

Журнал "Спортивные игры"

№10,1964

УДК 796
ББК 75.5
Ж92

Ж92 Журнал "Спортивные игры": №10,1964 / – М.: Книга по Требованию, 2020. – 40 с.

ISBN 978-5-458-70552-3

Ежемесячный спортивно-методический журнал по игровым видам спорта (футбол, хоккей, баскетбол . . . теннис, бильярд и др.). Основан в июне 1955 г. В каждом выпуске содержатся публикации о хоккее и футболе - самых популярных из игровых видов спорта.

ISBN 978-5-458-70552-3

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2020
© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2020

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первоизданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.

МАМА ЗАПРЕЩАЕТ ФУТБОЛ

И. АЛЕБАСТРОВ

ПЕРЕДО МНОЙ сидит женщина. Весь ее вид выражает предельное возмущение.

— Какое безобразие! Прихожу домой и вижу: мой Юрка расположился на полу в кухне и чистит какие-то ужасные ботинки с горбылями на подошвах. И что же я узнаю?! Его записали в футбольную секцию!!! Где же у людей совесть?

Я, «человек без совести», поскольку это мною Юра записан в секцию футбола ивановского «Динамо», молча выслушиваю эту тираду. Наконец, уловив момент, спрашиваю:

— Почему же это вас так ужасает?

Женщина снова вспыливает и произносит бурную речь, из которой я улавливаю, что она «просто не понимает, как это нормальные люди с утра до вечера гоняют мяч, грязные, потные, с синяками на искаженных лицах».

— А что, если вы сами захотите оставить своего сына в футбольной секции? — спрашиваю я.

Мать Юры саркастически улыбается. С трудом уговариваю ее прийти на очередную тренировку и самой посмотреть, чем занимается ее сын. Через день ровно в семь часов вечера мои воспитанники выстраиваются в зале. Юры нет. Нет и его мамы. Только я приготовился принять рапорт дежурного, как вижу в дверях зала запыхавшегося Юру Акинина. Еще на бегу он говорит:

— Здравствуйте! Извините, меня мама задержала.

Вслед за Юрой в зале показывается его мама. Я рассказываю ребятам о футболе в средние века. Искоса наблюдаю за Юриной мамой. Оглядев подозрительно стены, снаряды, Анна Николаевна Акинина начинает прислушиваться, а затем понемногу увлекается рассказом. После беседы ребята разбились на группы и стали играть в «судейскую эстафету». Побеждал тот, кто оказывался наиболее сообразительным в решении задач на знание правил игры. Грешен: я нарочно устроил так, чтобы Юре Акинину досталась задачка потруднее. Другие две команды решали уже шестую задачу, а Юра застрял на третьей, мучительно думая и вызывая беспокойство и нетерпеливые возгласы товарищей по команде. Задача была такова: что должен сделать судья, если защитник, исполнив свободный удар, попал мячом в свои ворота?

Заволновалась и Анна Николаевна. Неприятно ей стало, что ее сынишка чего-то не знает, не умеет, да еще и товарищей подводит.

Затем ребята приступили к практическим занятиям. После разминки сыграли в «веселую эстафету». По условиям эстафеты нужно было бежать быстро, да еще нести на руках и не уронить три набивных мяча. Тут Юра отличился. Смотрю, и Анна Николаевна радуется. После занятий я сказал ей:

— Ну, убедились, что ребята в секции футбола не только «гоняют» мяч?

— Так-то оно так, а все-таки страшновато: а вдруг учиться будет хуже? — усомнилась Анна Николаевна.

Но все же лед был сломан. Юра остался в нашем коллективе. Мы договорились: если у Юры будут нелады с успеваемостью, придется ему распрощаться с секцией. Такое условие мальчика явно устраивало. Главным для него было — остаться в секции. И радости не было границ. А учиться он стал даже лучше, с большим старанием.

Другой случай. С Еленой Алексеевной Розановой я случайно познакомился в трамвае. Она рассказывала своей спутнице:

— Борис совсем от рук отбил. С утра до вечера в футбол играет. Сколько обуви изорвал! В школе хулиганит, уроки не учит. Вчера у соседней окна разбил. Все, кажется, делала, чтобы из него эту дурь выбить. Ничего не помогает!

Тут-то я и вступил в беседу:

— Есть один способ помочь вашему несчастью...

— Посоветуйте, пожалуйста, — радуется женщина, — я вам буду очень благодарна!



Главный приз традиционного футбольного турнира юношеских клубных команд в Сан-Ремо.

Двенадцать «сухих» мячей!

Международный турнир юных футболистов

В итальянском городе Сан-Ремо ежегодно устраивается турнир юношеских команд. Впервые он проведен в 1947 году и с тех пор стал традиционным. Первым его победителем стала итальянская команда «Про Верцелли». В последующих розыгрышах также чаще всего побеждали итальянские команды — «Интернационале» (5 раз), «Аталанта Бергамаска», «Флорентина», «Рома», «Ювентус» и «Милан» (по одному разу). Дважды призом владели юниоры испанской «Барселона» и один раз — австрийской «Фирст Вены». Последний турнир проходил в Сан-Ремо с 22 по 30 августа 1964 года. Закончился он победой юношеской команды московского «Спартака». Вот его результаты.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ИГРЫ

В первой группе

«Карлинс Бойс» (Италия) — «Дегерфорс» (Швеция) . . . 0:0
«Бирмингам» (Англия) — «Дегерфорс» 3:0
«Бирмингам» — «Карлинс Бойс» 2:0

Во второй группе

«Болонья» (Италия) — «Аугсбург» (ФРГ) 2:1
«Аугсбург» — «Рома» (Италия) 1:0

«Болонья» — «Рома» 1:0

В третьей группе

«Торино» (Италия) — «Рapid Лугано» (Швейцария) . . . 3:0
«Милан» (Италия) — «Рapid Лугано» 2:0
«Милан» — «Торино» 3:1

В четвертой группе

«Ювентус» (Италия) — «Сампдория» (Италия) . . . 0:0
«Спартак» (СССР) — «Сампдория» 3:0
«Спартак» — «Ювентус» 4:0

ПОЛУФИНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

«Бирмингам» — «Болонья» 2:0
«Спартак» — «Милан» 2:0

ФИНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

За первое место

«Спартак» — «Бирмингам» 3:0

За третье место

«Милан» — «Болонья» 1:0

— Запишите его в секцию футбола.
Елена Алексеевна пугается. Но я настойчиво прошу позволения познакомиться с Борисом. Оказывается, он капитан дворовой команды, которую сам же и собрал. Прихожу по данному мне адресу и застаю Бориса за мытьем пола. Он явно смущен тем, что я его вижу за таким неподходящим для мужчины занятием, и все старается задвинуть ногой назад ведро с водой и мокрую тряпку.

— Чего надо?
— Говорят, ты в футбол хорошо играешь?

— Ну, и что?
— А почему бы тебе в футбольную секцию не записаться?

Вижу, как у мальчика загораются глаза, но отвечает он мне хмуро и довольно грубо:

— Взял бы да устроил, чем спрашивать.

— Хотел устроить, а теперь раздумал.

— Почему?
— Потому что ведешь себя безобразно.

— Ну, и не надо. Обойдемся.
— Ладно уж, приходи.

Даю парнишке адрес и ухожу. Он провожает меня и говорит:

— Прощайте покуда.

— Не «прощайте», а «прощайте», и не «прощайте», а «до свидания», и не «покуда», а «пока».

— Ладно, пока,— улыбается Борис.

Закрываю за собой дверь и слышу за дверью радостный вопль и шлепки босых ног по мокрому полу. Это, ликуя, отплясывает Борис. Не буду рассказывать, сколько у меня было возни с этим парнем. Футбол он действительно любил страстно, но по всем, кажется, пунктам у нас с ним были настоящие сражения. «Не опаздывай!», «Опять мятые трусы!», «Ребята! Розанов нарушил обещание не курить» и т. д.

Через два месяца Боря Розанов уже ничем не выделялся среди других наших ребят. Волей-неволей пришлось ему подтянуться и в школе. Двойки исчезли из его дневника.

Но бывает и хуже. Сколько драм разыгрывается, когда родители хотят во что бы то ни стало запретить детям футбол!

Отлично зарекомендовал себя у нас Саня Никонов, но мама категорически запретила ему играть в футбол. Она твердо заявила:

— В нашей семье футболистов не будет! Я запрещаю тебе футбол.

В другой раз она сказала сыну:
— Я тебе ружье куплю, но только не играй в футбол!

Спрашиваю у Никоновой:
— А вы в свободное время что больше всего любите делать?

— Очень люблю вышивать.
— А если бы вам запретили вышивать?

Женщина пугается:
— Что вы! Зачем же?!
— Почему же вы думаете, что вашего сына необходимо лишить того, что он так любит?..

Никонova молчит. Подумав говорит:
— Футбол — грубая игра. Да и учиться Саня стал хуже...

Увы, очень многие мамы (да и папы), как только сын приносит «двойку» в дневнике, сразу решают: «Винovat футбол!» Хотя чаще всего неуспеваемость или нарушение дисциплины объясняется, если разобраться, совсем иными причинами. И хочется посоветовать наиболее нетерпеливым и ретивым мамам: «Не спешите запрещать, разберитесь сначала хорошенько — плохое или хорошее получает мальчишка в футбольном коллективе, помогает или мешает ему футбол!»

Однажды мне довелось столкнуться с мамой совсем иного склада. Энергичная дородная женщина сама привела к нам на стадион своего сынишку и категорически потребовала:

— Витя увлекается футболом... Я выбрала вашу секцию... Научите его играть... Почему именно вашу? Потому что Витя «болеет» за московское «Динамо»... А вы — тоже «Динамо».

— Сейчас нет приема! — робко заикнулся я. — Новички занимаются уже три месяца.

— Витя догонит! — уверенно заявила мама. — Я ручаюсь...

— Но и мест свободных у нас сейчас нет...

Тогда мама перешла в атаку.
— То есть как это нет? А если у мальчишки футбол — призвание? Вы,

что же, только готовеньких охотно берете, кого и учить не надо!..

Мальчишка смутился, покраснел, потянул мать за руку к выходу, но женщина, не стесняясь, продолжала бушевать:

— Безобразие! Что же, к вам только по знакомству можно устроиться?! Одних берете, других нет...

— На самом деле у тебя футбол — призвание? — обратился я к мальчишке.

— Призвание... — пробормотал мальчишка.

Делать было нечего. Мы приняли мальчишку. Его мама заходила к нам довольно часто. И каждый раз начинала командовать:

— Почему у вас брусья у окна? Гораздо удобнее, если они будут в углу. Лень, наверное, переставить... А ну-ка, давайте попробуем...

— Ваш помощник слишком вяло ведет занятие. Панихида какая-то, а не спортивная тренировка!..

— А как вы планируете отдых ребят? Не забудьте включить катание на лодках...

— Надо достать денег на поездку в Москву... Как это «не дают»? Вы просто трусите потребовать!

Ребятам от нее тоже попадало:
— Согнулся, как вопросительный знак!

— Вы, что-же, ребята, команды тренера не слышали?! Собираетесь, словно не сегодня надо!

— Почему ногами шаркаете, как старички?!

Едва мы слышали из вестибюля сочный, густой голос этой мамы, как кто-нибудь, вздыхая, произносит:

— Пришла... Начинается!

Мальчишки за глаза называли эту маму «атомной бомбой». Но когда она приходила, заранее придирчиво осматривали друг друга, мячи, стены, снаряды — все ли в порядке? Иначе шума не оберешься! И это было очень хорошо.

Когда наши ребята проигрывали, то даже мы, тренеры, завидев энергичную маму на улице, стремились, словно провинившиеся мальчишки, поскорее свернуть в ближайший переулочек. Как-то я подумал: «А если бы все наши мамы были такими? Тогда, наверное, наши футболисты давно уже стали бы чемпионами мира!»

ГОРОДОК ФУТБОЛЬНОЙ ТЕХНИКИ

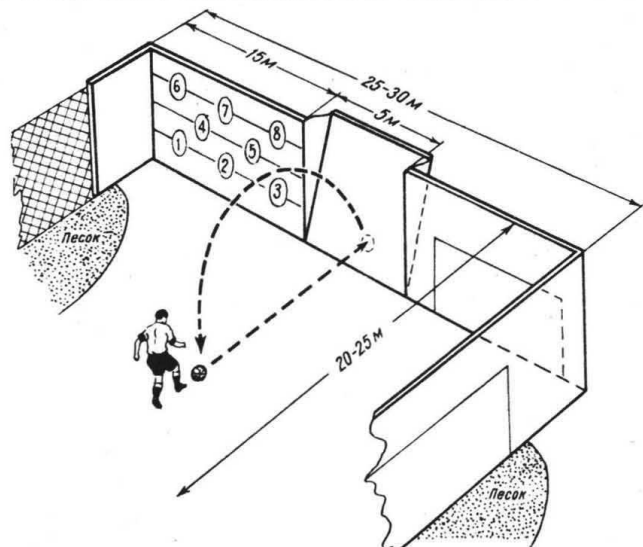
Специальные занятия команд по технике футбола в течение всего сезона лучше всего проводить в специальных «городках техники». Было бы хорошо обзавестись такими городками всем стадионам нашей страны. Как устроить и оборудовать такие городки футбольной техники?

Для этой цели пригодна площадка размером примерно 20—25×25—30 м. Площадка огораживается с трех сторон стеной-забором высотой 3—3,5 м. На средней части четвертой стороны натягивается сетка-батут. Такая площадка будет прекрасным местом как для тематических занятий по изучению и совершенствованию техники игры, так и для самостоятельной тренировки футболистов всех рангов.

Стенка может быть сделана из досок или из бетонных плит. Часть одной стены лучше поставить с некоторым наклоном, с тем чтобы мяч, ударившись о нее, возвращался к игроку в виде верховой передачи. Поверхность стенки следует разметить кружками, линиями и цифрами, как это видно на эскизном чертеже.

Наружная сторона стенки, если позволяет место, также может быть использована для занятий.

К. ЛЯСКОВСКИЙ,
заслуженный мастер спорта



От тундры до субтропиков

СОВЕТСКАЯ СТРАНА огромна и неповторимо многообразна. И футбол наш раскинулся во всю ширь и даль ее — от тундры до субтропиков. Отсюда та необыкновенная пестрота условий, с которой вообще нельзя не считаться. И подавно в спортивном режиме.

В разных природных условиях организм по-разному воспринимает одинаковые, будь то тренировочные или соревновательные, нагрузки, по-иному протекают приспособительные изменения, то есть работоспособность, работоспособность, утомляемость и восстановительный процесс в организме. Научный подход обязывает учитывать фактор внешней среды. Во-первых, с целью приспособления организма к специфическим условиям; во-вторых, для того чтобы правильно регулировать по объему и интенсивности тренировочные нагрузки, а также создать благоприятный режим тренировок, соревнований, отдыха. Одно дело, скажем, тренировка или игра в московском июле, другое — в среднеазиатском, где, по исследованиям А. И. Израиля, при температурах воздуха 30—35° наблюдаются у спортсменов нарушения функций сердца и почек (при условии, что в тренировочных нагрузках не делается поправок на жару).

Исследования наших физиологов, к сожалению, не проливают света на этот важнейший вопрос. Они выясняют зависимость физиологических реакций от профиля футболистов, степени тренированности, характера тренировок и соревнований, то есть от всего, чего угодно, только не от природной среды. Их данные — вне времени и пространства.

Физиологи совершили первую ошибку, когда удовлетворились территориально ограниченными, преимущественно московскими, наблюдениями. Они допускают вторую ошибку, когда преподносят результаты своих наблюдений в такой двусмысленной форме, которая создает иллюзию независимости вызываемых тренировками и соревнованиями функциональных сдвигов от времени и места и придает локальному материалу всеобщий, абсолютный характер.

На псевдонаучном предположении, что спортивные нагрузки одинаково воспринимаются в разных внешних условиях, пыльным цветом расцвела идея общей регламентации подготовки всех команд мастеров. Подчеркиваю: регламентации не методов и принципов, которые должны быть общими, а спортивного режима и содержания тренировок. Но формы подготовки превращаются в прокрустово ложе, когда не соответствуют конкретным внешним условиям.

В пособии для тренеров «Футбол», изданном в 1962 году, во всех подробностях воспроизводится план единообразной муштры футболистов. Более того, даже дается графическое изображение «всеобщей» кривой нагрузок в едином годовом цикле с утверждением, что анализ позволил «...составить принципиальную схему распределения спортив-

Забывая о климате, стригут футбол под одну гребенку

ных нагрузок в годовом цикле тренировок футболистов».

Что значит «принципиальная» в приложении к изложенному? Это значит: постоянная, всеобщая и наиболее благоприятная. Но прежде всего, чем по существу является эта, именуемая принципиальной, схема? Плохой копией ныне существующего в классе «А» годового цикла. Те же 3 месяца предсезонной подготовки, 7 месяцев соревнований и 2 (фактически) — отдыха.

Всеобщей она останется, если положить в основу доступный для всех климатический минимум. А наиболее благоприятной, если дать каждой команде климатический максимум. Но в нашей стране одно с другим, как уже сказано, несовместимо. Универсальность схемы призрачна, ибо она недопустимо уравнивает влияние среды на кривую нагрузок и периодизацию спортивного года.

Достаточно сказать, что в большинстве районов страны просто невозможно придерживаться семимесячного сезона, поскольку зима не позволяет играть на футбольных полях свыше 6—5, а то и 4 месяцев в году. В этих различных условиях настолько меняется структура спортивного года, что исключается всякая возможность механической подгонки под общую, стандартную схему. В частности, чем короче сезон, тем больше

дифференцируются задачи тренировки. И общая подготовка, уступая льготное время специальной, четче обособляется от нее, поосновательнее «перебираясь в зиму» и используя зимние виды спорта. Кроме того, ясно, что укорочение сезона интенсифицирует его, делая более крутой кривую нагрузок.

Рациональной для каждого из этих климатических поясов будет лишь собственная принципиальная схема. То же самое справедливо и в отношении южных районов, где природа не вынуждает уменьшать длительность футбольного сезона. Оставим на время открытым вопрос, насколько целесообразна семимесячная норма там, где можно играть дольше. Но как согласовать кривую нагрузок схемы с условиями юга страны? Ведь эта кривая в пособии выражена в единой волне, с гребнем в самые жаркие месяцы. Это расчудесно в условиях лета умеренной климатической полосы. А на юге Украины и РСФСР и тем более в Закавказье и Средней Азии просто противопоказано. Там наиболее благоприятными для высших нагрузок будет конец весны и середина осени. Поэтому в самое жаркое время, по примеру многих южных стран, там нагрузки, наоборот, целесообразней понижать. Не лучше ли будет примерно такая кривая нагрузок в районах с жарким климатом:



Далеко на Севере расположен город нефтяников Ухта. Коротко здесь лето. Суровый климат предельно суживает рамки футбольного сезона. А футбол в Ухте любят и летом играют в него с неменьшим азартом, чем в южных городах нашей страны. На снимке вы видите эпизод одного из футбольных матчей на городском стадионе «Нефтяник». Но уже в октябре футбольное поле покрывается плотным снежным покровом, и футболисты встают на коньки или лыжи и идут в залы Дворца спорта, фасад которого виден на снимке слева. Спортивная жизнь в Ухте не затухает круглый год.

Фото Э. Евзерихина (ТАСС)



В связи с этим возникает вопрос: как сочетать разные оптимальные периоды спортивной деятельности команд, участвующих в одних и тех же календарных играх? Очевидно, выход один — строго придерживаясь установленной научкой оптимальной, недельной, периодизации игр, позволяющей и уравновесить соревновательные нагрузки и варьировать содержание и интенсивность тренировок в соответствии со своими, частными, условиями.

Советские футбольные команды давно перешли на круглогодичную тренировку. Хотя поступательное движение нашего футбола продолжает во многом зависеть от дальнейшего увеличения объема тренировок, но нельзя не видеть, что этот объем и сейчас достаточно велик. Во всяком случае он не уступает тому, что имеется в других ведущих футбольных державах, и непрерывно растет.

Так почему же наши лучшие команды, тренируясь не меньше своих основных соперников и тоже круглогодично, недостаточно наращивают мастерство, позже других входят в форму и раньше других ее теряют? Потому что у нас слишком велик перерыв между сезонами (5 месяцев) и слишком малы межигровые интервалы. В результате происходит глубокая потеря спортивной формы, на ежегодное восстановление которой расстрачиваются основные усилия нашего футбола. А в сезоне короткие интервалы между играми создают дополнительные трудности: во-первых, значительно понижается продуктивность тренировок; во-вторых, накапливается усталость, которая, естественно, приводит к преждевременной утрате игровой формы.

И тут сама собой напрашивается элементарная мысль. Для того чтобы легче восстанавливать спортивную форму, надо в возможно меньшей степени ее терять. Значит, следует лучшей организацией спортивного режима «отсечь» усталость в конце сезона. В конце концов, если так необходимо иметь больше межсезонного времени для тренировок и отдыха там, где это допустимо, лучше дробить его на две части, с тем чтобы непрерывная продолжительность каждой не превышала 2,5 месяца.

Это не пустые домыслы, а наука жизни. На предсезонную подготовку в наших лучших командах сейчас уходит около половины всех тренировочных часов в году, и тем не менее эти команды в начале сезона неизменно выглядят слабее, чем их зарубежные соперники. И даже, например, в Грузии, где можно и в межсезонье тренироваться на поле. Выходит, во всех случаях одними тренировками невозможно сохранить и, тем более, восстановить спортивную форму. Здесь многое объясняется специфическими особенностями футбольной игры.

Есть виды спорта с заведомо известной двигательной структурой, позволяющей полностью заучивать ее на тренировках, с тем чтобы затем целостно воспроизводить на соревнованиях (легкая атлетика, поднятие тяжестей, гимнастика, плавание и т. д.). В футболе же — и не только, разумеется, в нем — навыки являются лишь элементами, которые в силу неповторимости ситуаций всегда по-разному и в разном выборе образуют мозаику целостно воспроизводимой игры или ее эпизодов. Это даже не вариативность, в смысле большого диапазона того или иного навыка, а



способность выбора из них (многих и разных) наиболее соответствующего данной игровой ситуации и умение компоновать их.

Такая игровая способность выбора из имеющихся в распоряжении футболиста атлетических, тактических и технических средств приобретает и развивается в основном в игре и особенно в ответственных соревнованиях. Речь идет не о собственно двигательных навыках, а о способности творчески пользоваться ими, то есть о психическом факторе, больше всего подверженном влиянию свойственных соревнованиям возбуждений.

Образно говоря, в одних видах спорта спортсмен уподобляется танцовщику, которому предстоит выступление в заведомо известном танце под известную музыку. В других — ему как бы надо импровизировать под неожиданно возникающее «попурри» спортивной борьбы. И там и здесь нужны вдохновение и большая школа общей и специальной подготовки. Но в первом случае — прямой смысл, заучивая, больше готовиться без выступлений. Во втором же случае нужна игровая способность творчески применять навыки, а эта способность развивается преимущественно лишь в самих соревнованиях. Поэтому и соревнования, как это ни парадоксально звучит, сами становятся обязательным и важнейшим компонентом всесторонней спортивной подготовки.

Правда, эта способность отчасти развивается имитирующими спортивную борьбу средствами тренировки — игровыми упражнениями и двусторонними играми. Но они приносят ощутимую пользу тогда, когда образуют временные связи с соревнованиями. В длительном же отрыве от последних игровые способности в тренировках развиваются локально, так как переносу их из тренировочных условий в соревновательные препятствует тормозной барьер, образующийся на пороге присутствия соревнованиям нервных напряжений. При отсутствии соревнований мозг спортсмена отвыкает проводить аналогии между тренировочными и соревновательными ситуациями. Следовательно, перерывы между сезонами не должны нами сознательно чересчур растягиваться.

После месячного отдыха нити временных связей еще сохраняются. Поэтому в первые 4—6 недель занятий без соревнований происходит всестороннее и

кипучее после отдыха восстановление спортивных качеств и навыков. Думается, в эту пору тренировочные возбуждения от игровых упражнений и двусторонних игр мобилизующе воздействуют на игровые способности. Дальнейшее же продолжение бессоревновательного периода нарушает гармонию подготовки. Практика учит, что в наши затяжные сроки предсезонной подготовки совершенствование прочих спортивных качеств у футболистов сопровождается угасанием главного — умения многогранно и целесообразно пользоваться ими в игре, то есть потерей спортивной формы.

Опыт мирового футбола подсказывает, что наиболее оптимальной для гармонического развития всех спортивных качеств у футболистов является обстановка, сочетающая (в рациональной периодизации) тренировки с соревнованиями. Это значит, что следует удлинить сезон в рамках дозволенного здоровым смыслом и условиями.

Однако против этого выдвигаются два принципиальных возражения. Первое: растянутые соревновательные периоды будут изматывать нервную систему футболистов. Второе: сократится подготовительный период, в котором главным образом решаются задачи оздоровления, всесторонней общей и специальной подготовки футболистов, расширения функциональных возможностей их организма.

Но, зарубежная практика тому свидетельство, не так страшен черт, как его малюют. Форсирует переутомление не длительный сезон, а нерациональная его организация. И особенно — слишком частые игры, препятствующие нормальному отдыху. Во всяком случае, при решении этого вопроса мы не должны упускать из виду, что имеем дело со специфическими нервными нагрузками, свойственными только соревнованиям. А отсюда явствует, что необходимая приспособляемость к таким нагрузкам не может развиваться нигде, кроме как на самих соревнованиях. При недостаточных восстановительных компенсациях мы можем длительное время сохранять в футболистах нервную свежесть, соревновательный «аппетит».

Теперь, правильно ли, что из-за удлинения сезона соревнований сократится подготовительный период? Ничего подобного! Прежде всего надо уяснить себе, что границы подготовительного периода определяются не формальными



Подкат — отличное оружие защиты в футболе при прорыве нападающего. Но если форвард быстр, он сумеет опередить защитника и в такой ситуации. Торпедовец Николай Афанасьев попытался подкатом выбить мяч из-под ног спартаковца Галимзяна Хусаинова, но тот на долю секунды опередил соперника, сделав точную передачу партнеру.

объем тренировок и (это очень важно!) больше переместить их внутрь сезона, сочетая с соревнованиями.

А в этом отношении у нас явно неблагоприятно. Я уж не говорю о практике. Даже футбольная теория рекомендует неоправданно неравномерное распределение тренировочных нагрузок в году. Так, пособие «Футбол» почти половину всего тренировочного времени планирует на первые 3 месяца года. Причем физическая подготовка в этом периоде занимает 45% всего времени, а дальше — в среднем лишь 17%. Однако всего на год впрок не напасешься. Тренировки на протяжении года должны распределяться более равномерно и всесторонне. Тут не лишне напомнить слова профессора А. Коробкова: «...Нельзя прекращать взаимодействие общеразвивающих и специальных упражнений в соревновательном периоде, так как это приводит к снижению функциональной активности спортсмена».

Итак, нужен растянутый сезон с оптимальными межигровыми интервалами для тренировок и отдыха, с более рациональным использованием подготовительного периода, с обязательным учетом климатических условий в тренировочном процессе, с тренировками, в том числе и общеразвивающими упражнениями внутри сезона. В свете всего этого следует пересмотреть нынешние взгляды на периодизацию футбольного года и динамику спортивных нагрузок.

Владимир МДИВАНИ,
член научно-методического совета
Федерации футбола Грузии
Тбилиси

признаками (от возобновления занятий в новом году до первых настоящих соревнований), а содержанием и целями учебно-тренировочного процесса.

Подготовительный период ставит задачу восстановления и совершенствования навыков и спортивных качеств футболиста. Однако мы уже знаем, что, если своевременно не вклинить в подготовительный период соревнования, начинается обратный процесс — процесс утраты игроком спортивной формы. Кроме того, длительное отсутствие соревнований порождает психологическую боязнь их, которая вредно отражается на выступлениях футболистов и нелегко впоследствии преодолевается.

В общем, не подготовительный период сократится, а соревнования войдут в него необходимой составной частью. Более того, в целом этот период даже удлинится по сравнению с нынешним на полтора-два месяца.

Суть в том, что мы обязаны одновременно удлинить как соревновательный, так и подготовительный периоды. Причем одно не только не исключает другое, а, наоборот, предполагает. Целесообразность требует, чтобы соревновательный период входил «головой» в подготовительный, а «хвостом», подводя спортсмена понижением нагрузки к активному отдыху, в переходный период. Словом, периодизация годового цикла в оптимальных условиях примерно должна выглядеть так: подготовительный период — 4½—5 месяцев, основной — 5—5½ месяцев, переходный — 2 месяца.

Кое-кто возражает против соревнований в подготовительном периоде. Говорят, что футболисты и их тренеры переключают свое внимание на соревнования, из-за чего сокращается объем тренировки. Но такие утверждения просто несерьезны. Разве только сплошные невежды в спорте способны с началом календарных встреч удариться в делаческие тренировки с целью одного только натаскивания к очередным играм. Зачем думать, будто наши тренеры не способны видеть дальше своего носа, будто они не умеют сочетать ближние и более дальние цели в тренировках, будто они не понимают, что другой дороги к настоящему успеху, кроме систематической общей и специальной подготовки, последовательно продолжающейся и в соревновательном периоде, нет и не будет!

А вот у спортивных нагрузок дей-

ствительно имеются свои динамические пределы. На соревновательном этапе в самом деле несколько сокращаются тренировочные возможности. Ну что ж, вместо 6 дней в неделю для занятий остается 5. Как подтверждают исследования наших ученых, этого совершенно достаточно, чтобы успешно справиться со всеми тренировочными задачами. Тем более, если учесть не восполнимую никакими тренировками пользу от соревнований в футболе. Разумеется, эта польза весьма лишь тогда, когда соревнования гармонически сочетаются с целевыми тренировочными занятиями.

Объем тренировок существенно страдает не от соревнований самих по себе, а только от их частоты. Когда соревнования, вместо одного раза в неделю, проводятся раз в шесть дней, суммарно тренировочное время приблизительно сократится на четверть. Когда же футболисты выступают в соревнованиях раз в пять дней, то тренировочное время убавляется наполовину. Вот где его действительные резервы! Правильная периодизация поможет значительно увеличить

Двадцатилетний форвард ростовского СКА Алексей Еськов (в белой форме) техничен, быстр, умеет, когда это нужно, действовать индивидуально. Вот и сейчас он, не колеблясь, вступил в борьбу с двумя защитниками московского «Торпедо» — Владимиром Сараевым (слева) и Виктором Шустиковым.



Если хочешь стать футболистом...

Советы бывалого игрока

ИГРОКАМ ПОЛУЗАЩИТЫ

1. При игре по системе 1+4+2+4 старайся закрыть полузащитника противника, играющего на твоём фланге.

2. Стремись быть хозяином середины поля.

3. Подстраховывай партнеров по защите, принимай участие в атаке чужих ворот. Сочетай качества защитника и нападающего, будь универсальным игроком. Хороший полузащитник все время в движении. Поэтому позаботься приобрести в тренировках скоростную выносливость.

4. Обязанности в защите. Когда противник атакует на противоположном фланге, займи позицию ближе к центру поля и контролируй зону перед своими защитниками. Если соперники развивают атаку, контролируй тыл атакующих, оспаривай наиболее выгодную позицию у полузащитников противника. Как только атакующие с мячом окажутся неподалеку от тебя, закрой свое го подопечного, помешай ему подключиться в атаку. Если один из защитников твоей команды обыгран, быстро займи место в линии защиты, восстанови равновесие сил.

5. Обязанности в нападении. Владей мячом, быстро и точно передай его тому партнеру, который находится в более выгодной позиции. Если все партнеры закрыты, а противник отступает, можешь вести мяч вперед, но, как только на тебя нападет один из защитников, отдай мяч освободившемуся товарищу. Когда мяч у нападающих твоей команды, поддерживай атаку, следуй за нападающими (в 15–20 метрах позади), чтобы в случае нужды подобрать мяч. Используй всякую возможность для обстрела ворот противника, если только мяч хорошо подготовлен для удара.

6. Полузащитник должен вбрасывать мяч из аута на середине поля, бить штрафные и свободные удары на чужой половине поля, укреплять тыл своих нападающих при угловых ударах у ворот противника.

ВСЕМ ИГРОКАМ КОМАНДЫ

1. Если хочешь стать хорошим футболистом, попробуй поиграть на всех местах в команде. Знание тонкости игры в любом амплуа пригодится в дальнейшем.

2. Перед передачей мяча быстро посмотри расположение игроков и определи цель.

3. Бьешь пенальти — не торопись! Поставь мяч на место, с ударом не спеши. Дай вратарю подольше побыть в состоянии напряжения. Не смотри в тот угол, куда бьешь: вратарь ловит твой взгляд. Если твой удар сильный и точный, бей не обманывая вратаря.

Он все равно не успеет среагировать на такой удар.

4. Исполняя штрафной удар вблизи ворот, постарайся найти слабые места в «стенке» выстроившихся игроков. Попробуй сделать сильный удар прямо по «стенке», но так, чтобы мяч летел на высоте 160–180 см. Соперник, испугавшись удара мячом в лицо, может нагнуться и открыть «стенку». Если этого не случается и «стенка» построена правильно, посылай мяч крутым ударом в обход «стенки» или отдай партнеру.

5. Не проходи середину поля с ведением мяча. Лучше передай мяч партнеру — это будет быстрее и безопаснее.

КАК СТАТЬ БЫСТРЫМ, ВЫНОСЛИВЫМ, ЛОВКИМ

В основе всех этих качеств лежит сила — главное качество футболиста. Как стать сильным. Начни с утренней зарядки. Ни под каким предлогом не уклоняйся от утренней гимнастики. Постепенно усложняй упражнения, бери в руки гантели, резиновый жгут или пружинный эспандер. Если накопил достаточно силы, можешь упражняться со штангой. Полезна и гимнастика на снарядах — на перекладине, кольцах, брусьях. Существует много и других хороших упражнений, развивающих силу. Полезны, например, упражнения с партнером. Поочередно выполняя упражнения с сопротивлением, ты и твой товарищ сможете отлично развить свои мышцы.

Если ты достаточно силен то сможешь и быстро бегать. Ведь быстрота движений зависит от силы и эластичности мышц, от подвижности суставов. Хочешь стать быстрым, много раз повторй одно и то же упражнение (будь то бросок камнем или рыбок на 10–20 метров).

Футболисту надо не только быстро, но и долго бегать, то есть стать выносливым. Сама игра в футбол развивает выносливость. Но этого мало. Отличный рецепт: бегай по пересеченной местности, в лесу, по тропинкам, по песку, по холмистой местности, даже по мелкой воде. Бегай в тяжелой обуви, даже с небольшим грузом. Бегай в разном темпе, чередуя резкие рыжки с замедленным бегом, как в футбольном матче. Повысить выносливость можно и занятиями такими видами спорта, как лыжный и плавание.

Ловким можно стать опять же играя в футбол, подолгу тренируясь с мячом, жонглируя им, обводя неподвижные предметы (стойки, деревья) и своих товарищей на тренировке. Но станешь еще более ловким, если будешь заниматься не только футболом. Баскетбол, волейбол, ручной мяч, теннис, хоккей помогают отшлифовать любое движение, даже такое, которое редко встречается в футбольной игре. Прекрасно развивают ловкость акробатика и различные прыжки. Зато, став ловким, ты в самой сложной ситуации сможешь с совсем небольшой затратой сил легко, изящно и красиво выполнить любой футбольный технический прием, даже такие сложные приемы, как удар головой в падении, удар через себя в падении, подкат и многие другие.

Иван КОНОВ,
мастер спорта

Просчеты Николая Бобкова

Матч на футбольный Кубок СССР — это очень важный, всегда решающий матч. Поражение в таком матче уже непоправимо. Тут каждый футболист должен быть весь внимание. Любая небрежность защитника может обернуться голом. А если зазевается форвард? Что ж, тогда гола, подчас очень нужно атакующей команде, не будет. Взгляните на снимки. Вот он, тот самый случай, когда небрежность форварда свела на нет отличную, самую что ни на есть «голевую» передачу! В этом матче победу оспаривали мы, динамовцы Москвы, и футболисты ЦСКА.

1. Менование назад центрфорвард нашей команды Юрий Шицев, оказавшийся справа на границе штрафной площади армейцев, дал острый диагональный пас к дальней штанге ворот. Пас не был безадресным: Юрий увидел бегущего к воротам по месту левого инсайда Николая Бобкова. Он, видимо, учел и слабость позиции вратаря ЦСКА Ионаса Баужи, который подготовился к возможному удару в ближний угол ворот. Мяч летит над самой травой. Вот он уже почти минует вратаря, которого передача, как видно, застала врасплох. Баужа делает лишь слабую попытку задержать мяч ногой. Скорее это даже не попытка, а намерение, так и не осуществленное. А Бобков тем временем продолжает свое движение вперед.

2. Все, кажется, ясно. Теперь и Баужа выбыл из игры. Перед Бобковым пустые ворота, да и мяч достаточно лишь тронуть дальней, левой, ногой, чтобы он очутился в сетке. Но слишком рано, оказывается, говорить о голе.

3. Форвард не достает мяча! И не удивительно. Ведь он пытался достать уходящий от него мяч не левой, а правой ногой. В чем причины столь грубой и очевидной ошибки нападающего? Скорее всего в его невнимательности. И вот почему. Он следил за ударом Шицева и поэтому слишком поздно и неверно определил направление и силу полета мяча. Отсюда и последовавшие одна за другой технические ошибки. Вместо того чтобы встретить мяч в строго определенном пункте, Николай бежал к нему наугад, пытался достать его не той ногой и, как отчетливо видим, потерял зрительный контроль над мячом.

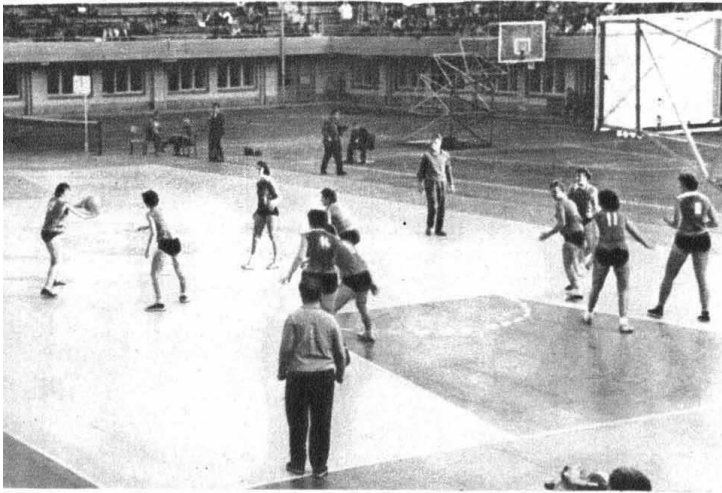
4. Теперь уже не поможет и бросок в ворота. Путь, по которому бежал Бобков, и путь, по которому летел мяч, на мновение скрестились, но футболист так и не задел мяча.

5. Бобков и мяч одновременно пересекают линию ворот команды ЦСКА. В сетке... форвард, а мяч выкатился за пределы поля. Так не был забит почти верный гол.

И еще одно. Форвард, выходящий на передачу или удар, направленный к дальнему углу ворот, должен встречать мяч почти у самой штанги, как говорят футболисты, «замкнуть штангу». Там больше шансов перехватить мяч, идущий мимо ворот, и направить его в сетку.

Игорь ЧИСЛЕНКО,
мастер спорта





ПЕРЕД ШТРАФНЫМ БРОСКОМ

ИСТЕКАЕТ ПОСЛЕДНЯЯ минута баскетбольного матча, а счет идет очко в очко. Игроки команды, владеющей мячом, поставили перед собой цель атаковать корзину соперников на последних секундах игры и обязательно с близкой дистанции. Так вернее добиться успеха, а в случае неудачи соперники не успеют контратаковать и забросить решающий мяч. Если же атака будет успешной, то соперникам уже некогда отыгрываться. И вот игрок врывается в трехсекундную зону. Партнер мгновенно передает ему мяч. Кажется, о промахе не может быть и речи. Но соперник подталкивает атакующего, и мяч летит мимо цели.

Раздается свисток судьи. И хотя время матча истекло, назначенные судьей два штрафных броска по корзине обороняющихся будут выполнены. Теперь все решает меткость и выдержка игрока, подошедшего к линии штрафного броска. Вот он получает от судьи мяч, за чем-то ударяет им о пол, потом, прицелившись, бросает по цели. Есть победное очко! Снова игрок ударяет мячом о пол и лишь затем посылает его в корзину.

Вы, конечно, не раз бывали свидетелями подобных эпизодов на баскетбольной площадке. Но задавали ли вы себе вопрос: для чего игрок манипулирует мячом перед штрафным броском? Мы однажды заинтересовались этим и провели специальные наблюдения. Нам хотелось выяснить, влияют ли предварительные движения на точность штрафного броска. Есть ли польза от таких «вступительных» действий или они не нужны, или даже вредны? И вот что оказалось.

Многие мастера баскетбола по-разному готовятся к выполнению штрафного броска. Одни покручивают мяч, другие подбрасывают и ловят его, третьи ударяют мячом о пол и т. д. Такое «вступление» предшествует большинству (свыше 60 проц.) штрафных. Чем напряженнее матч, тем чаще игроки используют подобные приемы. Выдающийся мастер штрафного броска американец

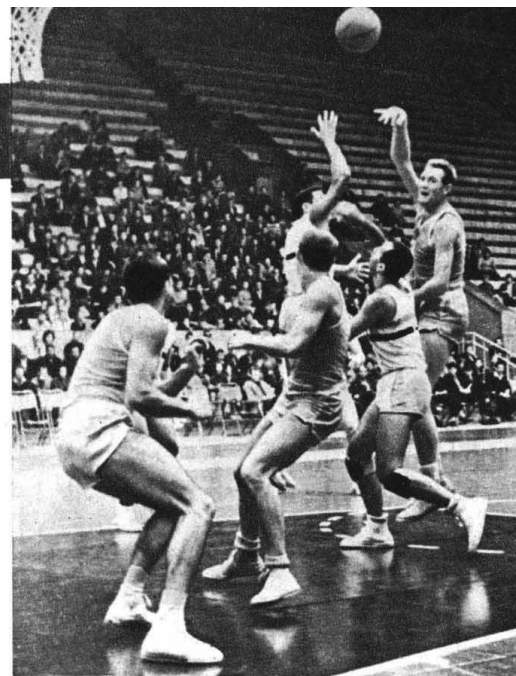
Бен Левит, забросивший в корзину без промаха 8/1 мяч подряд, тоже несколько раз ударяет мячом о землю перед каждым штрафным броском.

Точность бросков после предварительных подготовительных движений оказалась выше, чем без них. Чтобы проверить этот вывод, мы провели специальный эксперимент, взяв под наблюдение 30 баскетболистов — мастеров и первоурядников. Игрокам сразу же после матча предлагалось выполнить 10 штрафных бросков с предварительной подготовкой (2—3 спокойных удара мячом о пол в течение 2—3 секунд), а затем 10 бросков без такой подготовки. Результат получился довольно убедительный. Из 300 бросков в первом случае цели достигли 213 (71 проц. попаданий), а во втором — 170 (57 проц. попаданий).

Чем же объясняется благотворное влияние предварительных движений на меткость штрафного броска?

Спокойные удары мячом о пол перед выполнением штрафного броска позволяют игроку на короткое время отвлечься от психологического напряжения игровой обстановки матча, успокоиться, снизив возбуждение, вызванное игрой. Баскетболист получает возможность сосредоточиться на мышечном чувстве, которое вместе со зрением играет главную роль в меткости броска. Ударяя мячом о пол, игрок как бы «дробит» непрерывное мышечное ощущение от держания мяча. Благодаря контрасту в ощущениях повышается чувствительность мышечно-сухожильных рецепторов, обостряется «чувство мяча». А именно острота этого чувства определяет успех броска, так как с его помощью соразмеряется величина прилагаемого к мячу усилия с расстоянием до цели.

Мы пришли также к выводу, что закрепленный навык выполнения штрафного броска в определенных условиях может обеспечить стабильность результатов. Этому способствуют, на наш взгляд, специальные приемы, выполняемые игроком непосредственно перед броском.



Последняя предолимпийская репетиция... Баскетболисты сборной СССР проверили свои силы в московском международном турнире. Итог успешный: наши олимпийцы выиграли все матчи. На снимке: Александр Петров намеревался бросить мяч по корзине сборной ОАР, но в последний момент нашел более верный путь завершения атаки и кистью направил мяч Левану Мосеишвили (слева), который остался свободным от опеки соперников вблизи их корзины.

Фото В. Гребнева

Они позволяют более рационально использовать функциональные возможности и особенности организма игрока в тот короткий промежуток времени, который отводится на выполнение штрафного броска.

**В. ЛЕБЕДЕВ,
В. ФИДЕЛЬСКИЙ,**
сотрудники Белорусского института
физической культуры

Минск

Комбинационное нападение

Чемпионки III Спартакиады народов СССР баскетболистки Латвии, разыгрывая заранее разученные комбинации, умело разрушают оборонительные порядки соперниц. Посмотрите на снимках комбинацию, проведенную латышками в матче со сборной Москвы.

Латышки (они в светлой форме с белыми полосками) приближаются к щиту соперниц и занимают исходные позиции, чтобы начать комбинацию (снимок 1). Мяч у Хелены Хехты (6).

Расстановка баскетболисток окончена (снимок 2). Центровые игроки сборной Латвии Скайдрите Смилдзиня (11) и Сильвия Кродере (14) заняли места на усиках с обеих сторон трехсекундной зоны. Их опекают москвички Татьяна Сорокина (11) и Людмила Артюхова (6). Латышка Иоланта Калныня (12), только что получившая мяч от

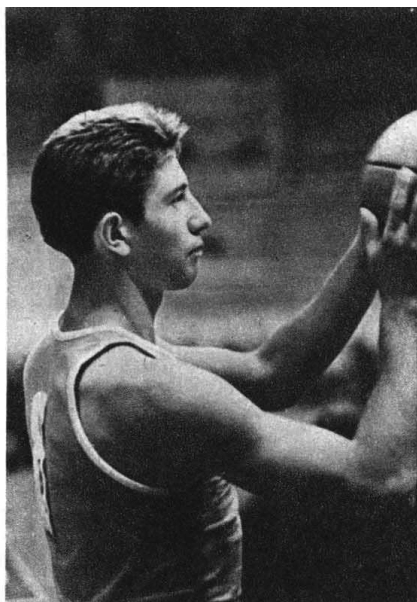
Хехты, обратной передачей возвращает ей мяч.

И вот начинается комбинационное нападение (снимок 3). В нем активно участвуют три игрока — Хехта, Смилдзиня и Ингрида Блума (13). Они одновременно и непрерывно перемещаются. Калныня и Кродере временно играют вспомогательную роль, отвлекая от активного участия в защите своих опекунов — Людмилу Куканову (9) и Артюхову (6). Приняв пас, Хехта (6) левой рукой повела мяч влево-вперед, прикрывая его корпусом от Раисы Михайловой (8). Партнеры всячески содействуют стремительному продвижению Хехты. Блума (13) перемещается под щит москвичек, увлекая за собой соперницу Галину Ярошевскую (13) и предостереженно освобождая левый фланг. Смилдзиня (11) двигается навстречу

Хехте, чтобы поставить для нее заслон. Михайлова наткнулась на заслон и, вынужденная обегать Смилдзиню, потеряла дорожную долю секунды. В результате Хехта выскользнула из-под плотной опеки. Москвичкам пришлось поменяться своими подопечными: Сорокина (11) оставила Смилдзиню на попечение Михайловой, а сама попыталась помешать Хехте бросить мяч по корзине (снимок 4).

Окончание комбинации латышек вы видите на снимке 5. Хехта атаковала корзину москвичек, несмотря на то, что ее броску старалась помешать Сорокина. Если бы на пути мяча появилась рука соперницы, то Хехта могла бы выбрать и другой путь продолжения комбинационной атаки — передать мяч своему центровому игроку Смилдзине, оставшейся под надзором менее рослой защитницы сборной Москвы Михайловой.

С. СПАНДАРЯН,
заслуженный мастер спорта,
заслуженный тренер СССР



Вячеслав ХРЫНИН,
баскетболист московского «Динамо»,
игрок олимпийской сборной СССР

Острые передачи мяча партнерам

КЛАССНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ в своем техническом арсенале имеет богатый выбор передач мяча. В играх он использует и простые передачи двумя руками от груди, и сложные — от головы, одной рукой сбоку, от плеча, снизу, из-за спины.

Перед любой передачей старайтесь усыпить бдительность защитника. Для этого делайте вид, что готовитесь совсем к другим действиям. Все время следите за соперником. Если он расположился на пути намечаемой вами передачи мяча партнеру, то постарайтесь различными обманными, отвлекающими действиями побудить его покинуть эту позицию.

Большая редкость сейчас — навесная передача. А ведь с ее помощью можно создавать острые ситуации вблизи щита соперников. Такую передачу выгодно применять тогда, когда партнер намного опередил соперника при быстром прорыве. Хороша она и в момент так называемой «мышеловки», при которой центровый игрок отрезает защитнику путь к его подопечному нападающему. Именно этому нападающему и нужно послать мяч. Навесной передачей можно направить мяч и высокорослому центровому, такому, например, как Александр Петров (211 см) или Янис Круминьш (218 см). Их опекуны обычно намного ниже и потому не в состоянии перехватить навесной мяч. Передача мяча по крутой траектории нападающему, ускользнувшему от опеки соперников после умелого наведения защитников на центровых или других игроков, тоже довольно эффективна.

Острая навесная передача центровому игроку выгодна в ситуациях, когда его опекун занимает позицию впереди или

Любовь к спорту и трудолюбие... Много они значат для спортсмена! Когда 15-летний Слава Хрынин пришел поступать в детскую баскетбольную секцию московского «Динамо», то его не приняли. Тренеру показалось, что из невысокого крепыша не выйдет классного баскетболиста. Но паренек оказался настойчивым и упорно тренировался в спортивной школе Мосгороно. Теперь Вячеслав Хрынин не только мастер столичного «Динамо», но и игрок олимпийской сборной СССР.

впереди-сбоку центрового. Здесь очень важна согласованность действий пасующего и принимающего передачу. Центровой делает шаг к щиту противника и тут же получает мяч. Выход центрового к щиту и навесная передача ему должны произойти одновременно.

Если вы опоздали передать мяч партнеру, то не стремитесь немедленно исправить ошибку. Поспешность приводит к потере мяча. Лучше выждите новую благоприятную возможность обострить игру точной передачей.

Никогда не посылайте мяч по взгляду партнера, просящего дать ему пас. Приблизившись к щиту соперников игрок, повернувшись к вам лицом, не всегда может видеть, какую позицию занимает его опекун. Поэтому сначала сами определите, есть ли у партнера возможность принять передачу, и только когда убедитесь, что это возможно, направляйте ему мяч.

Не стремитесь передавать мяч в прыжке. В игре, правда, нередко это случается, но делается большей частью вынужденно. Например, при проходе под щит игрок замечает, что защитник успевает помешать ему бросить мяч по корзине. Нападающему не остается ничего другого, как взлететь в воздух и искать партнера, которому можно откинуть мяч.

Что нужно для того, чтобы научиться точно, своевременно и удобно для партнера передавать мяч? Всего две вещи: изучить технику всех передач и совершенствовать их в упражнениях и иг-

рах. Это не просто. Придется потратить многие сотни часов тренировок и соревнований, прежде чем овладеете искусством острых передач.

Есть простые, но в то же время эффективные упражнения для совершенствования точности передач мяча партнерам. Советую включить в тренировку такие упражнения:

Передавайте друг другу мяч без бросков по корзине.

Передавайте мяч в «квадрате». Двое водящих стремятся отнять мяч у четверых пасующих. Усложняя упражнение, постепенно уменьшайте расстояние между партнерами или исключите из группы одного пасующего, то есть упражняйтесь трое против двух.

Передавайте мяч, упражняясь в быстром прорыве при сопротивлении обороняющихся. Делать это можно группами: 2×1, 3×2, 4×3, 5×4.

Совершенствуйте передачи мяча на тренировках, используя перед каждым броском по корзине, передачу мяча в другую сторону или попытку прохода к щиту соперников.

В матчах очень важно постоянно видеть всю игру, понимать действия своих партнеров и предугадывать дальнейший ход развития игры. Лишь при этом условии вы сможете точно и своевременно передавать мяч партнерам, создавать опасные атакующие ситуации под щитом противника.

Алвил ГУЛБИС,
баскетболист рижского СКА

Техника игры на высокой скорости движения

СКОРОСТЬ, скорость и еще раз скорость! Такова тенденция развития современного баскетбола. Все в большей степени возрастает быстрота движения игроков как с мячом, так и без него. Все меньше времени расходуют баскетболисты на передачу мяча, на обработку его при ловле, на подготовку к броску мяча по корзине. Возрастает темп игры, повышается ее спортивный накал. Я уверен, что в ближайшем будущем мы сможем с полным правом назвать наш баскетбол скоростным. У нас и сейчас уже есть команды, постоянно играющие в стремительном темпе. Это в первую очередь чемпионы страны баскетболисты ЦСКА. Так же играют и спортсмены тартуского «Калева».

Многие мастера отечественного баскетбола весьма часто выполняют различные технические приемы на высокой скорости движения. Посмотрите, например, дриблинг Арменака Алачачяна, броски по корзине Геннадия Вольнова, быстрый отрыв Вячеслава Хрынина. Эти мастера баскетбола не теряют даром ни одного мгновения! Именно с них нуж-

но брать пример молодым баскетболистам.

Техника выполнения технических приемов игры на высокой скорости движения имеет некоторые особенности. Об этих особенностях я и хочу рассказать молодым баскетболистам.

ДРИБЛИНГ

Как выгоднее вести мяч при быстром беге — с высоким, средним или низким отскоком от пола? Давать единственный рецепт-рекомендацию на все случаи игры здесь было бы неверным. Высоту дриблинга нужно варьировать в зависимости от игровой обстановки. Чем больше перед игроком свободного пространства, чем дальше находятся соперники, тем выше рука встречает отскакивающий мяч. Ведь при высоком ведении мяча удается развить большую скорость передвижения. И чем ближе соперники, тем ниже должен быть дриблинг.

Обычно тренеры советуют игроку, если соперник рядом с ним, вести мяч с низким отскоком его от пола и при этом жестко держать кисть, толкать мяч вниз