. Классификация ведения мяча.*
- 6. Классификация обманных движений.*
- 7. Классификация отбора мяча.*
- 8. Классификация техники вратаря.*
- 9. Классификация тактики футбола.*
- 10. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.*
- 11. Групповые тактические действия в нападении и защите.*
- 12. Командные тактические действия в нападении и защите.*

### **1. Классификация техники футбола**

Техника - это совокупность специальных приёмов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приёмы - это средства ведения игры.

По характеру игровой деятельности в технике футбола выделяются два крупных раздела:

- техника полевого игрока
- техника вратаря. Они в свою очередь делятся на подразделы
- техника передвижений
- техника владения мячом.

Внутри этих подразделов выделяются группы отдельных технических приёмов, которые выполняются различными способами.

### **2. Классификация передвижений**

Техника передвижения (рис. 1) включает в себя следующую группу приемов:

- бег,
- прыжки,
- остановки,
- повороты.

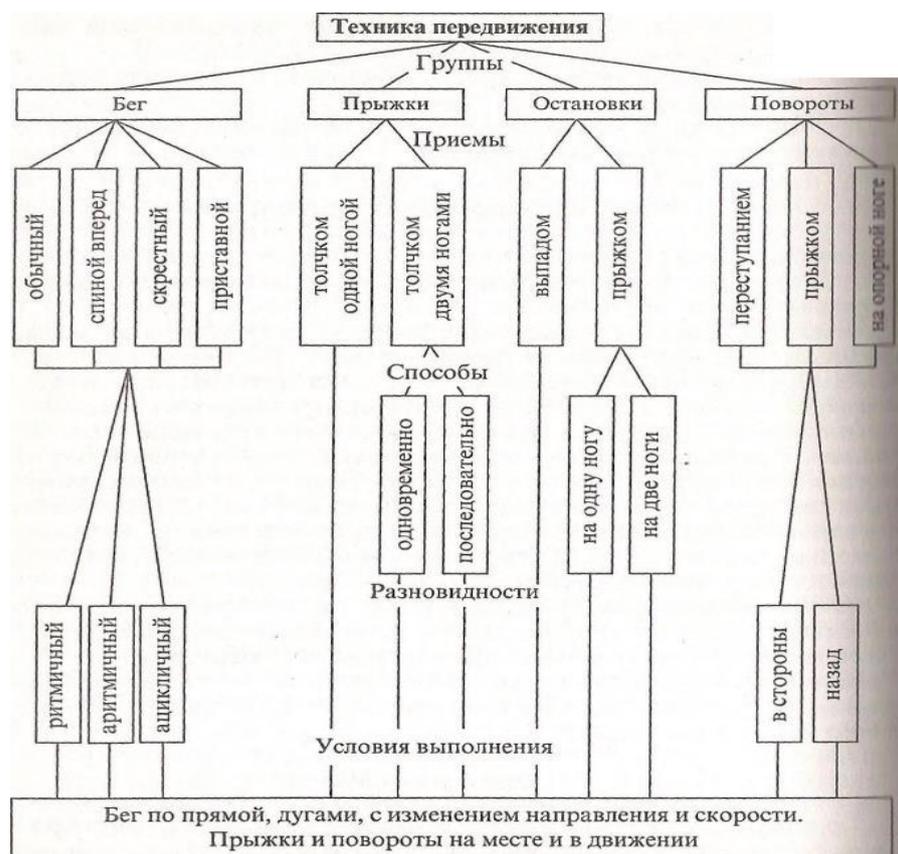


Рисунок 1. - Классификация техники передвижений в футболе

### 3. Классификация ударов по мячу

Техника владения мячом включает следующую группу приёмов:

- удары,
- остановки,
- ведение,
- обманные движения (финты),
- отбор мяча и специфический приём, выполняемый руками, - вбрасывание мяча из-за боковой линии

**Удары по мячу.** Удары по мячу - основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности.

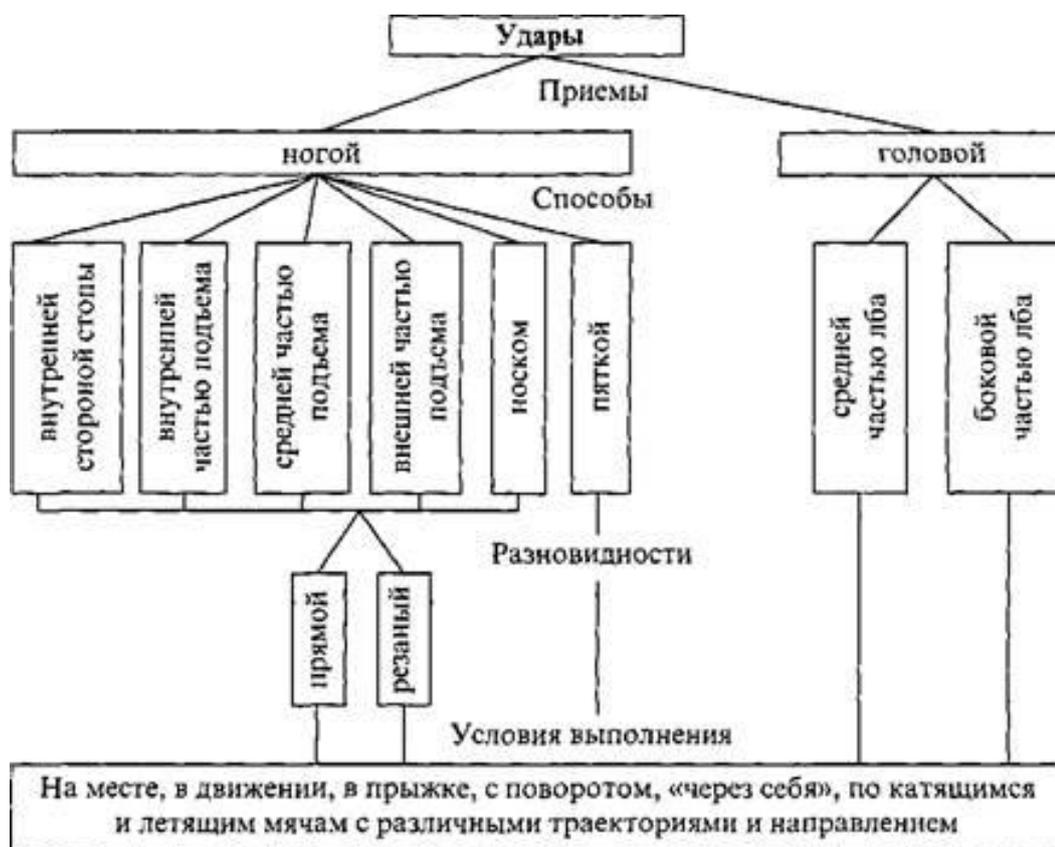


Рисунок 2 - Классификация техники ударов в футболе.

Техника ударов по мячу внутренней стороной стопы. Предварительная фаза - разбег. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости ударных звеньев. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами.

Подготовительная фаза - замах ударной и постановка опорной ноги. Замах выполняется во время последнего бегового шага после заднего толчка. Чтобы правильно выполнить замах ударной ноги, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Опорная нога ставится справа или слева от мяча.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Удар осуществляется резким захлестывающим движением голени и стопы. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена. Рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки, когда ударная нога движется вместе с мячом, обеспечивая большую скорость движения и точность полёта мяча.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед - вверх и ОЦТ перемещается в сторону движения ноги.

Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего толчка последнего бегового шага.

Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота к наружи (супинации) ноги. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

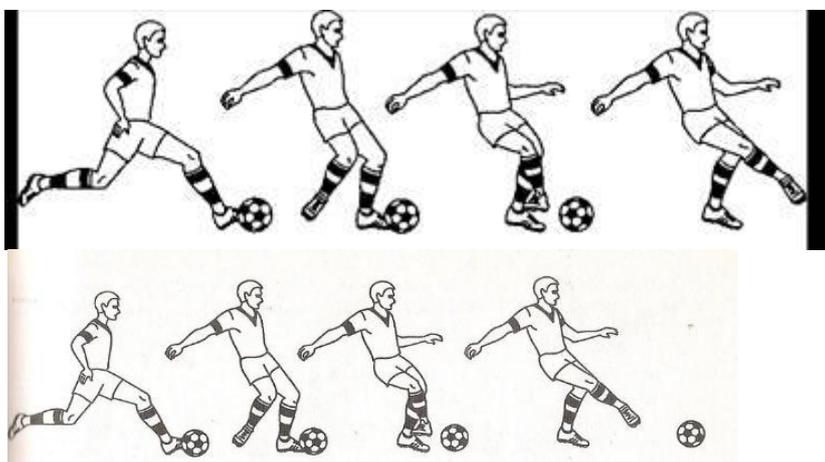


Рисунок 3 - Удар внутренней стороной стопы

#### **Техника ударов по мячу внешней частью подъема.**

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рисунок 4).

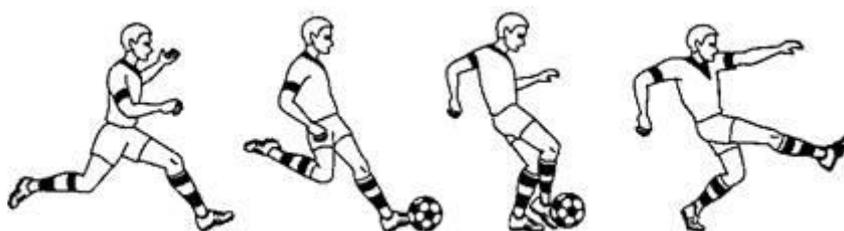


Рисунок 4 - Удар внешней частью подъема

#### **Техника ударов по мячу внутренней частью подъема.**

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и ударах по цели со всех дистанций (рис. 5). Разбег выполняется под углом 30-60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы

(подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча, определяет его низкую траекторию.



Рисунок 5 - Удар внутренней частью подъема

#### **Техника ударов по мячу средней частью подъема.**

**Удар средней частью подъема** по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис.6). Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах и ударное движение выполняются строго в сагиттальной (переднезадней) плоскости. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки. Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

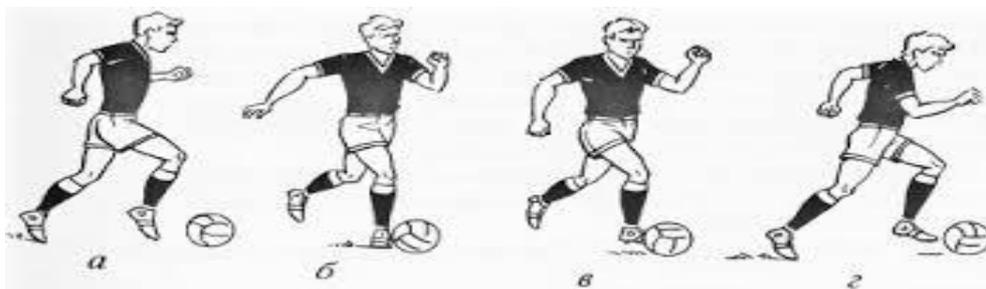


Рисунок 6 - Удар средней частью подъема.

**Удар носком** выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки, удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у

противника в выпаде или шпагате. При ударе линия разбега, мяч и цель находятся на одной прямой. Задний толчок последнего шага разбега является замахом для удара. Ударное движение выполняется напряженной ногой, слегка согнутой в коленном суставе. В момент удара носок несколько приподнят. Так как ударная поверхность носка незначительна, то удар указанным способом может быть менее точен, особенно при ударах по катящему мячу.

**Удар пяткой** существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью, достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед.

Рабочую фазу - удар - выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле. Одним из вариантов является удар пяткой “секретно”. При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной. После незначительной проводки движение ноги затормаживается. Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10-15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

**Удары по неподвижному мячу.** При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу. Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

**Удары по катящемуся мячу.** Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу. Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы - постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока,

опорная нога ставится сбоку - за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой. Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча, и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара. Удары по летящему мячу. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам. При ударах по опускающимся или низко летящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги. Так как скорость летящего мяча обычно выше, чем катящегося, главная трудность заключается в поиске и нахождении места встречи с летящим мячом.

**Удар с поворотом** используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающимся или низко летящим навстречу мячам (рис. 7). В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной.



Рисунок 7 - Удар с поворотом.

**Удар через себя** выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячам, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад. Замах осуществляется за счет заднего толчка последнего бегового шага к мячу. Опорная нога выставляется с пятки вперед, движение туловища вперед затормаживается, и оно отклоняется назад. Ударное движение выполняется вперед - вверх - назад. В это время происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. После небольшой проводки нога опускается вниз, туловище выпрямляется. Чем

ниже место встречи ноги и мяча, тем выше траектория полета мяча. Чтобы послать мяч с более низкой траекторией, необходимо выполнить удар по мячу, который находится на уровне головы и над местом опоры. Этому служит также использование удара через себя в падении. При отклонении туловища назад игрок падает на руки, а затем на спину. Во время падения выполняется более выраженное ударное движение назад, для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке “ножницами” (рис. 8).

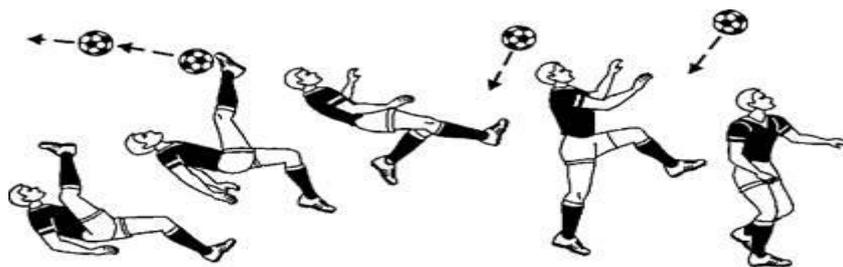


Рисунок 8 - Удар через себя.

Удар с полуполета обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис.9). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту. Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз. Во время проводки данное положение следует сохранить, что позволит выполнить удар с низкой траекторией. Это особенно важно, если опорная нога значительно отстоит от линии мяча и удар производится по трудно достигаемому мячу.

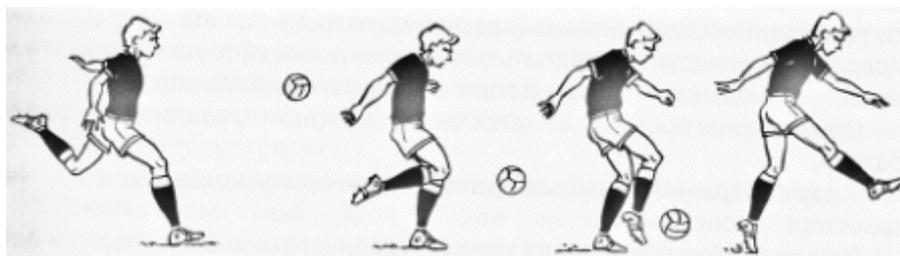


Рисунок 9 - Удар с полуполета.

#### **Техника ударов по мячу головой.**

В технике ударов по мячу головой различают подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

Подготовительная фаза - замах. Для выполнения замаха туловище и голова отклоняются назад. При этом растягиваются мышцы-антагонисты разгибателей туловища. Мяч должен быть в поле зрения игрока, для чего не следует запрокидывать голову.

Рабочая фаза - ударное движение и проводка. Выполнение ударного движения начинается с резкого выпрямления туловища. Непосредственно удар целесообразно производить в момент, когда туловище и голова проходят фронтальную плоскость. В этом положении достигается наибольшая скорость движения головы, что позволяет выполнить удар значительной силы.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений.



Рисунок 10 - Техника выполнения удара средней частью лба с места.

#### ***Удар по мячу средней частью лба с места.***

Спортсмен выставляет одну ногу на шаг вперед (расстояние между ногами 50-70 см), руки на уровне плеч, чуть согнуты в локтях. В первой фазе игрок, начиная с бедер, отклоняет корпус назад, мышцы при этом напряжены, подбородок лежит на груди, колени согнуты. Во второй фазе футболист резко подает корпус вперед и серединой лба наносит удар по мячу. После выполнения удара корпус игрока остается в наклоне, плечи отведены назад (рис. 10).

***Удар по мячу средней частью лба с поворотом*** используется, если нужно изменить траекторию полета мяча. При выполнении удара без прыжка для замаха туловище отклоняется назад и одновременно поворачивается (преимущественно до 90°) в сторону предполагаемого удара. Вместе с туловищем разворачиваются и ноги, которые расположены параллельно на расстоянии 30-50 см. Поворот удобнее осуществлять на носках. Формируется исходное положение, идентичное с позой при ударе серединой лба без

прыжка. Поэтому остальные фазы удара и требования к ним такие же, как при рассмотренном выше ударе.

**Удар по мячу головой назад с места** является одной из разновидностей ударов по мячу головой, применяется в соответствующих игровых ситуациях. Техника выполнения удара: футболист сильно сгибает ноги в коленях, отклоняя туловище назад с таким расчетом, чтобы попасть точно “под мяч”. Затем игрок, быстро разгибая ноги в коленях и одновременно вынося вперед бедра, наносит удар по мячу.

#### 4. Классификация остановок мяча

Цель остановки - погасить скорость катящегося или летящего мяча для осуществления дальнейших целесообразных действий



Рисунок 11 - Классификация остановок мяча.

**Остановка мяча ногой** - наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, основные фазы движения являются общими для различных способов.

Подготовительная фаза - принятие исходного положения. Она характеризуется одноопорной позой. Вес тела на опорной ноге, которая несколько согнута для устойчивости. Останавливающая нога посылается навстречу мячу и разворачивается к нему останавливающей поверхностью.

Рабочая фаза - уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. В момент соприкосновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько

раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

Завершающая фаза - принятие исходного положения для последующих действий. ОЦТ переносится в сторону останавливающей ноги и мяча. После остановки выполняются преимущественно удары (передачи) или перемещения с мячом (ведение).

**Остановка мяча внутренней стороной стопы** используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности. Для остановки катящегося мяча исходное положение - лицом к мячу (рис. 12). Вес тела на опорной ноге, которая слегка согнута. Останавливающая нога выносится вперед - навстречу мячу. Стопа развернута кнаружи на  $90^\circ$ . Носок несколько приподнят.

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы, движения при остановке низко летящих мячей, т.е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча. В подготовительной фазе при этом останавливающая нога больше сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

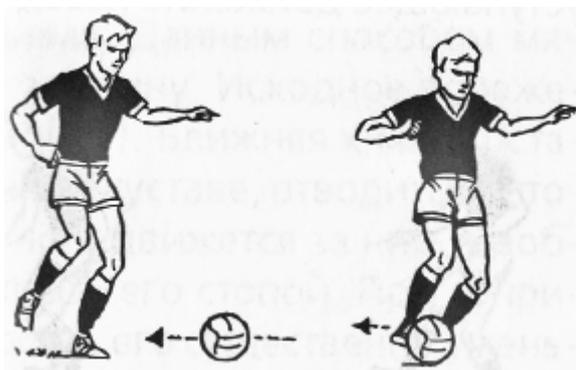
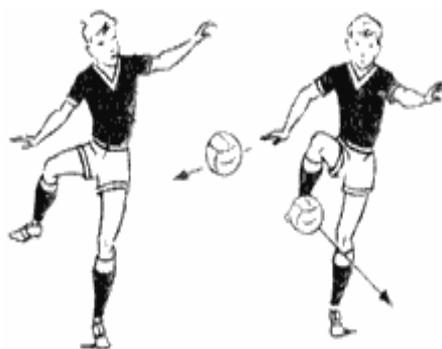


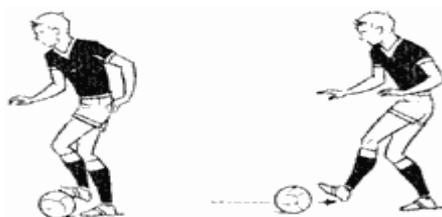
Рисунок 12- **Остановка мяча внутренней стороной стопы.**

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 13). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. Останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставах. Стопа разворачивается кнаружи. После остановки приземление происходит на одну ногу.



**Рисунок 13 - Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке.**

**Остановка мяча подошвой** используется при остановке катящихся и опускающихся мячей. При остановке катящихся мячей исходное положение - лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на  $30-40^\circ$ . Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5-10 см. В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рис.14). Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, располагается над местом приземления мяча, при этом носок приподнят, а нога расслаблена. Остановка производится в момент касания мяча земли, в этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.



**Рисунок 14 - Остановка мяча подошвой.**

**Техника остановки мяча внутренней, внешней, средней частью подъема, грудью.**

**Остановка мяча подъемом**, получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения. Так как останавливающая поверхность, т. е. подъем стопы, достаточно твердая и по размеру невелика, то незначительное отклонение в структуре движения или неточный расчет траектории и скорости мяча приводят к существенным

ошибкам в остановке. При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад (рис. 15).

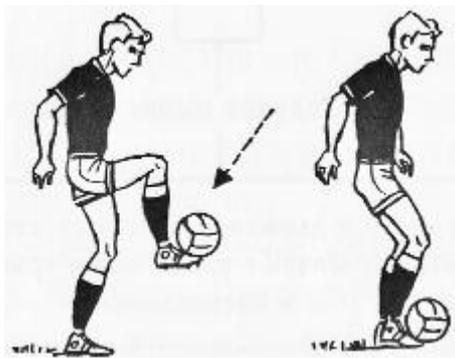


Рисунок 15 - Остановка мяча подъемом.

**Остановка мяча бедром** часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика, а амортизирующий путь значителен. В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз - назад.

**Остановки мяча с переводом.** В современном футболе все реже используют остановки без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно использовать игровую ситуацию. Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям. Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

**Перевод мяча внутренней частью подъема.** Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение - вполоборота к опускающемуся мячу (рис. 16). Ближняя к мячу останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, отводится в сторону навстречу мячу. При приближении мяча нога движется за ним.

Необходимо “достать” мяч в момент отскока и накрыть его стопой. При соприкосновении мяча с расслабленной стопой скорость его существенно уменьшается. Останавливающая нога продолжает движение за мячом, туловище поворачивается в сторону мяча.



Рисунок 16 - Перевод мяча внутренней частью подъема

**Перевод мяча внешней частью подъема.** Исходное положение - лицом к опускающемуся мячу (рис. 17). Останавливающая нога выносится вперед. Стопа разворачивается наружу. Поза, идентичная положению при остановке мяча внутренней стороной стопы. В данном случае мяч пропускается и движение ноги назад за мячом производится с таким расчетом, чтобы накрыть его внешней частью подъема в момент отскока. Туловище поворачивается вокруг носка опорной ноги в сторону дальнейшего движения мяча, скорость которого значительно уменьшилась.

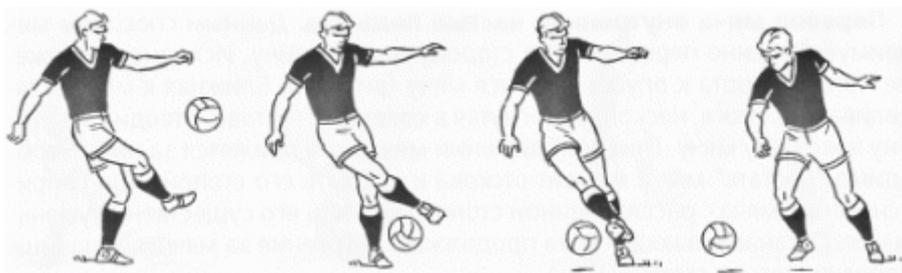


Рисунок 17 - Перевод мяча внешней частью подъема

**Остановка мяча грудью.** Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения.

В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом.

Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях.

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага (такая поза позволяет выполнить большой амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела на впереди стоящей ноге.

При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

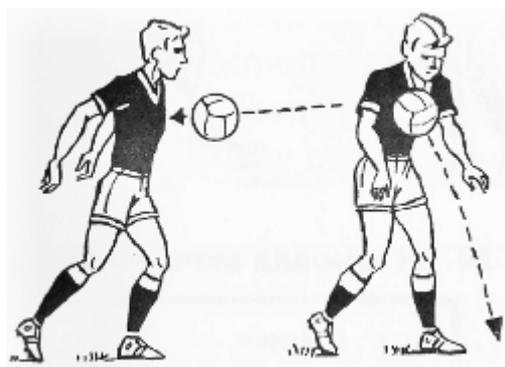


Рисунок 18 - Остановка мяча грудью.

**Остановка мяча грудью.** Выполнение остановки основано на тех же принципах амортизации и уступающего движения. Остановке мяча грудью свойственна трехфазовая структура движения. В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см); грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставе, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед. В завершающей фазе ОЦТ переносится в сторону предполагаемых действий с мячом. Этим способом возможна остановка мячей, летящих на уровне груди и опускающихся с различной траекторией. Основной механизм действия при остановках мячей, летящих с различной траекторией, одинаков. Различия только в деталях. При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще

всего в положении небольшого шага (такая поза позволяет выполнить большой амортизационный путь. При выполнении уступающего движения вес тела переносится на сзади стоящую ногу), вес тела на впереди стоящей ноге (рис. 18). При остановке опускающихся мячей туловище отклоняется назад. Угол наклона зависит от траектории полета мяча (грудь должна быть под прямым углом к опускающемуся мячу). Так как амортизационный путь невелик при остановке грудью, то необходимы точный расчет скорости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

Рассмотрим особенности перевода мяча назад. При переводе мяча правой (левой) частью груди (рис. 19) уступающее движение выполняется за счет поворота туловища соответственно вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на 180°, футболист контролирует мяч, скорость которого заметно погашена. Подобным образом осуществляются переводы в сторону (вправо или влево). Меньшее уступающее движение (поворот на 40-60°) позволяет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию. Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

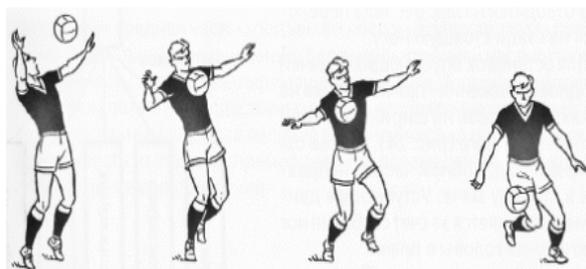


Рисунок 19 - Перевод мяча грудью.

### ***5. Классификация ведение мяча.***

С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разным ритме удары по мячу ногами.



Рисунок 20 - Классификация техники ведения мяча.

### Техника ведения мяча.

**Ведение мяча ногой.** Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняют с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10-12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1-2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения. В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар. Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов (рис. 21).

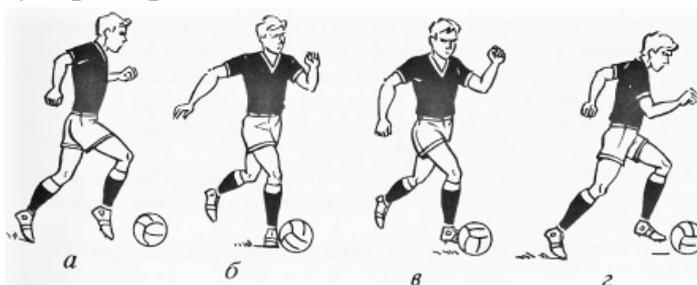


Рисунок 21 - Ведения мяча: а) - средней частью подъема; б) - внутренней стороной стопы; в) - внешней частью подъема; г) - носком.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение

внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления. При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа введения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

## 6. Классификация обманных движений

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры.

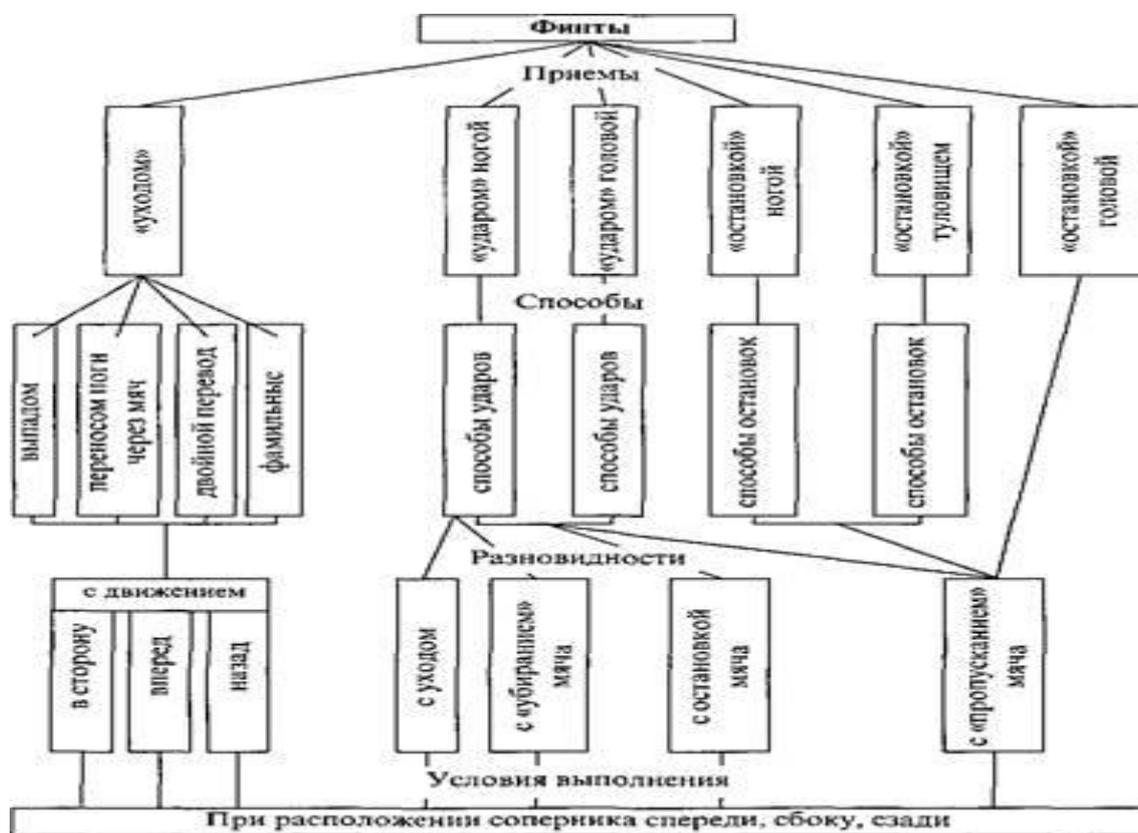


Рисунок 22 - Классификация техники финтов.

### Техника обманных движений.

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в подготовительной фазе направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения

футболиста после реакции соперника на обманное действие. Фазе реализации свойственна значительная вариативность, которая обусловливается различными ситуациями и тактическими соображениями.

**Финт «уходом».** Технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону. Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

**«Уход» выпадом.** При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева. Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5-2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо - вперед (рис. 23). Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево – вперед.

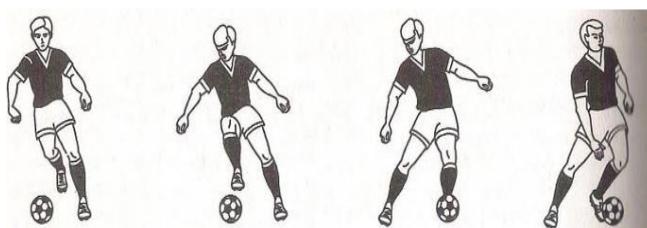


Рисунок 23 - Финт «уход» выпадом.

«Уход» с переносом ноги через мяч». Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 24). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч

внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

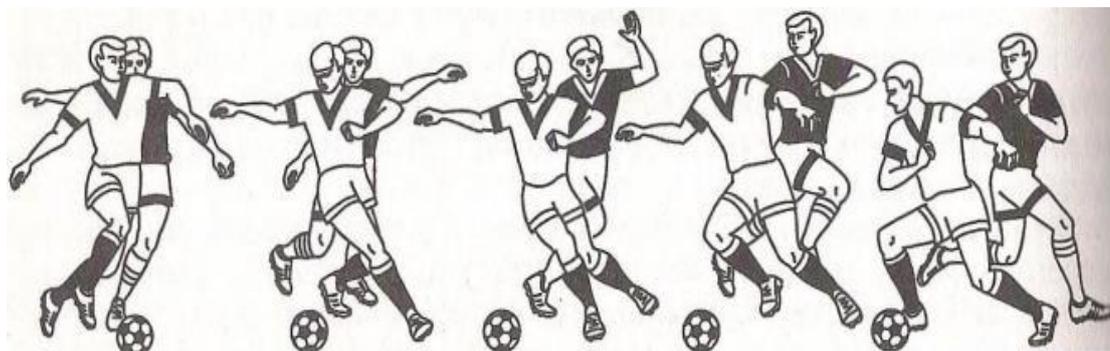


Рисунок 24– Уход с переносом ноги через мяч

**Финт «ударом» по мячу ногой.** Обманные движения “ударом” крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фазы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения, после передачи мяча партнером, после остановки.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения данного финта. При сближении с противником, который участвует в единоборстве и расположен спереди или спереди - сбоку, в подготовительной фазе выполняется замах ударной ногой (рис. 25). Эта поза свидетельствует о том, что будет выполнен удар в цель или передача. Реагируя на замах, противник пытается отобрать мяч или перекрыть зону предполагаемого полета мяча, для этого применяются выпад, шпагат, подкат, что связано с замедлением движения и остановкой. Кроме того, переключение из этих положений на дальнейшие действия в единоборстве требует определенного времени. В зависимости от игровой ситуации, расположения партнеров и соперников, позы противоборствующего соперника в фазе реализации выполняется несильный удар по мячу ногой соответствующим способом и уход от противника вперед, вправо, влево или назад.

Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

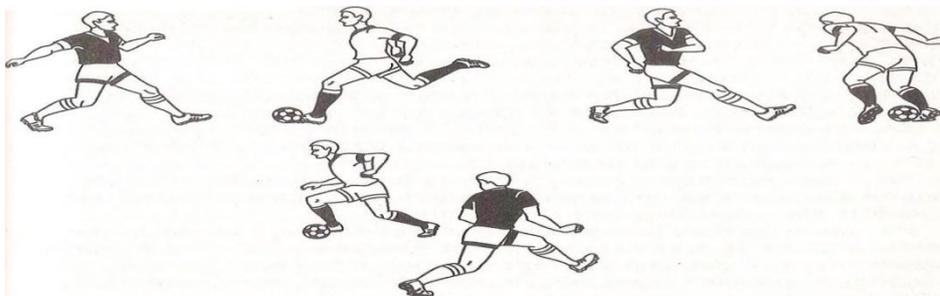


Рисунок 25 - Финт «ударом» ногой

**Финт «ударом» по мячу головой.** В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис. 26). Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево, назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

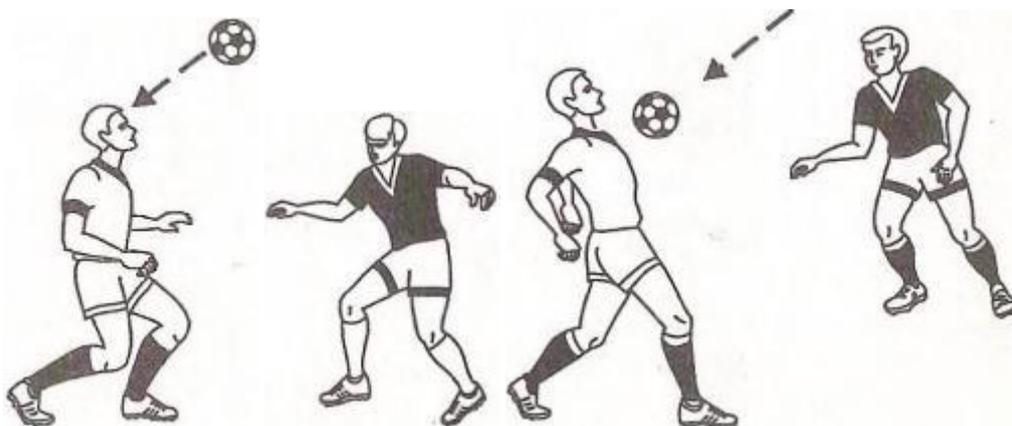


Рисунок 26 - Финт «ударом» по мячу головой.

**Финт «остановкой» мяча ногой.** Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения и после передачи мяча партнером. Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сзади применяется финт «остановкой» с наступлением и без наступления на мяч подошвой. В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу за мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылается вперед и продолжается ведение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча (рис. 27). Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении. При выполнении обманного движения «остановкой» мяча после передачи в подготовительной фазе принимается одноопорное положение, и останавливающая нога выносится навстречу мячу. Соперник атакует игрока, принимающего мяч. В этот момент игрок вместо остановки пропускает мяч, поворачивается на 180° и овладевает мячом.

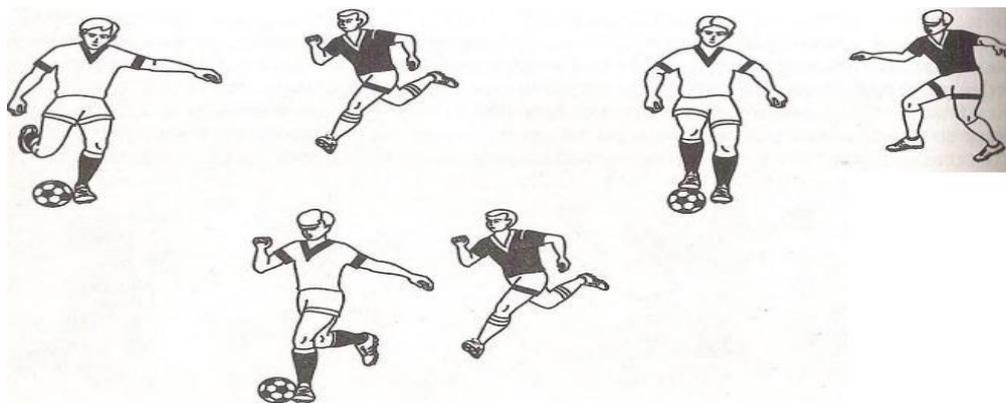


Рисунок 27 - Финт «остановкой» мяча ногой.

**Финт «остановкой» грудью и головой.** Подготовительная фаза при обманном движении «остановкой» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает мячом.

## 7. Классификация отбора мяча.

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или во время его ведения.



Рисунок 28 - Классификация техники отбора мяча.

## 8. Классификация техника вратаря

**При ловле мяча снизу вратарь** овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В подготовительной фазе при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 29). При этом ладони обращены к мячу, пальцы несколько расставлены, полусогнуты и почти касаются земли. Руки не должны быть чрезмерно напряжены. Ноги сомкнуты, прямые или незначительно согнутые.

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В завершающей фазе вратарь выпрямляется.

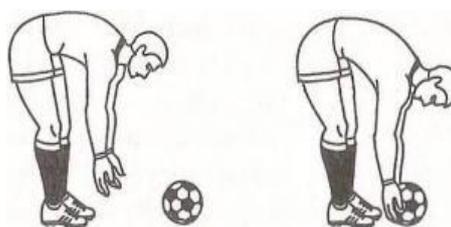


Рисунок 29 - Ловля катящегося мяча снизу.

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис.30). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на 50-80. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается. Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.

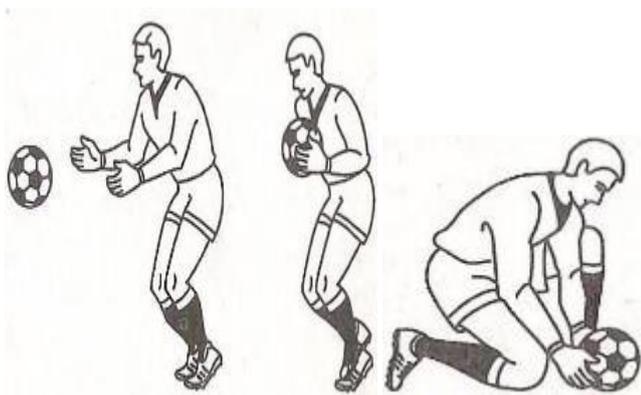


Рисунок 30 - **Ловля катящегося мяча в приседе.** Рисунок 31 - **Ловля летящего мяча снизу**

При ловле низко летящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 31). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед. В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низко летящих в стороне от вратаря, а также опускающихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком - преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх - вперед или вверх - в стороны.

**Ловлю мяча сверху** применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (рис. 32). Принимая исходное положение в

подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) слегка согнутые руки. Ладони, обращенные к мячу, с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную «полусферу». Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см). В рабочей фазе мяч при соприкосновении обхватывается пальцами спереди - сбоку, кисти несколько сближаются. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук. В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, кратчайшим путем притягивает мяч к груди. Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 33). В зависимости от направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх - в стороны. Прыжок толчком одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами - с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

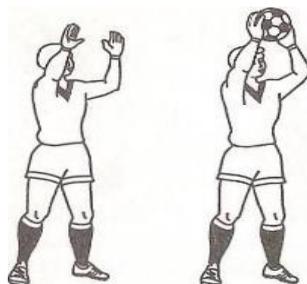


Рисунок 32 - Ловля мяча сверху.

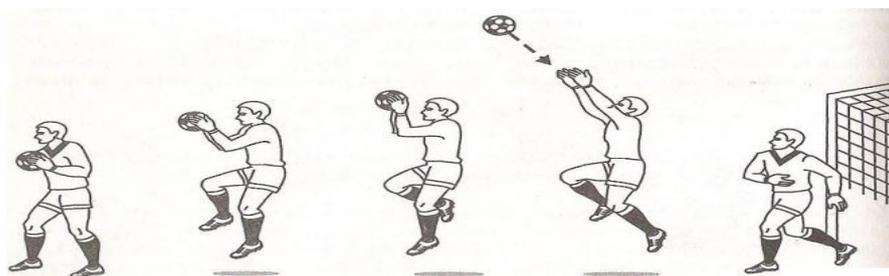


Рисунок 33 - Ловля мяча сверху в прыжке.

**Ловля мяча сбоку** применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону - вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько

расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище.

Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

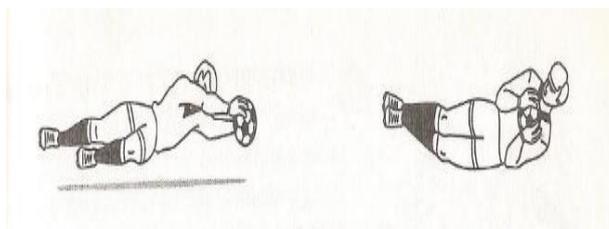


Рисунок 34 - Ловля мяча в падении (без фазы полета).

**Ловля мяча в падении** - эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета. Первый вариант применяется для ловли катящихся и низко летящих на расстоянии 2 2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис. 34).

В подготовительной фазе выполняется широкий шаг в направлении движения мяча. Ближняя к мячу нога резко сгибается. ОЦТ выносится за пределы площади опоры и понижается. Руки устремляются к мячу, что способствует как перемещению туловища, так и падению. Падение происходит «перекатом» в такой последовательности: вначале земли касается голень, затем бедро, боковые части таза и туловища. Вытянутые параллельно руки преграждают путь мячу. Расположение кистей рук, а также непосредственная ловля такие же, как при ловле мяча двумя руками сверху без падения. В завершающей фазе, группируясь, вратарь сгибает руки и притягивает мяч к груди. Одновременно сгибаются и ноги. Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном от вратаря расстоянии, используется падение с фазой полета (рис. 35).

В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков. Подготовка к отталкиванию начинается с наклона туловища и выноса ОЦТ за пределы площади опоры. Толчок выполняется ближней к направлению полета мяча ногой. Руки активно выносятся к мячу. движение руки маховое сгибание второй ноги способствуют силе отталкивания. Его угол определяется уровнем движения мяча.

При ловле высоко летящих мячей отталкивание производится в сторону - вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, - в сторону. При ловле катящихся и низколетящих мячей наклон туловища более значителен, сгибание толчковой ноги более выражено, траектория полета вратаря низкая, стелющаяся параллельно земле. Ловля мяча выполняется в фазе полета. После овладения мячом производится группировка (сгибание рук с мячом и ног в тазобедренном суставе), которая вызывает вращение вперед вокруг средне-задней оси. Под действием сил тяжести происходит приземление в следующей последовательности: вначале на предплечье, затем на плечо, боковые части туловища и таза, ноги.

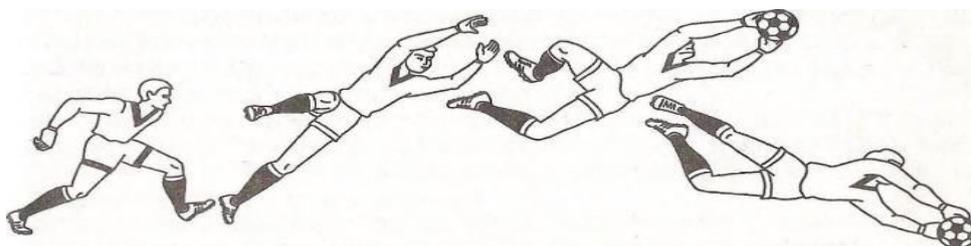


Рисунок 35- Ловля мяча в падении (с фазой полета).

### **Отбивание мяча.**

Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т.д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помощью которых вратарь преграждает путь мячу в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает. Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Предварительная и подготовительная фазы движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами.

Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. При отбивании мяч желателно направлять в сторону от ворот. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 36)

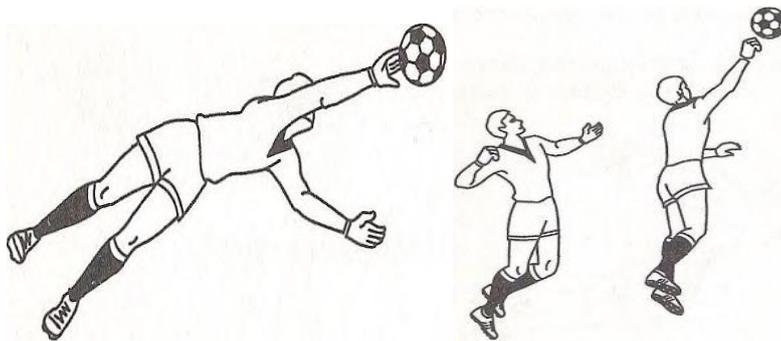


Рисунок 36–Отбивание мяча

Рисунок 37- Отбивание мяча кулаком одной рукой в падении.  
(ударом от плеча)

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним или двумя кулаками.

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку (рис. 37). В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки.

Случаются ситуации (например, если мяч Мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом - руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и, обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.

### **Перевод мяча**

Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом. Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

В подготовительной фазе в направлении полета мяча выносятся одна или две напряженные руки (рис. 38). Летящий мяч, встречая преграду, ударяется в подставленные под углом ладони (одну или две), и его траектория изменяется. Перевод мяча ладонями наиболее надежен. Однако это не всегда возможно. Часто для перевода мячей, летящих под верхнюю перекладину, достаточно дотянуться напряженными пальцами, преградить путь мячу и изменить его траекторию. Подобные мячи переводятся также

кулаками. В этом случае траектория полета мяча изменяется за счет несильного удара кулаком, который направлен вверх - назад.

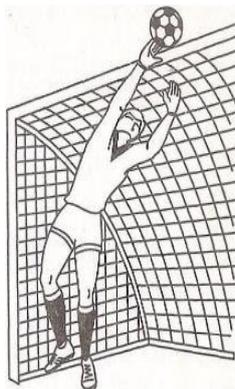
В зависимости от направления полета мяча и его расстояния от вратаря. Перевод выполняется на месте, в прыжке, в движении или после необходимых перемещений.

### **Броски мяча**

В современном футболе вратари довольно часто используют броски Мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35-40 м).

Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже - двумя руками. Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Броски мяча выполняются на месте, в шаге. Использование их в движении строго регламентируется правилами.



**Рисунок 38 - Перевод мяча.**

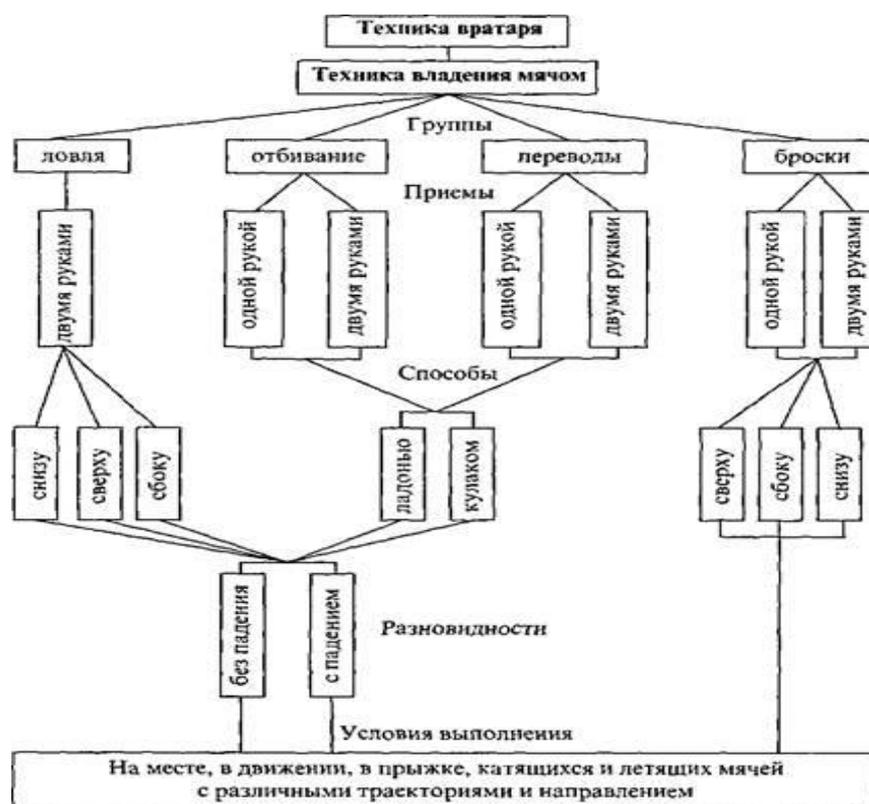


Рисунок 39 - Классификация техники вратаря: владения мячом.

## 9. Классификация тактики футбола

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником.

Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

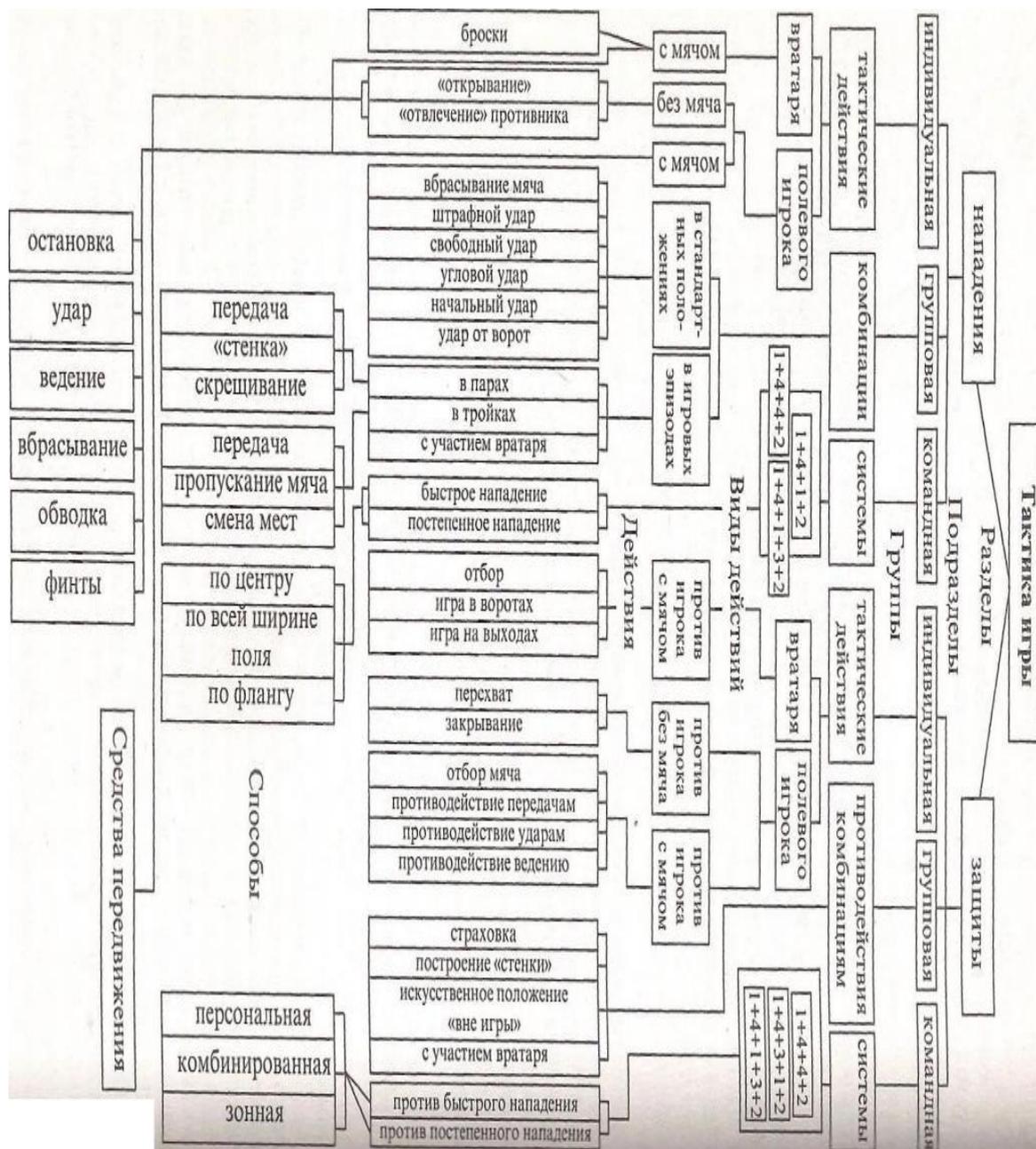


Рисунок 40 - Классификация тактики футбола.

## 10. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите

### Тактика игры в защите: индивидуальные действия

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

**Действие против игрока без мяча.** К ним относятся закрывание и перехват мяча.

*Закрывание* - это перемещение обороняющейся команды с целью занять правильную позицию, чтобы затруднить получение мяча соперником. Закрывание осуществляется, когда соперник своей непосредственной позицией угрожает воротам или своими действиями может создать выгодное положение для взятия ворот. Чем ближе соперник к воротам, тем плотнее надо его закрывать.

*Перехват* - это своевременный, опережающий выход к мячу игрока обороняющейся команды для срыва атакующих действий соперника. При перехвате игрок должен правильно оценить обстановку и выбрать наиболее целесообразное техническое средство перехвата мяча.

**Действие против игрока с мячом.** Действуя против игрока, владеющего мячом, игрок стремится отобрать мяч, воспрепятствовать его передаче, выходу с мячом на острую позицию, нанесению удара.

*Отбор мяча* в зависимости от ситуации выполняется одним из ранее описанных технических приемов: ударом ногой, остановкой ногой или толчком плечом.

*Противодействие передаче* мяча используется, когда партнер владеющего мячом соперника занимает выгодную позицию. Защитник приближается на 2-3 м к сопернику с мячом и мешает ему выполнить точную передачу.

*Противодействие ведению* применяется, когда соперник двигается с мячом в сторону ворот и имеет целью не дать выйти ему на выгодную позицию. Для этого защитник, как правило, пристраивается к движущемуся сопернику параллельным курсом и старается оттеснить его к боковой линии или сделать передачу мяча поперек поля.

*Противодействие удару* используется, когда нападающий будет стремиться нанести его по воротам вблизи штрафной площади. При этом защитнику нужно сконцентрировать все внимание на ногах соперника, не упустив момент замаха бьющей ноги, чтобы успеть выставить свою ногу на пути предполагаемого полета мяча.

### **Тактика игры в нападении: индивидуальные действия.**

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

**Действие без мяча.** К ним относятся открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

*Открывание* - это перемещение футболиста с целью создать выгодные условия для получения мяча от партнера. Открывание надо выполнять неожиданно для соперника и на высокой скорости. Это позволяет отрываться от соперника и создавать определенный запас пространства для получения мяча. Открывание не должно затруднять действий других партнеров без мяча. Не рекомендуется слишком сближаться с игроком, владеющим мячом, - это тормозит ход развития атаки. Надо внимательно следить за тем, чтобы не оказаться в положении «вне игры».

*Отвлечение соперника* - сложное перемещение в определенную зону с целью увести за собой опекуна и тем самым обеспечить свободу действий партнеру, владеющему мячом или находящемуся в более выгодной позиции для непосредственной угрозы воротам. При отвлекающих действиях необходимо помнить, что перемещения должны быть убедительными, т.е. по-настоящему создавать угрозу и тем самым заставлять защитников следовать за перемещающимся.

*Создание численного преимущества отдельном участке поля* - это целесообразное перемещение одного или группы игроков в зону, где находится партнер с мячом. Тем самым создается численное преимущество на определенном участке поля, которое можно использовать для обыгрывания соперника в единоборстве или с помощью комбинации. Чаще всего это тактическое действие применяется при нападении с подключением в атаку значительного количества игроков.

**Действия с мячом.** Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, т.е. все технические приёмы. Введение как тактическое средство целесообразно применять в тех случаях, когда партнёры игрока, владеющего мячом, закрыты соперниками и возможности для передачи нет. Тогда игрок должен начать перемещение с мячом по длине или ширине поля с целью выиграть время для открывания партнёров или самому выйти на ударную позицию.

Обводка - это действия игрока с мячом с целью выиграть единоборство с соперником. Это важнейшее средство индивидуального преодоления обороны. Различают следующие виды обводки: с изменением скорости движения, с изменением направления движения, обманные движения (финты).

*Обводка с изменением скорости движения* наиболее эффективна при ведении мяча вдоль боковой линии поля или при диагональном перемещении игрока с мячом. Обводка с изменением направления движения используется в двух вариантах. В случае, когда защитник находится впереди игрока с

мячом, сблизившись с ним на расстояние 5-6 м, нападающий уходит в сторону. Если защитник не реагирует на это действие, нападающий резко увеличивает скорость и оставляет соперника за спиной. Если защитник начинает смещаться в новом направлении, нападающий резко изменяет его еще раз и набирает скорость. Второй вариант используется, когда защитник находится сзади или сзади и сбоку и движется в том же направлении, что и игрок с мячом. В момент сближения защитника с нападающим последний резко останавливает мяч и, развернувшись на 180°, продолжает движение мимо проскочившего защитника. Данный вид обводки особенно выгоден при продольных и диагональных перемещениях игрока с мячом.

*Обводка с помощью обманных движений (финтов)* - наиболее эффективное средство ведения единоборств в условиях относительно небольшого игрового пространства (действия в штрафной площади соперников и т.д.).

*Удары по воротам* - главное средство завершения всех атакующих действий. При их выполнении необходимо учитывать многие тактические аспекты: оценка позиции вратаря, выбор способа нанесения удара и его силы, внезапность и своевременность его нанесения.

*Передачи* - это взаимодействие двух игроков, когда мяч направляется одним из них другому. В то же время передача является средством осуществления взаимодействия двух-трех спортсменов, т.е. группового действия.

По назначению передачи делятся на передачи в ноги, на выход, на удар, в «неподачу», «прострельные». По дистанции их классифицируют на короткие (5-10 м), средние (10-25 м) и длинные (более 25 м). В зависимости от направления они бывают продольными, диагональными и поперечными. По траектории исполнения различают передачи низом, верхом и по дуге, а по способу выполнения мягкие, резаные и откидки. Каждая из передач может быть эффективной в определенных ситуациях (быстрый или медленный соперник, активен ли он на перехватах или предпочитает отбор мяча, хорошо или слабо играет головой и т.п.), которые должны учитываться игроком, ее выполняющим.

Факторами, влияющими на эффективность передач, являются техническое мастерство футболиста, умение видеть поле, тактическое мышление, маневренность партнеров.

## 11. Групповые тактические действия в нападении и защите

**Тактика игры в нападении:** групповые действия.

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на футбольном поле, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

**Комбинации при «стандартных» положениях.** К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, угловом ударе, штрафном и свободном ударах, ударе от ворот. Наигранные комбинации позволяют заранее расположить игроков в наиболее выгодных зонах поля. Каждая из них имеет варианты.

**Комбинации в игровых эпизодах.** Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К взаимодействиям двух партнеров относятся комбинации «стенка», «скрещивание», «передача в одно касание».

*Комбинация «стенка»* - один из наиболее эффективных способов обыгрывания защитника с помощью партнера. Игрок с мячом, сблизившись с партнером, неожиданно посылает ему мяч и на максимальной скорости устремляется за спину защитника. Партнер в одно касание возвращает мяч на ход первому игроку с таким расчетом, чтобы он овладел им, не снижая скорости бега, а защитники не могли ему помешать или перехватить мяч.

*Комбинация «скрещивание»* чаще всего применяется в середине поля или на подступах к штрафной площади. Игрок оставляет мяч в определенной точке и продолжает движение в первоначальном направлении. Его партнер, двигаясь синхронно, подхватывает мяч и уходит с ним в свободную зону. Комбинация «передача в одно касание» предусматривает быстрый выход одного из партнеров на новую позицию. В то же время использование таких передач не позволяет защитникам сблизиться с одним из атакующих для отбора мяча. К взаимодействиям трех партнеров относятся такие виды комбинаций, как «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

*Комбинация «взаимозаменяемость»* может с успехом применяться на любом участке поля. Вариантом ее является подключение крайнего защитника к атаке по флангу. Получив мяч от партнера, этот защитник продвигается вперед вдоль боковой линии. Навстречу ему двигается партнер, преследуемый соперником. Не сближаясь с ним, защитник неожиданно

отдает пас третьему игроку в глубину поля и совершает скоростной рывок по флангу за спину приблизившегося соперника. Незамедлительно следует обратная передача в освободившуюся на фланге зону на ход крайнему защитнику, а его место в обороне занимает двигавшийся навстречу партнер.

*Комбинация «пропускание мяча»* успешно применяется при завершении фланговых атак непосредственно в штрафной площади соперника. После сильной поперечной («прострельной») передачи вдоль ворот игрок активно выходит на нее, имитируя удар по воротам. Однако вместо удара он неожиданно пропускает мяч партнеру, оказавшемуся без опеки защитника. Комбинация «передача в одно касание» при трех партнерах выполняется с соблюдением тех же принципов, что и при двух. Чаще всего эта комбинация осуществляется в треугольнике.

В процессе тренировки следует усвоить структуру комбинации, ее смысл, основные принципы выполнения. Вся футбольная встреча состоит из сочетания простых, наигранных до высокого уровня и сложных многоходовых тактических комбинаций с большим количеством участвующих игроков. Но и многоходовые комбинации, по существу, состоят из ряда простых комбинаций, следующих одна за другой.

Тактика игры в защите: групповые действия. Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся страховка, противодействие комбинациям «стенка» и «скрещивание».

*Страховка* - один из способов взаимопомощи во время игры, который направлен на выбор такой позиции и последующих действий, чтобы в случае необходимости исправить ошибку, допущенную партнером по обороне.

При *противодействии комбинации «стенка»* главным моментом является выбор позиции по отношению к сопернику, получившему первый пас. Следует занять место возле него с таким расчетом, чтобы выбить мяч, затруднить выполнение его ответной передачи или заставить изменить первоначальное решение.

Противодействие *комбинации «скрещивание»* заключается в том, что в момент ее проведения защитники сосредоточиваются на действиях опекаемых ими игроков, особенно на сопернике, оказывающемся с мячом, чтобы преградить ему путь к воротам.

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «стенки» и создание искусственного положения «вне игры». В случае, когда соперник,

захватив инициативу, настойчиво атакует и стремится вперед, а его нападающие стремятся остро открываться перед воротами, очень эффективным приемом обороны является создание искусственного положения «вне игры». Защитники располагаются в непосредственной близости от нападающих соперника и по команде последнего, перед выполнением передачи в сторону нападающих, синхронно выходят вперед, оставляя их за своей спиной. Искусство создания положения «вне игры» зависит, прежде всего, от согласованности действий игроков защитной линии. Хорошим тактическим средством игры в обороне является организация и построение «стенки». «Стенку» использует команда, в чьи ворота назначен свободный или штрафной удар. Обороняющиеся выстраивают группу игроков с целью преградить путь мячу при ударе в непосредственной близости от ворот. Установкой «стенки» руководит вратарь, который, как правило, старается закрыть партнерами от прямого удара ближний угол ворот, а сам защищает дальний.

## **12. Командные тактические действия в нападении и защите**

**Командные действия в защите.** В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и постепенного нападения.

*Защита против быстрого нападения* предусматривает в случае потери мяча при атаке своей команды ближайшим к нему игрокам незамедлительно вступить в борьбу, чтобы вновь овладеть мячом или помешать сделать первую передачу. За счет концентрации игроков на отдельных участках поля предпринимается попытка предотвратить скоростной маневр соперников и закрыть основные пути к воротам. Очень важно нейтрализовать игроков, которым, как правило, адресуется первая передача.

*При защите против постепенного нападения* обороняющаяся команда в момент потери мяча предпочитает отходить назад без активной борьбы, организуя согласованные защитные действия на своей половине поля. При развитии атаки игроки обороны концентрируются в направлении наступления или рассредоточиваются по фронту и активно участвуют в борьбе за пространство и мяч с обязательной организацией страховки. При приближении соперника к воротам защитники должны создавать на опасных участках заслоны, чтобы затруднить выход его игроков на ударную позицию. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и

постепенного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне.

Персональная защита - это организация обороны со строгой ответственностью каждого защищающегося игрока за порученного ему соперника.

Зонная защита - это тактический способ игры в обороне, при котором каждый из игроков контролирует определенный участок поля и вступает в борьбу за мяч с любым соперником, появившимся в его пределах.

Комбинированная защита является в современном футболе наиболее распространенной. При этом одни игроки могут по заданию опекать исключительно своих соперников, а другие - преимущественно играть в зоне.

### **Командные действия в нападении.**

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий. Суть его в том, что посредством минимального количества передач, на высокой скорости организуется атака с выходом игрока на выгодную для взятия ворот позицию. В этом случае у соперников нет достаточного времени на перегруппировку сил в обороне.

Различают три фазы быстрого нападения.

Начальная фаза - переход от обороны к атаке за счет быстрого первого паса и возвращение игроков, участвующих в обороне, на свои места в линии атаки. Развитие атаки - осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки. Завершение атаки - создание голевой ситуации и удар по воротам.

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*. Оно создает возможность длительного контроля над мячом, так как комбинации осуществляются с помощью коротких и средних передач. В отличие от быстрого нападения организация атаки происходит с привлечением значительного числа игроков, выполняющих различные тактические маневры, в целях прорыва защитных построений в одном из звеньев обороны соперника.

При постепенном нападении выделяют следующие фазы.

*Начальная фаза* - переход от обороны к атаке, возвращение игроков нападения, участвовавших в обороне, на свои места в линию атаки и передача мяча одному из открывшихся защитников.

*Развитие атаки* - постепенное продвижение к воротам соперника, осуществляемое за счет различных комбинаций с созданием численного преимущества на отдельных участках поля и индивидуальных действий атакующих.

*Завершение атаки* - создание голевой ситуации с тем, чтобы вывести одного из атакующих на ударную позицию.

#### *Контрольные вопросы*

1. Представьте классификацию техники передвижений в футболе.
2. Представьте классификацию техники ударов по мячу в футболе.
3. Опишите технику выполнения удара по мячу внутренней стороной стопы
4. Опишите технику выполнения удара по мячу внутренней частью подъема.
5. Опишите технику выполнения удара по мячу внешней частью подъема.
6. Опишите технику выполнения удара по мячу средней частью подъема.
7. Опишите технику выполнения удара по мячу головой.
8. Представьте классификацию техники остановок мяча в футболе.
9. Опишите технику выполнения остановки мяча подошвой.
10. Опишите технику выполнения остановки мяча внешней частью подъема.
11. Опишите технику выполнения остановки мяча внутренней частью подъема.
12. Опишите технику выполнения остановки летящих мяча средней частью подъема.
13. Опишите технику выполнения остановки мяча бедром.
14. Опишите технику выполнения остановки мяча грудью.
15. Представьте классификацию техники ведения мяча в футболе.
16. Представьте классификацию обманных движений (финт).
17. Представьте классификацию техники игры вратаря.
18. Дайте характеристику индивидуальным тактическим действиям в нападении.
19. Дайте характеристику групповым тактическим действиям в нападении.
20. Дайте характеристику командным тактическим действиям в нападении.
21. Дайте характеристику индивидуальным тактическим действиям в защите.
22. Дайте характеристику групповым тактическим действиям в защите.
23. Дайте характеристику командным тактическим действиям в защите

## ГЛАВА IV. ВОЛЕЙБОЛ

### ЛЕКЦИЯ № 1 ИСТОРИЯ. КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ

#### *План*

- 1. История развития волейбола в мире.*
- 2. Классификация техники игры.*
- 3. Классификация тактики игры.*

#### **1. История развития волейбола в мире**

Среди многообразных средств физического воспитания значительное место занимает волейбол. Простота оборудования и несложность правил способствовали быстрому распространению этой игры во всех уголках нашей страны. Он культивируется в школах, средних специальных и высших учебных заведениях. Широкое внедрение волейбола в практику требует своевременной подготовки квалифицированных специалистов, способных проводить учебно-воспитательную работу с различным контингентом учащихся. Поэтому возникает необходимость углубленного изучения волейбола как учебной дисциплины не только в институтах физической культуры, но и на факультетах физического воспитания.

Теория рассматривает вопросы, касающиеся истории и содержания волейбола. Предметом теории является также спортивная техника и тактика игры, планирование процесса обучения и спортивной тренировки, осуществление педагогического контроля.

Методика преподавания волейбола, являясь частью методики физического воспитания, занимается постановкой частных конкретных дидактических задач применительно к волейболу, а также поэтапным применением средств и методов для решения этих задач в процессе подготовки волейболистов.

В 1895г. преподаватель колледжа Уильям Дж. Морган предложил разработанное им правило новой игры. Он назвал игру МИНТОНЕТ. Вот строки, посвященные этому событию: Чуть ближе к началу века некий учитель гимнастики сетку для лаунтенниса вывесил на пустырь, и стихийно возникшие странной игры участники стали руками подкидывать над сеткой бычий пузырь.

Открытие волейбола в конце девятнадцатого века произошло, скорее всего, не в первый раз, и, вероятно, к нему применено известное изречение о

том, что новое - это хорошо забытое старое. Есть сведения, что в подобные игры люди играли сотни и тысячи лет назад, причем в самых разных районах земного шара: в Европе, в Центральной и Южной Америке.

Первые правила отличаются от ныне существующих. Размеры площадки 7,6 x 15,1, высота сетки 198см, вес мяча 340гр. число игроков могло быть неограниченным. В настоящее время размеры площадки 9x18, высота сетки у мужчин (7, 43), у женщин 2, 24, вес мяча 260-280, число игроков - 6. В 1900 г. американская фирма «Сполдинг» изготовила первый волейбольный мяч и были приняты первые официальные правила игры. В начале 1900 г. Волейбол стал известен во многих городах Америки, Канады.

С 1917 по 1925 год наибольшую популярность в этом периоде волейбол приобрел в США, Мексике, Бразилии, Японии, Китае, Кубе, Корее, а в Европе - в Чехословакии, Румынии, Польше, Франции, СССР. Простота оборудования, большая эмоциональность и доступность игры способствовало тому, что волейбол вскоре распространился и на Европейский континент. В 1948 году в Париже на первом учредительном конгрессе с участием 14 стран была создана международная федерация волейбола (ФИВБ), это явилось важным скачком для популяризации игры и ее международного признания. В 1948 году в Италии состоялся первый чемпионат Европы среди мужских команд.

В 1949 году состоялся первый чемпионат Европы среди женских команд и чемпионат мира среди мужских команд, победителями стали команды СССР. В 1957 году на 53 сессии МОК волейбол был объявлен олимпийским видом спорта.

Впервые в 1964 году на XVIII олимпийских играх волейбол дебютировал. Олимпийскими чемпионами стали среди мужчин - команда СССР, среди женщин - Япония. В настоящее время ФИВБ объединяет 141 национальную федерацию. Штабквартира находится в Париже, президентом которой на протяжении долгих лет являлся Пол Либо. С 2006 года ФИВБ объединяет 220 национальных федераций волейбола.

В августе 2009 года новым президентом ФИВБ был избран китаец ВэйЦзиЧжун.

Наиболее развит волейбол в таких странах как Россия, Бразилия, Китай, Италия, США, Польша.

## 2. Классификация техники игры

Техника нападения

А) Техника передвижений:

а) Исходное положение - удобная поза для выполнения технического приема.

б) Стойкой в волейболе называется положение игрока, удобное для осуществления перемещений по площадке и выхода в исходное положение (высокая, средняя, низкая).

в) Перемещения - выбор места для атакующих и защитных действий (ходьба, бег, прыжок, скачок, приставными шагами)

Б) Техника владения мячом:

**Передача мяча двумя руками сверху заключается в следующем:** волейболист из высокой или средней стойки перемещается и приходит в исходное положение. Руки согнуты в локтевых суставах, кисти в тыльном сгибании перед лицом, пальцы разведены, локти направлены вперед - вниз. Ноги на ширине плеч, полусогнуты. Туловище слегка наклонено вперед. Пальцы в момент приема соприкасаются с мячом и, амортизируя, смягчают его поступательное движение. В результате встречного движения рук (руки, туловище, ноги разгибаются) мячу придается новое поступательное движение вперед-вверх. Руки разгибаются полностью, кисти сопровождают мяч. Выполнив передачу, игрок принимает положение высокой стойки.

**Подачи - технический прием, с помощью которого мяч вводят в игру.**

**а) Нижняя прямая подача** - в исходном положении игрок стоит лицом к сетке, туловище наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, левая нога впереди, мяч удерживается левой рукой на уровне пояса. При замахе правая рука отводится строго назад. Мяч подбрасывается на высоту 20-30 см. Удар осуществляется правой рукой (основанием напряженной кисти) снизу - вперед-вверх примерно на уровне пояса, разгибая правую ногу и переносит тяжесть тела на левую. После удара рука выполняет сопровождающее движение вперед. Замах должен быть строго назад, такой удар по мячу должен быть примерно на уровне пояса.

**Верхняя прямая подача** - в исходном положении игрок стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 м. над головой (несколько впереди себя) игрок выполняет замах вверх-назад, прогибается и отводит плечо бьющей рукой назад-вверх. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

**б) Верхняя прямая подача** имеет два варианта: описанный выше, с вращением (силовая), и без вращения мяча (планирующая). Существенными элементами техники планирующей подачи являются: повышение точности удара по мячу, для чего левая рука с мячом поднимается до уровня плеча или выше, понижение высоты подбрасывания мяча до 0,5 м, уменьшение амплитуды замаха. Главная задача при подаче без вращения - нанести удар в центр мяча, избегая вращательных движений кистью. При этом ударное движение может быть кратковременным и выполняться основанием напряженной кисти (плоская кисть) или относительно долговременным, при котором рука сопровождает мяч. Однако и в этом случае движения руки резко тормозят, чтобы избежать вращательного момента. Удар при этом наносится основанием полунапряженной кисти или кулаком. Переход в обучении от подач с вращением к подачам без вращения осуществляется по мере овладения техникой и развитие скоросто-силовых качеств учащихся. Способы подачи при этом - верхняя прямая подача и верхняя боковая. Особенность их выполнения заключается в том, чтобы придать мячу большую начальную скорость. Это достигается за счет уменьшения высоты подбрасывания (чтобы мяч не вращался), укороченного замаха и отрывистого, резкого удара по мячу напряженной ладонью и точно по центру. На начальном этапе обучения для увеличения силы удара, что весьма важно, необходимо включать в работу туловище, которое отводится назад при замахе.

**Верхняя боковая подача.** Существуют варианты боковой подачи: с места, после передвижения, на силу и без вращения (планирующая). При подаче с места в исходном положении игрок располагается левым боком к сетке, ноги согнуты в коленях. Мяч подбрасывается до 1 м. над плечом левой руки. Правая рука делает замах вниз-назад, опуская плечо вниз, тяжесть тела переносится на правую ногу. Поднимая бьющую руку по дуге сзади-вверх, наносят удар полунапряженной кистью. При этом вес тела переносится на левую ногу, а туловище поворачивается влево, что значительно усиливает ударное движение.

При подаче после передвижения необходимо, чтобы ноги приняли исходное положение для замаха. Подбрасывание мяча и замах выполняется на последнем шаге. Передвижение позволяет существенно увеличить ударный импульс, но в то же время предъявляет повышенные требования к координации движений, а значит и к технике исполнения подачи.

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

В последнее время применяют подачу в прыжке, при которой основа движений примерно такая, как при прямом нападающем ударе.

**Нападающий удар** - наиболее эффективный способ завершающих действий команды. По скорости полета мяча атакующие удары разделяют на силовые (скоростные), кистевые (ускоренные) и обманные (медленные). По технике выполнения атакующие удары в волейболе принято делить на прямые (лицом к сетке) и боковые (боком к сетке).

Нападающий удар расчлняют на четыре фазы: разбег, прыжок, удар по мячу, приземление. В фазе разбег волейболист решает две главные задачи: достижение наибольшей высоты прыжка и максимальной его точности относительно скорости (траектории) полета мяча. По своей ритмической структуре разбег в свою очередь разделяют на микрофазы: начало, середину и прыжок. В начальной микрофазе разбега с целью определения характера полета (направление и траектория) волейболист выполняет один-два ступающих (поисковых) шага в медленном темпе.

Во второй, подготовительной, он определяет траекторию полета и корректирует свое направление и скорость разбега. Во второй фазе - прыжке игрок выполняет широкий беговой шаг правой ногой на стопу с пятки, левую ногу присоединяет к правой, руки отводит назад. Ноги разгибаются в коленях, а туловище в тазобедренных суставах. Затем руки делают взмах вперед - вверх, ноги разгибаются во всех суставах и отрываются от опоры, тело приобретает вертикальный взлет с незначительным наклоном туловища вперед. Одновременно со взлетом игрок выполняет замах правой рукой вверх-назад, левая рука задерживает движение на уровне плеча. Туловище прогибается в грудном и поясничном отделах позвоночника, ноги незначительно сгибаются в коленях. Важно, чтобы кисть бьющей руки заносилась не за голову, а была над плечом; выше плеча должен быть и локоть.

В третьей фазе - ударе по мячу - правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вперед-вверх. При этом кисть бьющей руки накладывают на мяч сзади сверху в естественном состоянии напряжения. Это состояние обусловлено тактическими задачами атаки и будет увеличиваться в сторону напряжения при необходимости повышения точности удара. Правильное ударное движение кисти - основа успеха в технике атакующего удара. Оно должно осуществляться вокруг вертикальной оси. В четвертой фазе - приземлении - игрок приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет сразу перейти к последующим действиям.

## **Техника защиты**

### **а) Техника перемещений:**

Перемещения в игре применяют при выборе места для атакующих защитных действий. Они бывают самыми различными: иногда предельно быстрые и завершающиеся мгновенной остановкой для приема мяча после удара, падением или перекатом; иногда оптимально ускоренные, для выполнения нападающего удара.

Особенности перемещений обусловлены характером выполнением предстоящих действий. Однако все виды перемещений объединяют плавность и мягкость их выполнения, что достигается благодаря неполному выпрямлению ног в коленных суставах и отсутствию маховых движений руками. Для изучения стоек, исходных положений и перемещений волейболистов применялась ускоренная видеосъемка (64 к/с) в естественных условиях соревнований.

Исходным положением игрока называется поза, удобная для выполнения технического приема. Отличительной чертой его является подготовка опорно-двигательного аппарата спортсмена к выполнению конкретного технического приема.

Исходное положение предшествует подготовительной фазе технического приема и применяется перед передачами мяча сверху и снизу, перед блокированием и нападающим ударом.

Исходные положения игрока отличаются некоторой статичностью позы. При этом ноги в большей или меньшей степени сгибаются в коленных суставах, руки подготавливаются к приему мяча или другим движениям, необходимым для выполнения технического приема. Мышцы туловища и рук расслаблены, взгляд направлен на мяч.

**б) Прием мяча снизу двумя руками заключается в следующем:** ноги согнуты, одна нога впереди, руки прямые, развернуты немного наружу, кисти сомкнуты и опущены вниз. Прием мяча производится нижней частью предплечий. Нельзя сгибать руки в локтевых суставах в момент приема мяча. Не должно быть и большого встречного движения рук вперед-вверх. Руки несколько приближаются к мячу (как бы «прицеливаются») за счет некоторого разгибания ног и подставляются под мяч, регулируя траекторию первой передачи. Важное значение имеет умение наблюдать за подающим и своевременно занять удобную исходную позицию для приема подачи.

**в) Блокирование** - прием игры, который применяется для противодействия атакующим ударам соперника. С технической точки зрения это один из самых сложных приемов игры.

Блокирование может выполняться одним игроком (одиночное) двумя-тремя (групповое) в прыжке с места и после передвижения. Игрок располагается в непосредственной близости от сетки в высокой стойке, руки на уровне плеч, стопы параллельны. Передвижение вдоль сетки осуществляется приставными шагами, бегом или скачком, что зависит от расстояния к месту атаки. Независимо от способа передвижения необходимо его закончить наскоком аналогично прыжку при атакующем ударе. Перед прыжком игрок приседает и с помощью взмаха согнутыми руками выпрыгивает вверх, разгибает руки в локтях и поднимает над сеткой. Кисти рук оптимально напряжены (пальцы расставлены) и по достижению верхнего края сетки начинают движения вверх-вперед через сетку (на сторону соперника). В момент удара по мячу кисти максимально приближают к мячу и активно сгибают в лучезапястных суставах для того, чтобы амортизировать удар и направить мяч вперед-вниз на площадку соперника. Для избежания попадания мяча в лицо необходимо, во-первых, чтобы кисти не были разведены широко, во-вторых, чтобы направление удара было по оси кисти-лицо. В отдельных случаях для безопасности игроки уводят туловище несколько в сторону от направления удара и одной рукой закрывают лицо.

### 3. Классификация тактики игры

#### **Тактика нападения**

##### **а) Индивидуальные тактические действия:**

Индивидуальные действия игроков представляют собой частное выражение командных и групповых взаимодействий. Они разделяются на действия без мяча и с мячом.

Для действия без мяча наиболее характерными являются выбор места и корректировка действий партнеров по команде при подготовке к выполнению передач, подач и атакующих ударов.

Действия с мячом характеризуются выбором способа выполнения приема и эффективным его применением. При выполнении передач мяча для атакующих ударов наиболее типичными действиями игроков являются:

- 1) передача нападающему, находящемуся впереди связующего;
- 2) передача нападающему, находящемуся сзади связующего;
- 3) равномерное распределение передач мяча нападающим;
- 4) передача нападающему против слабого блокирующего игрока соперника;
- 5) изменение траектории передач в зависимости от качества приема мяча и тактического плана игры;

б) изменение направления передач: на сторону соперника после имитации передачи вперед; за голову после имитации передачи вперед; вперед после имитации передачи за голову.

### **б) Групповые тактические действия:**

Под групповыми тактическими действиями понимают взаимодействие двух или нескольких игроков, решающих часть общекомандной задачи. Групповые взаимодействия осуществляются:

1) Между игроками задней и передней линии (принимающий подачу и нападающий удар со связующим) при игре связующего в передней линии.

2) То же, но при выходе связующего со второй линии (при второй передаче на удар).

3) Принимающих подачу и нападающий удар с нападающими.

4) Нападающих с нападающими при имитации атакующего удара и откидке.

Все групповые взаимодействия игроков проявляются в определенных тактических комбинациях - заранее согласованных и разученных взаимодействиях. По структуре передвижения нападающих взаимодействия можно разделить на три группы: взаимодействия без изменения направления передвижений (каждый в своей зоне); с изменением направления передвижения; со скрестным передвижением.

### **в) Командные тактические действия.**

Организация командных взаимодействий в нападении осуществляется по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии (одной из зон атаки, преимущественно 3 и 2); со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке).

Нападение со второй передачи игрока передней линии - самый простой и доступный способ организации атаки. В зависимости от начальной расстановки игроков и плана ведения игры передача может выполняться с любой из зон нападения: 2, 3, 4.

Существенным недостатком данной системы игры является то обстоятельство, что в завершении атакующих действий участвуют два нападающих. Нападение со второй передачи игрока, выходящего из тыловых зон к сетке, позволяет значительно расширить фронт атакующих действий, что повышает эффективность. В зависимости от расстановки игроков и плана ведения игры выход связующего игрока может осуществляться с любой из тыловых зон площадки: 1, 5, 6.

### **Тактика защиты**

#### **а) Индивидуальные тактические действия:**

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

При приеме подач игрок выбирает место с учетом зоны (радиуса) своих действий и особенностей подач соперника. Наиболее надежной информацией предполагаемых действий соперника служит амплитуда замаха при подаче. В любом случае необходимо располагаться не ближе средней части площадки, так как передвижение вперед более благополучно для приема мяча, нежели назад.

При выборе места для приема атакующего удара важно определить направление удара, траекторию и направление передачи, удаление мяча от сетки, индивидуальные особенности нападающего, а также учитывать требования принятой системы командных взаимодействий в защите. Некоторая предварительная информация, помогающая более эффективно действовать в защите:

- передача для удара удалена от сетки, следовательно, атакующий удар будет направлен в дальние зоны площадки,

- передача занижена и нападающий ускоряет разбег к мячу, косой удар или обман,

- передача для удара выполнена на сетку: атака на опережение в косом направлении или отбивание мяча кулаком;

- атака против низкорослого блокирующего: удар по задней линии с отскоком от блока.

При страховке атакующего важно учитывать расстояние до него, характер блока соперника и передачи на удар.

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

**б) Групповые тактические действия** - это взаимодействие нескольких игроков в отдельных моментах игры: при приеме подач и атакующих ударов, блокировании соперника и страховке своего атакующего игрока.

Основу групповых тактических действий у сетки составляет групповой (преимущественно двойной) блок. Тройной блок применяется редко. Блокирующие разделяются на среднего и крайних. При этом ведущую

(основную) роль в организации двойного блока играет волейболист, противодействующий основному направлению атаки.

Успех группового блока зависит от согласованности действий игроков.

Наиболее важными положениями организации двойного блока:

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

- при блокировании ударов с переводом влево в зоне 4 средний игрок располагается левее мяча, выставляя руки под углом к сетке, крайний блокирующий располагается напротив мяча и приближает руки к среднему- при блокировании ударов с переводом влево крайний игрок должен развернуть правую ладонь навстречу мячу, а левую - напротив мяча, средний блокирующий приближает руки вплотную к крайнему.

Групповые действия при приеме подач сводятся в основном к решению четырех задач:

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

Каждый игрок должен быть готов подстраховать партнеров, принимающих подачу, особенно располагающихся у боковых линий площадки. Игроку, слабо принимающему подачу, отводится ограниченный простор действий до возможного предела. Игрок, не владеющий приемом, в критические моменты игры выключается вообще.

Групповые действия при приеме атакующего удара включают следующие взаимодействия игроков: защитников между собой, защитников со страхующими (первый и второй эшелоны страховки); страхующий с блокирующим; защитников с блокирующими; страхующих между собой.

При каждом взаимодействии функции игроков детализируются и распределяются за конкретным игроком. Задача состоит в том, чтобы, по возможности, исключить все неясности или сомнения.

#### **в) Командные тактические действия:**

Действия команды в защите определяются тремя основными моментами состояния игры: приема подачи, приема атакующего (нападающего) удара или отскочившего мяча от блока соперника (страховка атакующего игрока). Содержание командных действий обусловлено следующими основными факторами: особенностью нападающих действий команды соперника, возможностью исполнительского мастерства игроков, характером последующих действий, особенностью игровой ситуации. Все

возможные (типичные) случаи отмеченных факторов команда должна уметь предвидеть и подготовить методы и способы (варианты) противодействий.

При приеме подач команда использует в основном два варианта расположения игроков: в линию и уступами. Вариант в линию используется тогда, когда все игроки одинаково владеют мастерством приема подачи, а в нападении не применяется какихлибо сложных построений. Игровое пространство площадки при данном варианте расстановки игроков распределяется равномерно. Однако следует учитывать следующие основные особенности тактики подач соперника:

- выбор места (расстояние от сетки) на площадке;
- возможность чередования соперников подач по силе;
- возможность подач между игроками; - возможность подач навстречу выходу связующего.

В современном волейболе преимущественное применение получил вариант расстановки уступами. Он позволяет лучше использовать положительные качества игроков как при приеме подач, так и при организации атакующих действий.

При приеме атакующих ударов используются в основном три системы расстановки игроков защиты: в линию - при страховке блокирующих (блокирующего) свободным игроком передней линии; уступом вперед - при страховке игроком зоны 6 и уступом назад - при страховке блокирующих игроками 5 или 1 зон. Организация страховки атакующего игрока - один из наиболее сложных аспектов командных защитных действий. Это объясняется высокой скоростью отскока мяча от рук, блокирующих и большой вариативностью направления его полета. Основным принципом страховки атакующего является эшелонирование (в два порядка) расположение игроков команды. Конкретные действия каждого игрока обусловлены применяемой системой защиты. Как бы ни варьировались атакующие действия соперника, этот принцип организации страховки должен быть неизменным. При этом главным фактором высокой эффективности страховки является высокая готовность всех игроков команды. Чем ближе к атакующему располагается страхующий игрок, тем ниже должна быть его стойка и тем выше степень готовности.

#### *Контрольные вопросы*

- 1. Дайте историческую справку создания игры в волейбол.*
- 2. Развитие игры в волейбол в Витебске.*
- 3. Каковы результаты в крупнейших международных соревнованиях отечественных волейболистов.*

4. *Классификация техники нападения.*
5. *Классификация техники защиты.*
6. *Классификация тактики нападения.*
7. *Классификация тактики защиты.*

## **ЛЕКЦИЯ № 2. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ В ВОЛЕЙБОЛ**

### *План*

1. *Методика обучения технике игры.*
2. *Методика обучения тактике игры*

### **1. Методика обучения технике игры**

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

**Первый этап** - ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ учитель дополняет демонстрацией наглядных пособий: кинограмм, кинокольцовок, видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки учащихся формируют первые двигательные ощущения.

**Второй этап** - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для учащихся. При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом.

При разучивании сложных по структуре приемов и действий (атакующий удар) их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести учащихся к выполнению приема в целом. На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь учителя, применение вспомогательного оборудования), информации (сила удара по мячу, точность попадания, световая или звуковая индикация).

**Третий этап** - изучение приема или действия в усложненных условиях. Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Повторный метод на этом этапе

является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления.

Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

**Четвертый этап** предполагает закрепление приема (действия) в игре. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в игре по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебных игр.

Средства обучения приемам техники игры. Основным средством в обучении волейболу являются физические упражнения. Их большое многообразие. Поэтому для того, чтобы выбрать те упражнения, которые в большей степени содействуют решению задач на определенном этапе обучения волейболу, их группируют на основе классификации средств. Отправным принципом классификации служит соревновательная деятельность волейболистов. В связи с этим все упражнения делятся на две большие группы: основные или соревновательные и вспомогательные или тренировочные.

Соревновательные упражнения представляют собой собственно волейбол, т. е. то специфическое, что отличает его как вид спорта. Здесь технические приемы и тактические действия выполняют так, как это имеет место в игровой обстановке на соревнованиях (но вне игровых условий).

Тренировочные упражнения призваны облегчить и ускорить овладение основными навыками и содействовать повышению их эффективности и надежности. Они складываются из специальных и общеразвивающих.

Специальные делят на подготовительные, главная задача которых заключается в развитии специальных физических качеств, необходимых в волейболе, и подводящие, направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К подводящим также относят и имитационные упражнения, выполняемые без мяча. Общеразвивающие упражнения используют для развития основных физических качеств и совершенствования жизненно важных двигательных умений и навыков. Все упражнения соответственно своей направленности объединяют в составные части тренировки (виды подготовки): общая физическая, специальная

физическая, техническая, тактическая, интегральная (целостно-игровая). В каждом виде подготовки имеются свои ведущие средства, с помощью которых решают соответствующие задачи. В то же время упражнения одного вида подготовки тесно связаны с упражнениями других видов. Например, учащийся не может хорошо выполнить упражнение по технике атакующего удара при недостаточном уровне развития скоростно-силовых качеств. В этом случае окажутся более полезными специальные (подготовительные) упражнения, нежели увеличение количества повторений нападающего удара.

Эффективность средств в обучении волейболу во многом зависит от методов их применения. Выбор методов осуществляется с учетом задач, уровня подготовленности учащихся и конкретных условий работы. В зависимости от поставленной задачи одни и те же средства можно использовать по-разному, применив различные методы. Кроме этого, следует учитывать то, что последовательность задач в каждом виде подготовки и последовательность самих видов имеют определенную логическую связь: характер задач в одном виде подготовки качественно меняется, создавая основу для другого вида подготовки. Так, подготовительные упражнения заканчивают упражнениями, отражающими в общих чертах структуру изучаемого технического приема. Подводящие упражнения служат своеобразным мостиком для перехода от специальной физической подготовки к технической. Упражнения по технике, построенные в определенном порядке усложнения, способствуют формированию тактических умений. На этой основе в дальнейшем изучают индивидуальные тактические действия и т. д. В конечном счете одна составная часть подготовки, качественно преобразуясь, как бы переходит в другую, следующую в методическом ряду.

### ***Последовательность обучения техническим приемам.***

#### **1. Передвижения:**

- шагом;
  - бегом;
  - приставными шагами; двойным шагом;
  - скачком;
  - прыжками;
  - падениями;
  - сочетание способов передвижений с выполнением приемов •
- нападения и защиты.

#### **2. Передачи:**

- двумя сверху в опоре;
- двумя сверху после передвижения;

- двумя сверху назад (за голову) в опоре;
- двумя сверху в прыжке;
- двумя сверху назад (за голову) в прыжке;
- одной сверху над собой в прыжке;
- чередование способов передач.

### **3. Прием:**

- двумя снизу стоя на месте;
- двумя снизу с выпадом;
- двумя снизу после передвижения;
- двумя снизу назад стоя на месте;
- двумя снизу назад после передвижения;
- одной снизу в падении назад с перекатом на спину;
- одной снизу в падении в сторону на бедро и бок;
- одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе;
- чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча.

### **4. Прием - передачи:**

- мячей, летящих с медленной скоростью (двумя сверху вперед стоя на месте; двумя сверху вперед после передвижения);
- мячей ускоренных и скоростных (двумя снизу вперед стоя на месте, двумя снизу вперед после передвижения).

### **5. Подачи:**

- нижняя прямая;
- верхняя прямая без вращения;
- верхняя боковая с вращением;
- верхняя боковая без вращения;
- чередование способов подач.

### **6. Отбивания, нападающие и атакующие удары:**

- отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения);
- нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре);
- атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, по ходу разбега медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов);
- блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное

ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее).

## 2. Методика обучения тактике игры

Этапы методики обучения тактике волейбола зависят от степени владения занимающимися спортивной техникой.

**Первый этап** освоения тактики связан с изучением правил волейбола и элементарных индивидуальных, групповых и командных действий. В частности, на макете изучается расстановка спортсменов на площадке, переход игроков после отыгрыша подачи, применение элементарных тактических комбинаций. Обучающимся рассказывается, куда следует направлять первую и вторую передачи, как лучше расставить игроков в начале игры и как они должны располагаться при своей подаче и при подаче противника.

После теоретического занятия волейболисты на практике закрепляют изучаемый по тактике материал в индивидуальных, групповых и командных упражнениях. Закрепление тактических действий осуществляется в двусторонних учебных и товарищеских играх, а также на соревнованиях.

**Второй этап** освоения тактики заключается в изучении индивидуальных и командных тактических действий. Он соотносится с изучением и совершенствованием разновидностей спортивной техники и по существу протекает в период спортивной тренировки. Овладение индивидуальными тактическими средствами осуществляется в упражнениях, приближенных к игровой обстановке, в учебных и контрольных играх и соревнованиях. Для приобретения тактических знаний на данном этапе необходимо просматривать соревнования сильнейших волейбольных команд и проводить теоретические занятия по тактике.

**На третьем этапе** обучения решаются задачи, связанные с выбором тактических систем нападения и защиты и их вариантов во всех шести расстановках игроков на площадке. Разучивание тактических систем нападения и защиты также осуществляется в упражнениях, приближенных к игровой обстановке, которые вначале проводятся при пассивном, а затем активном противодействии условного противника. Закрепление разучиваемых систем и их вариантов производится в учебных, контрольных и официальных играх.

Третий этап освоения тактических действий осуществляется также в период совершенствования спортивной техники. Последовательность обучения тактическим приемам.

### **Индивидуальные тактические действия:**

- выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания, нападающих и атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации;
- выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач, приема подач, атакующих ударов, приема атакующих ударов, блокирования в зависимости от ситуации;
- выбор направления передач, подач, атакующих ударов, приема мяча, приема-передач в зависимости от ситуации; чередование способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры;
- изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры.

### **Групповые тактические действия:**

- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (связующие) при приеме подач (атакующих ударов);
- взаимодействия игроков передней линии (связующие) с игроками передней линии (нападающие) при передачах;
- взаимодействия игроков передней линии при одиночном блокировании; взаимодействия игроков задней линии при одиночном блокировании;
- взаимодействия игроков между линиями при одиночном блокировании;
- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии, выходящими к сетке (связующие) при приеме подач (атакующих ударов);
- взаимодействия игроков передней линии (нападающие) с игроками, выходящими с задней линии (связующие) при передачах;
- взаимодействия игроков передней линии при групповом блокировании;
- взаимодействия игроков задней линии при групповом блокировании;
- взаимодействие игроков между линиями при групповом блокировании; взаимодействие игроков передней линии (связующие) с игроками задней линии (нападающие) при передачах;
- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками задней линии (связующие), выходящими к сетке при передачах;
- взаимодействия игроков задней линии (нападающие) с игроками передней линии (нападающие) при приеме-передачах;
- взаимодействия игроков передней линии (нападающие) друг с другом при передачах в прыжке (откидках).

### **Командные тактические действия:**

- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач, игрока передней линии (зоны 3, 2, 4);
- взаимодействия команды в нападении со вторых передач игрока передней линии;
- взаимодействия команды в защите по системе «в линию» (при одиночном блокировании);
- взаимодействия команды в нападении при контратаке (переключение от защиты к нападению);
- взаимодействия команды в нападении при повторных атаках (в доигровках);
- расположение команды для приема подач при системе игры в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5);
- взаимодействия команды в нападении со вторых передач игрока, выходящего с задней линии (зоны 1, 6, 5);
- взаимодействия команды в защите по системе уступом вперед (при групповом блокировании);
- взаимодействия команды в защите по системе уступом назад (при групповом блокировании);
- взаимодействия команды в нападении при контратаках со вторых передач игрока, выходящего с задней линии;
- взаимодействия команды в нападении при контратаках с приема-передач или откидок;
- чередование взаимодействий в нападении с передач игрока передней;
- линии и выходящего с задней линии в зависимости от ситуации, то же, но при контратаках и доигровках;
- чередование систем игры в защите в зависимости от ситуации и особенностей атакующих действий команды соперника.

### **Контрольные вопросы**

1. Этапы обучения технике игры.
2. Последовательность обучения техническим приемам.
3. Этапы освоения тактике.
4. Последовательность обучению командным тактическим действиям.
5. Последовательность обучению групповым тактическим действиям
6. Последовательность обучению индивидуальным тактическим действиям.

## ЛЕКЦИЯ № 3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

### *План*

- 1. Организационные основы проведения соревнований.*
- 2. Положения о соревнованиях.*
- 3. Инвентарь и оборудование.*
- 4. Судьи, их обязанности и официальные сигналы.*
- 5. Состав команды.*

### **1. Организационные основы проведения соревнований**

Соревнования по волейболу в зависимости от задач, которые они решают, подразделяются на массовые и соревнования высококвалифицированных спортсменов. К массовым относятся первенства общеобразовательных школ, училищ, высших учебных заведений, производственных коллективов, военизированных подразделений, соревнования по месту жительства, в местах массового отдыха, летних лагерях и домах отдыха. Таким соревнованиям присуще большое число участников, использование упрощенных правил, доступность для всех желающих.

К соревнованиям квалифицированных спортсменов относятся Чемпионаты и Кубки Республики ПМР среди взрослых команд, республиканские, областные, городские первенства среди разрядных команд, международные соревнования (чемпионаты, первенства, кубковые встречи среди клубных команд). Проведение таких соревнований требует тщательной подготовки мест соревнований и судейского корпуса. К обслуживанию таких соревнований привлекаются наиболее квалифицированные и опытные судьи, а их проведение регламентируется официальными правилами игры в волейбол, утвержденными ФИВБ.

По рангу различают соревнования календарные и товарищеские. К календарным относятся:

а) чемпионаты (Республики, области, города, района), в которых принимают участие взрослые спортсмены. Их проводят соответствующие федерации по волейболу совместно с государственными органами управления по физической культуре, спорту и туризму. В течение календарного года проводится в соответствующей территориально-административной единице не более одного чемпионата;

б) первенства (Республики, области, города, района), в которых принимают участие юношеские и юниорские команды в отдельных возрастных группах. Первенства проводятся не более одного раза в течение календарного года; в) кубковые соревнования, которые могут проводиться как по системе с выбыванием, так и турами.

**К товарищеским соревнованиям относятся:**

а) турниры, в которых принимают участие несколько команд. Они могут планироваться в календарном плане заранее и служить средством подготовки к официальным соревнованиям;

б) матчевые встречи двух команд.

в) уравнивательные соревнования, в которых, чтобы уравнять возможности команд с различной подготовленностью, перед началом игры устанавливается определенная фора (несколько очков) более слабой команде.

Она объявляется заранее или после окончания игры. Такие соревнования рекомендуется проводить в общеобразовательных школах, лагерях отдыха, где имеются разновозрастные участники;

г) блиц-турниры проводятся по сокращенной программе (уменьшенное количество очков в партиях, меньшее количество партий) в дни каких-либо спортивных праздников или как составная часть каких-либо развлекательных мероприятий.

В нашей республике организацией соревнований по волейболу занимается федерация волейбола, ее структурные подразделения на местах совместно с Министерством спорта и туризма, а также ряд других министерств и ведомств, которые организуют внутренние соревнования.

Это обеспечивает достаточно стройный и продуманный годовой план-календарь спортивных соревнований. В областях, городах и районах составляются планы-календари, позволяющие задействовать спортсменов разной квалификации в различных соревнованиях. Непосредственной организацией конкретного соревнования выступает соответствующая коллегия судей.

## **2. Положение о соревнованиях**

Основным документом по проведению соревнований по волейболу является положение о соревнованиях - правовой документ, регламентирующий порядок проведения соревнования. Он утверждается организациями, проводящими соревнования. В положение включаются следующие основные разделы.

**1. Цели и задачи.** Определяются задачи по популяризации волейбола в регионе, повышению спортивного мастерства участников, выявлению сильнейших команд и спортсменов и др.

**2. Руководство проведением соревнований.** Указывается, кто осуществляет общее руководство проведением соревнований и на кого возлагается их непосредственное проведение, их полномочия и функциональные обязанности.

**3. Место и время проведения соревнований.** При проведении туровых соревнований заранее определяются их место проведения и сроки, при разъездном календаре указываются принципы и условия составления календаря игр.

**4. Участники соревнований.** Указывается, какие команды, клубы, сборные могут принять участие в соревнованиях, возрастные ограничения (если они предусматриваются).

**5. Порядок и сроки подачи заявок.** Определяется форма заявки, количественный состав спортсменов и официальных лиц, имеющих право быть включенными в чаинку и участия в отдельном туре или в ходе всего соревнования. Указываются количество и условия включения в заявку иностранных граждан (для чемпионатов и кубков Республики ПМР).

Определяются размеры денежных взносов на участие в соревнованиях, сроки их перечисления проводящей организации, сроки предоставления заявок. Указываются при необходимости место и время проведения мандатной комиссии и жеребьевки участвующих команд.

**6. Условия проведения соревнований.** Указываются условия распределения команд на лиги, группы, системы розыгрыша, по которым будут проводиться соревнования, мячами какой фирмы могут играть команды, перспективы команд, занявших последние места в итоговой таблице.

**7. Определение победителей.** В настоящее время в Республике ПМР принята, согласно рекомендациям ФИВБ, следующая система определения победителей. Победители соревнований определяются по наибольшему количеству набранных в соревновании очков. Во всех соревнованиях за победу команда получает два очка, за поражение - одно, за неявку - ноль очков. При неявке команды на игру ей засчитывается техническое поражение со счетом 0:3, также могут быть приняты санкции согласно «дисциплинарному кодексу».

При равенстве очков у двух и более команд места определяются по следующим показателям:

- а) соотношение выигранных и проигранных партий во всех встречах;

б) соотношение партий во встречах между ними;

в) количество побед во всех встречах;

г) количество побед во встречах между ними;

д) соотношение мячей во всех встречах;

е) соотношение мячей во встречах между ними. Если между командами с равным количеством очков определилось место для одной из них по вышеуказанному порядку, то места остальных снова определяются по тем же показателям.

**8. Дисциплинированные требования.** Указываются меры дисциплинарного воздействия на игроков и тренеров за проступки, ведущие к срыву соревнований; за определенное количество накопившихся карточек наказания, за проступки после окончания встречи и т.п. При проведении республиканских соревнований руководствуются дисциплинарным кодексом», утвержденным федерацией волейбола.

**9. Условия подачи протестов и их рассмотрение.** Указываются сроки подачи и рассмотрения протестов, лица, имеющие право на подачу протеста, лица, полномочные принимать и рассматривать протест. В некоторых случаях определяются размер и форма денежного залога при подаче протеста, механизм оприходования или возврата денежного залога. Указывается, по каким причинам могут подаваться протесты. Общепринято, что протесты на качество судейства не принимаются и не рассматриваются проводящими организациями.

**10. Финансирование соревнований.** Указывается, какие расходы по проведению соревнований несут проводящие организации, участвующие команды, принимающие команды или клубы. Это является основанием для составления сметы проведения соревнования для каждой заинтересованной стороны.

**11. Награждение.** Указываются, какими званиями, дипломами, кубками, медалями награждаются команда-победительница соревнований и команды-призеры, призы для игроков команд-призеров, тренеров, лучших игроков соревнований по амплуа. При проведении Чемпионата и Кубка Республики ПМР указываются права команд победительниц и призеров на участие в европейских кубковых соревнованиях, проводящихся под эгидой Европейской конфедерации волейбола (ЕКВ).

**12. Порядок приема участников.** Раздел посвящается подготовке мест проживания для команд и судей, мест питания, встречу команд и судей, транспортные вопросы, заказ билетов на обратный проезд, шефская помощь организаций и предприятий города, в котором проводятся соревнования.

Кроме вышеизложенных разделов положения о соревнованиях, проводящие организации могут включать и другие пункты, необходимые в каждом конкретном случае. В то же время в зависимости от ранга и уровня соревнований отдельные пункты положения могут быть объединены или опущены.

### **3. Инвентарь и оборудование**

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

1. Размеры. Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3-5 и от лицевых 5-8 м. Высота свободного пространства над игровым полем 12,5 м. Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях. Игровая поверхность должна быть плоской, горизонтальной и однообразной. Она не должна представлять никакой опасности травмирования игроков. Запрещено играть на неровных или скользких поверхностях. В залах поверхность игровых площадок должна быть светлого цвета. Для официальных соревнований белый цвет линий является обязательным. Цвета игровой площадки и свободной зоны должны отличаться друг от друга. Ширина всех линий 5 см. Линии должны быть светлыми и отличаться по цвету от пола и любых других линий. Две боковые и две лицевые линии ограничивают игровую площадку. Боковые и лицевые линии входят в размеры игровой площадки.

2. Зоны и места. Передняя зона. На каждой площадке передняя зона ограничена осью линии и краем линии атаки, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону). Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны. Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии. Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см каждая, нанесенными на расстоянии 20 см от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи. В глубину зона подачи простирается до конца свободной зоны. Зона замены. Зона замены - это часть свободной зоны, ограниченная продолжением обеих линий атаки до столика секретаря.

3. Температура. Минимальная температура не должна быть ниже 10 град. С (50 град./F). Для официальных соревнований максимальная температура не должна быть выше 25 град. и минимальная - не ниже 16 град.

4. Освещение. Для официальных соревнований освещение игрового поля должно быть не менее 1000-1500 люкс) измеряемое на высоте одного метра от поверхности игрового поля). Освещенность игрового поля измеряется на расстоянии 1 м от поверхности площадки не менее 500 люкс.

#### 5. Сетка и стойки

##### а. Высота сетки

Юноши:

11-12 лет - 220 см

13-14 лет - 230 см

15-16 лет - 240 см

17-18 лет - 243 см

Девушки:

11-12 лет - 200 см

13-14 лет - 210 см

15-16 лет - 220 см

17-18 лет - 224 см

б. Высота сетки измеряется в середине игровой площадки. Высота сетки (над двумя боковыми линиями) должна быть совершенно одинаковой и не должна превышать установленную высоту более чем на 2 см.

Сетка шириной 1 метр и длиной 9,5 метров состоит из черных в форме квадрата со стороной 10 см.

Верхний край сетки обшивается горизонтальной лентой шириной 5 см. На концах ленты имеются отверстия, через которые пропущен шнур, привязывающий ленту к стойкам для ее натяжения. Внизу сетки без горизонтальной ленты находится шнур, пропущенный через ячейки, для крепления ее к стойкам и натяжения.

Антенна представляет собой гибкий стержень длиной 1,8 м и диаметром 10 мм, сделанный из стекловолокна или подобного ему материала. Две антенны прикрепляются с внешнего края ограничительных лент и расположены на противоположных сторонах сетки.

Каждая антенна возвышается над сеткой на 80 см и окрашена полосами контрастных цветов шириной 10 см, предпочтительно красного и белого.

Антенны считаются частью сетки и ограничивают по бокам плоскостью перехода.

**Стойки**, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 0,5-1,0 м за боковыми линиями. Высота стоек 2,55 м, и желательно, чтобы они были регулируемыми. Для официальных соревнований ФИБВ стойки, поддерживающие сетку, устанавливаются на расстоянии 1,0 м за боковыми

линиями, если иное не согласовано ФИБВ. Стойки должны быть круглыми и гладкими, без опасных для игроков или мешающих игре приспособлений.

Они устанавливаются на поверхности без растяжек.

**Мячи.** Мяч должен быть сферическим, с покрытием, сделанным из эластичной или синтетической кожи, и внутренней камерой, сделанной из резины или подобного ей материала. Его цвет должен быть однотонным и светлым или комбинированным. Материал из синтетической кожи и цветовые комбинации мячей, используемых в официальных международных соревнованиях, должны соответствовать стандартам ФИБВ. Его окружность 65 - 67 см и вес 260-280 г. Его внутреннее давление должно быть от 0,30 до 0,325 кг/см<sup>2</sup> (от 294,3 до 318,82 мбар или гПа).

#### 4. Судьи, их обязанности и официальные сигналы

Состав судейской бригады. Судейская бригада на матч состоит из следующих официальных лиц:

-первый судья

-второй судья

-секретарь

-четыре (два) судьи на линии. Для официальных соревнований ФИБВ обязателен ассистент секретаря.

*Первый судья* выполняет свои обязанности, сидя или стоя на судейской вышке, расположенной у одного из концов сетки. Его уровень глаз должен быть около 50 см над сеткой

Обязанности:

1. Перед матчем первый судья проверяет состояние игрового поля, мячи и другое оборудование.

2. Проводит жеребьевку с капитанами команд;

3. Контролирует разминку команд.

Во время матча только первый судья имеет право: 1 - предупреждать команды; 2 - налагать санкции за неправильное поведение и задержку игры; 3-принимать решения об ошибках подающего и в расстановке подающей команды, включая заслон 4-ошибках в игре мячом; 5-ошибка над сеткой и у ее верхней части; 6-атакующий удар игроков задней линии или Либеро; 7-атакующий удар, производимый сверху из своей передней зоны; 8-пересечении мячом под сеткой. По окончании матча он проверяет протокол и подписывает его.

Второй судья выполняет свои обязанности, стоя за пределами игровой площадки, около стойки, на противоположной стороне от первого судьи,

лицом в его сторону. Он проверяет соответствие действительных позиций игроков на площадках с записью в карточках расстановки в начале каждой партии, после смены сторон площадки и при необходимости.

Во время матча второй судья принимает решения, дает свисток и показывает жестом:

- переход на площадку и в пространство соперника под сеткой;
- ошибки в расстановке принимающей команды;
- ошибочное соприкосновение с сеткой (в ее нижней части) и с антенной на ближней к нему стороне площадки;
- касание мячом постороннего предмета или пола, когда первый судья оказывается не в состоянии увидеть это касание. По окончании матча он подписывает протокол.

Секретарь выполняет свои обязанности, сидя за столиком секретаря на противоположной стороне от первого судьи, лицом к нему. Секретарь ведет протокол в соответствии с Правилами взаимодействия со второй судьей.

Перед матчем и партией, секретарь:

- записывает в протокол данные о матче и командах в соответствии с процедурой заполнения протокола и собирает подписи капитанов и тренеров;
- записывает в протокол начальную расстановку каждой команды с карточки расстановки. Если секретарь не сумел получить карточки расстановки вовремя, он немедленно сообщает об этом второму судье.

### **Судьи на линии**

Если используется только двое судей на линии, то они стоят в углах площадки, ближайших к правой руке каждого судьи, по диагонали, в 1-2 м от углов.

Судьи на линии выполняют свои обязанности при помощи флага (40 х40 см) сигнализируя:

- мяч «в площадке» и «за» всегда, когда мяч приземляется около контролируемой ими линии(й).
- мяч касается антенн, мяч после подачи пересекает сетку за пределами плоскости перехода и т.д.
- заступ любого игрока (исключая подающего) за свою игровую площадку в момент удара на подаче. - заступ подающего.
- любое касание антенны на своей стороне площадки любым игроком во время его игрового действия с мячом или, когда это мешает игре.
- мяч пересекает сетку за пределами плоскости перехода в сторону площадки соперника или касается антенны на его стороне площадки.
- по просьбе первого судьи линейный должен повторить свой сигнал.

**Жесты судей.** Судьи должны показывать официальными жестами причину своих свистков (характер совершенной ошибки или цель разрешенного перерыва). Жест некоторое время выдерживается и, если он показывается одной рукой, используемая рука соответствует стороне команды, которая сделала ошибку или выразила просьбу.

Судьи на линии должны показывать официальными сигналами флагом характер ошибки и выдерживать сигнал некоторое время.

## **5. Состав команды**

Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача. Игровую форму игрока составляют футболка, трусы, носки и спортивная обувь. Цвет и дизайн футболок, трусов и носков для команды должен быть однообразным, и форма должна быть чистой. Обувь должна быть легкой и гибкой, с резиновыми или кожаными подошвами, без каблучков.

Футболки и трусы должны соответствовать стандартам ФИБВ. Футболки игроков должны быть пронумерованы от 1 до 24. Номер должен быть расположен на футболке по центру на груди и на спине. Цвет и яркость номеров должны контрастировать с цветом и яркостью футболок. Высота номера должна быть от 4 до 6 см, и полосы, образующие номер, должны быть шириной минимум 1 см.

### *Контрольные вопросы*

- 1. Размеры и оборудование площадки.*
- 2. Изложите правила игры в волейбол.*
- 3. Основные разделы положения.*
- 4. Обязанности 1 и 2 судьи.*
- 5. Обязанности судей на линии.*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>		3
<b>ГЛАВА I БАСКЕТБОЛ</b>		4
Лекция №1.	Сущность баскетбола и его место в системе физического воспитания	4
Лекция №2.	Современное судейство в баскетболе	39
Лекция № 3.	Организация соревнований. Процедура проведения игр.	48
<b>ГЛАВА II ГАНДБОЛ</b>		60
Лекция № 1.	История, техника и тактика гандбола. Правила игры	60
<b>ГЛАВА III ФУТБОЛ</b>		92
Лекция № 1.	Содержание, история развития игры в футбол	92
Лекция № 2.	Классификация техники и тактики футбола	98
<b>ГЛАВА IV ВОЛЕЙБОЛ</b>		137
Лекция № 1.	История. Классификация техники и тактики игры в волейбол	137
Лекция № 2	Методика обучения техники и тактики игры в волейбол	148
Лекция № 3	Соревновательная деятельность по волейболу	155
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>		165

## ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по спец. 033100 – Физ. культура / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 5-е изд., стер. – Москва: Академия, 2008. – 518 с.
2. Спортивные игры: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физической культуры, спорта и туризма / [под ред. А. Г. Мовсесова]. – Минск: РИВШ, 2015. – 316 с..
3. Теория и методика спортивных игр: учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по напр. «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» / под ред. Ю. Д. Железняка. – 9-е изд., стер. – Москва: Академия, 2014. – 462 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по напр. «Физическая культура» / под ред. Ю. М. Макарова. – 2-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 272 с.
5. Волейбол: Учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры / Под ред. А.В.Беляева, М.В.Савина. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 368с.
6. Железняк Ю. Д. Волейбол: учеб. для ин-тов физ. культуры. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
7. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры. – Москва: СпортАкадемПресс, 2004. – 143 с.
8. Фурманов А. Г. Подготовка волейболистов: [монография]. – Минск: МЕТ, 2007. – 329 с.
9. Игнатьева В.Я. Гандбол. Пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт.
10. Шестаков М. П. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. – (Методика спортивной тренировки).
11. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по спец. 033100 – Физ. культура. – М.: Академия, 2004. – 336 с.
12. Баскетбол: учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.
13. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика. – 2-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2007. – 288 с.
14. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. – Москва: Физкультура и спорт, 1976. – 231 с.
15. Качалин Г. Д. Тактика футбола. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.: ил.

Учебное издание

*Чебан Татьяна Николаевна*

*Кравцова Галина Леонидовна*

*Мамков Олег Михайлович*

*Гамалицкая Галина Михайловна*

*Гамалицкий Константин Викторович*

*Шишкану Анастасия Николаевна*

*Кольцов Денис Александрович*

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ  
И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебно-методическое пособие

**ЧАСТЬ I**

Издается в авторской редакции

Отпечатано в издательстве «VALINEX»

Chisinau, str. Florilor, 30/1A, 26B – 2019. – 167 с.

Тираж 50экз.

