

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
ЖУРНАЛ  
№2 · 1976

# СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ





# С ОТКРЫТЫМ СЕРДЦЕМ

НАВСТРЕЧУ  
XXV СЪЕЗДУ  
КПСС

**Григорий КУЗНЕЦОВ,**  
Герой Социалистического Труда,  
мастер участка экспериментального цеха  
Ленинградского объединения «Электроаппарат»,  
судья республиканской категории по волейболу

В Кремлевском Дворце съездов начинается свою работу XXV съезд Коммунистической партии Советского Союза. Это близкое и значительное событие для каждого из нас. Решения съезда откроют новые пути движения вперед — к еще более светлому и радостному будущему. И где бы мы ни находились, мысли наши и наши сердца будут обращены к тебе, родная партия.

В эти дни и часы мы вспомним и подумаем о многом. И о том, что успешно завершена девятая пятилетка. И о том, что наша страна признана неутомимым борцом за мир на земле и одним из высших проявлений этого факта является вручение Генеральному секретарю ЦК КПСС товарищу Леониду Ильичу Брежневу «Золотой медали мира». Мы вспомним о блестяще проведенной сты-

ковке «Союза» и «Аполлона», о первых поездах, пронесшихся по Байкало-Амурской магистрали, о том, как всенародно праздновали тридцатилетие нашей Победы...

И, конечно же, каждый из нас подведет итоги своего личного вклада в общее дело строительства коммунизма.

Со времени XXIV съезда партии прошло пять лет. И все эти годы на нашем производственном объединении «Электроаппарат» были заполнены самоотверженным трудом каждого работника. Мои товарищи, как и подобает ленинградцам, делали все, чтобы с честью выполнить плановые задания Родины, достойно ознаменовать XXV съезд.

Много славных свершений на счету нашего коллектива. Электроаппаратовцы — активные участники договора 28

предприятий, оснащающих Саяно-Шушенскую ГЭС. В экспериментальном цехе, где я работаю, сейчас уже завершено изготовление второй партии выключателей для этой гигантской электростанции. Став на предсъездовскую вахту, мы выполнили эту ответственную работу значительно раньше срока, добившись безупречного качества. Продолжаем выпуск выключателей и для другой гигантской стройки — Усть-Илимской ГЭС.

С каждым годом люди нашей Советской страны живут все лучше и лучше. Мы научились хорошо использовать свой досуг, повышая знания, культуру, отдавая его и занятиям спортом. Спорт не на словах, а на деле становится у нас всенародным. 50 000 000 физкультурников Советского Союза — цифра достаточно красноречивая. Слова Программы КПСС

о гармоническом развитии человека, сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство, стали для нас законом жизни. В нашем цехе трудятся люди высокой квалификации. У подавляющего большинства стаж работы по специальности не менее пятнадцати-двадцати лет. О таких не скажешь — молодежь. Люди солидные, степенные. А живут и трудятся — с огоньком, с азартом, с завидной энергией.

Откуда же такое? Конечно, многое объясняется общим моральным настроением, высокой сознательностью, преданностью делу. Но главное все-таки кроется в нашей большой и постоянной дружбе с физической культурой и спортом, которые, подобно аккумулятору, заряжают нас все новой и новой энергией.

Мы привыкли ко многим словам и понятиям и забыли уже их первородный смысл. А ведь высшая социальная суть советской физической культуры выражена в названии нашего комплекса: «Готов к труду и обороне СССР». В этих торжественных словах дан ответ на все: зачем и почему мы ходим на стадионы и спортплощадки, бегаем и метаем гранаты, тренируемся и участвуем в состязаниях.

На участке, которым я руковожу, 40 рабочих, из них 29 уже сегодня носят на груди значок ГТО. Вроде бы неплохо. Но мы хотим, чтобы все труженики до единого носили физкультурные награды, и добьемся этого!

Значкисты ГТО — это неугомонные люди, всегда идущие в первых рядах и трудового и спортивного наступления.

Приведу лишь некоторые примеры. Отлично проявил себя на предсезонской вахте ударник коммунистического труда токарь Станислав Лагун. Он досрочно выполнил годовое задание, выпускает продукцию только отличного качества. А в свободное время не только сам тренируется, выступает в состязаниях по лыжам, волейболу, легкой атлетике, но и отдает много сил и энергии организации спортивной работы в цехе. По его инициативе у нас стали традиционными турниры по зимнему и летнему многоборьям ГТО, блиц-турниры по волейболу и многое другое.

Повышенные трудовые обязательства в честь XXV съезда взял слесарь нашего участка комсорг цеха Александр Бузылев. И с честью выполнил их. Осенью он поступил на первый курс вечернего факультета Ленинградского института авиационного приборостроения. Дел у парня, как говорится, по горло, но и сегодня Саша не пропускает ни одной тренировки, ни одного состязания.

Тренировки и соревнования по комплексу ГТО наполнили физкультурную жизнь рабочего коллектива новым радостным содержанием, стали настоящим праздником для каждого. Вот, например, бригадир нашего участка К. Меньшов. Это знатный производитель, которого мы совсем недавно поздравляли с высокой правительственной наградой — орденом Ленина. Свою большую дружбу с физкультурой он начал именно с нового комплекса ГТО. Сейчас уже полностью сдал все нормы. Став значкистом, Константин Яковлевич упорно продолжает тренировки, активно выступает в цеховых и заводских состязаниях.

— Физкультура, — улыбаясь, говорит он, — крепкая натура: возьмет в объятия — не отпустит!

И к этим словам присоединяемся мы все. Дружба с физкультурой и спортом стала для каждого в цехе родным, кровным делом. Она помогает лучше трудиться, быстрее и на высоком уровне выполнять производственные задания.

Всегда в дни, особо значимые для нашей истории, каждый из нас обращается к трудам и заветам великого Ленина. По ним мы сверяем свои дела, свои планы. С Лениным советуемся, перед Лениным отчитываемся. Вот и сейчас, в преддверии XXV съезда КПСС, я беру с книжной полки том Ильича и читаю:

«Молодежи особенно нужны жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт — гимнастика, плавание, экскурсии, физические упражнения всякого рода, — разносторонность духовных интересов — учение, разбор, исследование, и все это по возможности, — совместно!»

Так говорил Ленин на заре нашего государства. И сегодня его слова о том, что нам особенно нужны жизнерадостность и бодрость, претворены в жизнь теми миллионами физкультурников, которые гармонически сочетают в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Задача гармонического воспитания людей сложна и ответственна. И наша Коммунистическая партия взяла ее решение на себя.

Спорт входит в наш быт, становится делом близким и радостным. Государственным делом! И тем, что мы справляемся с этой трудной задачей, мы в первую очередь обязаны партии. Ведь все мы с детства — носили звездочку с изображением Володи Ульянова, завязываем ли альпий галстук, храним ли у сердца комсомольский билет с силуэтом Владимира Ильича — как о самом большем, о самом родном думаем о партии. И о том, как помочь ей в ее больших и многообразных делах. В том числе — в деле еще большего подъема и развития подлинно всенародного спорта.

Мой любимый вид спорта — волейбол. С этой игрой я познакомился еще до войны, когда жил и учился на Васильевском острове выступал в состязаниях за свою школу. Вернувшись с фронта, выступал за сборную завода, а с начала пятидесятых годов участвовал в судействе соревнований. Сейчас в моем активе более 1500 только официальных встреч, на которых я выступал в качестве арбитра, и среди них матчи республиканского и всесоюзного чемпионата, крупные международные состязания. В начале 1975 года судил матчи чемпионата СССР, которые проходили у нас в Ленинграда на Зимнем стадионе. Так что дружба у меня с волейболом давнишняя и прочная.

Но дело, конечно, не только в личных привязанностях. Мне по собственному опыту известно, что спортивные игры пользуются у людей труда особой любовью. Да это и понятно. Современный производственный процесс с его многообразной техникой сложен, он требует от каждого прежде всего колоссального нервного напряжения, максимума внимания, собранности, предельной сосредоточенности.

Нужно ли говорить, как жизненно необходима после этого добрая эмоциональная разрядка, вспышка веселья, азарта, страсти. И спортивная игра, а особенно волейбол, — незаменимое

средство для этого. К тому же волейбол чрезвычайно прост, общедоступен, почти не требует никаких затрат. Организовать волейбольную площадку можно буквально возле каждого цеха!

Сравнительно недавно Федерация волейбола СССР рассмотрела и одобрила опыт пропаганды этой игры на Новолипецком металлургическом заводе. Здесь только в главном чемпионате предприятия участвуют 40 команд! Регулярно проводятся цеховые состязания, матчевые встречи между цехами, соревнования на призы героев труда, блиц-турниры и т. д. В выводах спортивно-медицинской комиссии, изучавшей существо дела, говорится, что «развитие массового волейбола существенным образом повлияло на резкое оживление физкультурной жизни завода».

Привлекло наше внимание и состоявшееся в ноябре прошлого года заседание коллегии Спорткомитета СССР, на котором рассматривался вопрос «О мерах по дальнейшему развитию футбола, хоккея и других игровых видов спорта». В принятом по этому вопросу решении говорится:

«Футбол, хоккей и другие спортивные игры в силу своей специфики способствуют многогранному воспитанию моральных и физических качеств спортсменов, и в первую очередь коллективизма, товарищества, мужества, силы и ловкости».

Общедоступность, эмоциональность, глубокое оздоровительное содержание обусловили популярность игровых видов спорта...

На моих глазах развивался и креп советский волейбол. За сравнительно короткий срок он завоевал себе высокое международное признание, непререкаемый авторитет. Недавнее выступление мужской и женской сборных СССР на чемпионате Европы лишнее раз подтверждает это.

И все-таки мы потеряли прежний вкус к подлинно массовому развитию волейбола. Пройдите летом по городским паркам Ленинграда в субботние и воскресные дни — не звенят здесь, как когда-то, туго накачанные мячи. В первенстве города клубы выступают двумя-тремя командами, а раньше их были десятки.

Я не собираюсь в этой статье рассматривать наши организационные проблемы, но несомненно одно: ими следует заняться всерьез! Новая волна развития спортивных игр может и должна стать огромной приводящей силой, обеспечивающей нам безусловное выполнение требований партии о подлинной всенародности советского спорта. Именно поэтому мне кажется целесообразным вернуться на страницах журнала «Спортивные игры» широкую дискуссию о путях развития спортивных игр, в том числе и волейбола.

И если каждый найдет что-то новое, подскажет, поможет осуществить, — как много мы сделаем сообща!

...XXV партийный съезд наметит новые задачи, укажет генеральный курс, определит планы на пятилетку. И осуществить эти планы мы сможем только настойчивым и упорным трудом. Разумеется, если будем достаточно сильны и выносливы, мужественны и закалены. Вот почему мы даем слово, что в десятой пятилетке физкультура и спорт станут еще ближе, еще роднее рабочему человеку.



# ИЗ КИЕВА В МОНРЕАЛЬ

КРУГЛЫЙ СТОЛ «СПОРТИВНЫХ ИГР»

Борьба самого высокого накала продолжалась на гандбольном чемпионате мира в Киеве буквально до самого последнего свистка арбитров. Впервые примененная система розыгрыша, когда шесть сильнейших команд в финале встречаются каждая с каждой, придала соревнованию особую остроту. Более 6 тысяч мест Дворца спорта были постоянно заполнены советскими и зарубежными зрителями.

Этот чемпионат одновременно являлся и отборочными соревнованиями для участия в Олимпиаде в Монреале. Только четыре лучшие команды получали олимпийские путевки. Острота спора за эти путевки превзошла все ожидания. Так, в состязании сборных Югославии и Румынии всего за несколько секунд до окончания чемпионата право поехать в Монреаль было, можно сказать, в руках победителей прошлого чемпионата мира. Однако бросок румынки Марины Босси развеял надежды югославских спортсменов.

После окончания чемпионата редакция журнала «Спортивные игры» организовала «Круглый стол», за которым выступили ведущие игроки и тренеры мирового гандбола.

## И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Петер КРЕЧМАР,  
старший тренер сборной ГДР.

— Психологическая подготовка — ныне решающий фактор. Именно этот фактор определяет качество выступлений гандбольной команды.

Два года назад на V чемпионате мира в Белграде, выступая в ранге чемпионов, наша команда оказалась только на девятом месте. Наша тогдашняя неудача — следствие просчетов в психологической подготовке. Готовясь к нынешнему чемпионату, мы включили в бригаду трене-

ров специалиста-психолога. Девушки освоили методы саморегуляции психических состояний, познакомились с аутогенной тренировкой.

Настрой на предстоящую встречу был для нас задачей № 1. Скажем, в день матча с чемпионками мира — командой Югославии мы провели утреннюю тренировку непосредственно во Дворце спорта, где предстояла игра. Особое внимание уделяли наигранным комбинациям. Мы заранее изучали манеру игры югославских нападающих и в канун состязаний шлифовали наиболее действенные защитные приемы.

Чтобы сохранить уравновешенность, создать хорошее настроение, девушки после тренировки поплавали в бассейне, занялись вязанием.

Но в самих играх настроение под влиянием различных тревожных ситуаций может резко меняться. Поэтому я стремился к постоянному контакту с каждым из семи игроков, находящихся на площадке. Характеры у девушек разные, разное и восприятие. Одну надо похвалить, приободрить, с другой, наоборот, нужно быть построже. И самое главное, чувствовать, что называется, настроение каждой гандболистки. У нас в команде во время состязаний налажена зрительная связь: игрок — тренер. Особенно, когда девушки играют в защите.

Много возникает проблем — игровых, тренировочных, организационных. Они всегда отражены в наших конкретных планах. Но нельзя быть рабом плана. Часто сама игра подсказывает нужные действия. Незадолго до выезда в Киев мы отметили, что команда забрасывает мало мячей. Тогда мы, по-прежнему следуя основному курсу в подготовке команды, сделали некоторый крен, чтобы добиться большей эффективности в обстреле ворот соперников.

А если говорить о самом главном в

нашей подготовке, — то это постоянное, настойчивое повышение уровня специальных физических качеств.

Высокая скорость, большой объем тренировочных (и, разумеется, игровых) нагрузок — вот что такое нынешний гандбол. Поэтому нас всегда заботит проблема восстановления сил. В нашем арсенале — специально разработанные с учетом индивидуальных особенностей каждой гандболистки комплексы специальных упражнений на расслабление и так называемая пульсометрия. И если тот же психолог (да и от меня это, как правило, не ускользает) заметит, что та или иная гандболистка перенапрялась, мы ее переключаем на более легкие занятия. Внимательно следим за тем, чтобы она как можно быстрее восстановила свои силы.

И еще мы благодарны сауне. Наши спортсменки посещают баню с умеренной влажностью два раза в неделю. Это отличное средство для борьбы с усталостью, которая постепенно накапливается в ходе игры.

Титул чемпионов радует, но этот титул и ко многому обязывает. Нашей команде надо во многом подтянуться. Скажем, в защитных действиях. Они оставляют желать лучшего. Нет у нас еще достойных исполнителей для воплощения зонной защиты по системе 5—1 или 5—2. А ведь в самое ближайшее время гандболистки должны научиться защищаться, строя боевой порядок в две линии. Да не просто жестко противостоять сопернику, а разыгрывать при этом остроумные комбинации.

Техника игроков тоже нуждается в солидной модернизации: надо научиться виртуозно выполнять сложные элементы на высокой скорости. Так что, ориентируясь на Монреаль, многое предстоит «прибавить», хоть наша команда и чемпион.



Мария Литошенко на ударной позиции. Литошенко, как и ее подруга Татьяна Макарец, названа после окончания чемпионата в числе лучших полевых игроков и вместе с Макарец, Людмилой Бобрусь и Зинаидой Турчиной включена в символическую сборную мира. Фото Ю. Соколова

## ПАРУСА ЛЮБИМОЙ ИГРЫ

**Ион КУНСТ-ГЕРМАНЕСКУ, профессор, руководитель технического комитета Международной Федерации гандбола.**

— Сдвиг, происшедший в женском гандболе за последние два года, поистине удивителен. Образно выражаясь, паруса нашей любимой игры двигают свежие ветры приближающейся Олимпиады.

Мне давно не приходилось наблюдать такой острой борьбы, бескомпромиссной конкуренции буквально всех команд. Шутка ли сказать, победители прошлого чемпионата мира оказались в Киеве лишь на пятом месте, а команда, занявшая два года назад девятое место, стала чемпионом.

Читателей «Спортивных игр», наверное, интересует мое мнение о советской сборной. Ее прогресс бесспорен. Думаю, что советские девушки еще не сказали своего последнего слова и покажут себя в полной мере в Монреале.

В самое ближайшее время женский гандбол станет еще более быстрым, подвижным, в значительной степени возрастет его зрелищный интерес. Не сомневаюсь, что на олимпийском турнире мы увидим немало рослых, хорошо физически развитых гандболисток, умело и мощно обстреливающих ворота соперников с 9—10 метров. А защитники? Их перспектива — в инициативной игре на выходах. Необходимо научиться разрушать замыслы нападающих еще на дальних подступах к воротам.

Киевский чемпионат воочию показал, что именно на такие эталоны равняется мировой гандбол. Атлетизм — это знамение времени. Но мне хотелось бы пожелать, чтобы к силе, росту, физической подготовке прибавились еще умная мысль, оригинальные и смелые тактические ходы.

## ИНАЧЕ УДАЧИ НЕ ВИДАТЬ

**Терек БОДЫ, старший тренер сборной Венгрии.**

— Я уже 21 год на посту тренера сборной Венгрии. Поэтому есть возмож-

ность, оглядываясь на вчерашний день, сравнивать и сопоставлять. Я не открою Америки, если скажу, что гандбол приобрел новые привлекательные качества, стал динамичнее, эмоциональнее. Нашу игру даже стали сравнивать по накалу и зрелищному интересу с хоккеем. В этом еще раз убедились все те, кто непосредственно присутствовал на чемпионате в Киеве, а также миллионы телезрителей, с волнением переживавших перипетии гандбольных состязаний.

Естественно, возросли и требования к нашей учебно-тренировочной деятельности. Хотя считается, что, готовя команду к турниру, надо обращать равное внимание на все игровые компоненты, мы, венгерские тренеры, уделяли наибольшее внимание тактике. Более половины (примерно 60 процентов) всего тренировочного времени. Отдаем мы предпочтение и отработке нападающих действий, несколько уменьшая объем тренировок.

Необходимо досконально, до мельчайших деталей изучать своих соперников. Не секрет, что лидеры нынешнего женского гандбола примерно равны по силам.

Бронзу, добытую нашей командой на чемпионате, победу над вторым призером — советскими гандболистками — я рассматриваю прежде всего как результат кропотливого изучения противников.

Приспособиться к игре с той или иной командой нам помогает универсализм наших игроков. Например, Клара Чик и Амалия Штербински могут выступать в разных игровых качествах — и в центре, и на краю, и исполнять роль полусреднего. Благодаря такой разносторонности нам почти всегда удается осуществлять важный принцип — наш сильнейший нападающий должен играть против слабейшего защитника соперника.

Атакуя, венгерская команда осуществляет как бы два метода. Последовательный — когда все игроки, ведя наступление на ворота, запутывают защиту, активно действуют с мячом и без мяча. Комбинационный — команда в тот или иной момент осуществляет заранее задуманную комбинацию, завершающуюся броском по воротам. Таких общекомандных комбинаций у нас насчитывается шесть-восемь. Участвуя в комбинациях, гандболистки стремятся менять ритм атаки, навязывать сопернику игру в обороне, всячески изматывать его.

В защите главное — ее тактическое разнообразие. Мы используем несколько систем защиты — 6—0, 5—1 и так называемую смешанную 5—1. Как показал чемпионат, глухая защита себя изжила. Обороняющиеся должны выходить далее 10 метров от своих ворот.

Еще совсем недавно венгерская сборная часто терпела поражения из-за слабой игры разыгрывающего. Пожалуй, лучше выступать вообще без такого игрока, если на это место нет надежного кандидата.

Гандбол все больше становится игрой колоссального напряжения. Готовых ре-

цептов, помогающих снять нервную нагрузку, нет. Мы, например, поощряем в команде различные занимательные настольные игры. Это хорошо помогает.

Каким я вижу женский гандбол в недалеком будущем? Игра должна сочетать мощностность, подвижность, изящество и высокий уровень физической готовности. Особенно важно умение хорошо прыгать и отлаженная координация движений.

От гандболисток небольшого роста отказываться не следует. Ловкие, быстрые (а это очень хорошо, когда быстрота движений сочетается еще и с быстротой мысли), они хорошо впишутся в общий, возросший по своим физическим кондициям ансамбль. Чаще всего игроки, не отличающиеся ростом, радуют умением руководить игрой, координировать действия подруг. Но вообще-то современная команда не обойдется без пяти гандболисток с мощным броском. Иначе, как в популярной вашей песне, удачи не видать.

#### НУЖНЫ УНИВЕРСАЛЫ

**Магда МИКЛОШ,**  
игрок сборной Румынии.

— Я — левый полусредний нападающий. Люблю играть в нападении и, может быть, поэтому несколько отставала в защитных действиях. Готовясь к чемпионату, стремилась компенсировать этот недостаток. Мне трудно сказать, насколько это мне удалось. Во всяком случае, претензий со стороны тренера стало меньше. А сама я почувствовала, что играть гораздо легче (и интереснее) при гибком сочетании нападения и защиты. Нынешний гандбол не терпит однобоких, нужны умелые универсалы, мыслящие игроки.

#### ЧУВСТВО МЯЧА

**Наталья ШЕРСТЮК,**  
вратарь сборной СССР.

— Говорят, вратарь — это полкоманды. Но, я думаю, в отдельных эпизодах даже больше, чем полкоманды.

Самым ценным качеством голкипера считаю прыгучесть. И не просто умение выпрыгивать, а делать это легко, свободно, непринужденно. И, конечно, незаурядная подвижность, без которой вратарь не вратарь.

Я перечислила все эти качества, а потом подумала: а может быть, на первое место поставить интуицию вратаря? Интуиция — не какое-то расплывчатое чувство. Я наблюдала на чемпионате мира за своими старыми подругами — вратарями из других команд. И лучше действовали не те, кто достаточно овладел техникой, развивал специальные качества, а наиболее опытные. К неперемным техническим компонентам вратарского мастерства эти спортсменки приплюсовывали еще доскональное знание своих соперников. Они подробнейшим образом изучили почерк команд, знают, на что способны те или иные нападающие, какими методами они стремятся взять ворота. Вот на таком тонком понимании игры и строится интуиция лучших вратарей.

Как еще раз подтвердил чемпионат, вратарь должен прежде всего рассчитывать на самого себя. Как бы ему ни помогали полевые игроки, как бы хорошо ни было налажено взаимодействие, соперники высокого класса всегда добьются при активной поддержке своих партнеров выхода на ударную позицию для бро-

ска. Один на один, без помех защитников. Поэтому и надо досконально знать опасных нападающих, не робеть перед ними, а действовать смело и инициативно.

Хочется посоветовать молодым вратарям. Не стремитесь постичь мастерство голкипера долгим и утомительным стоянием в воротах на тренировках. Прежде всего развивайте свою физическую активность. Быть всегда в готовности № 1 — таково кредо вратаря. А для этого постоянно учитесь быстрым и легким передвижениям. И, конечно, постигайте тонкости игры, новейшие ее веяния, чтобы никакой замысловатый ход игроков не застал врасплох.

#### БАЛАНС ЗАЩИТЫ И НАПАДЕНИЯ

**Ярослав МРАЗ,**  
старший тренер сборной Чехословакии.

— Я объясняю относительно слабое выступление нашей команды в финальной части чемпионата греками в комплектовании.

Хочу высказаться по этому весьма актуальному вопросу. Сегодня в классном гандболе невозможно добиться успеха без игроков высокого роста. В этом отношении игроки нашей команды отстают от немецких, советских и венгерских гандболисток.

Мы стремимся как бы сбалансировать соотношения между объемами тренировок защитных и нападающих действий. Но все же лично я отдаю некоторое предпочтение отработке элементов защиты. Основываясь на том, что когда тылы твоей команды надежны, то и наступление идет уверенней и успешней. Примерно 30—40 процентов времени я уделяю одному из семи игроков. Я имею в виду вратаря. Подбираю игроков в команду с учетом их умения обороняться, локализовать действия наиболее опасных соперниц. Самые целесообразные зонные построения боевого порядка, на мой взгляд, — 5—1 и 4—2.

Мне кажется, что в женской команде ни к чему иметь более двух-трех нападающих с сверхмощным броском, дабы избежать нездоровой конкуренции. Нападающие должны действовать равномерно, помогая друг другу.

И еще необходимо гибко сочетать игровую импровизацию с заранее отработанными комбинациями.

И последнее. К сожалению, наша команда не добила права играть в Монреале. Приложим максимум усилий, чтобы пробиться на Олимпийские игры в Москве.

#### ЧЕГО ЖЕ ПОЖЕЛАТЬ?

**Войтех МАРЕШ,**  
руководитель кабинета  
олимпийской подготовки  
игровых команд Чехословакии,  
двукратный чемпион  
мира по гандболу.

— Сейчас можно без всякого преувеличения утверждать, что женский гандбол по уровню своего мастерства приблизился к мужскому. Больше того, ведущие гандболистки мира могут даже преподавать уроки технического и тактического искусства представителям сильного пола. Все это несомненно радует. Что еще пожелать нашим гандболисткам? Увеличения мощи броска, повышения скорости игры (особенно в середине площадки и при переходе от защиты к нападению), улучшения класса вратарей.

#### СИМПАТИИ ПОДРУГ

**Мара ТОРТИ,**  
игрок сборной Югославии.

— Я упорно занимаюсь шлифовкой своих бросков. Особенное внимание уделяю подготовительной части атаки. Без должной подготовки нет эффективного броска.

Многие отдают на мой взгляд чрезмерное предпочтение коллективным действиям. Дескать, команда создаст лидеру все условия для успешного обстрела ворот. Я всегда полагаюсь прежде всего на себя, прилагаю максимум усилий, чтобы выйти на бросок и забросить мяч. Для этого придумываю эффективные финты (каждый раз новые, чтобы соперник не «раскусил» их), наращаю на тренировках скорость, добиваюсь меткости броска.

Короче говоря, хоть меня и называют лидером, я стремлюсь, чтобы команда не «работала на меня», а, наоборот, я всячески «работаю» на команду. Думаю, именно поэтому девушки относятся ко мне чрезвычайно доброжелательно, а это окрыляет.

#### ПОБЕДА РАДУЕТ, ПОРАЖЕНИЕ УЧИТ

**Игорь ТУРЧИН,**  
старший тренер сборной СССР.

— Впервые медали с чемпионата мира были привезены нашими гандболистками в 1973 году из Белграда. Это были бронзовые награды, которыми была удостоена совсем еще молодая, не имеющая большого опыта наша команда.

Мы не теряли времени, готовясь к этому чемпионату. Уверен, гандболистки подошли к этому ответственному турниру в высшей спортивной форме. Об этом свидетельствуют контрольные встречи, медицинские показатели функционального состояния игроков, общей настрой команды.

Тактические устремления тесно увязывались с особенностями игры наших соперников. Много внимания мы уделяли различным оборонительным вариантам, может быть, даже больше, чем обычно (примерно половину времени, отведенного на тренировки). Команда освоила такие новейшие методы, как защита в две линии. Заранее готовясь к персональной опеке сильнейших, наши нападающие предусмотрительно вооружились тактическими заготовками, чтобы предпринять действенные контрмеры против защиты различных команд. Думаю, что многое мы успели.

Почему мы споткнулись в последнем, решающем матче с венгерскими спортсменками?

Дело в том, что наша сборная еще не имеет достаточного опыта участия в соревнованиях такого ранга, как чемпионаты мира. Выступления киевского «Спартак» в розыгрышах европейских кубков — это все же совсем другое, не сравнимое с мировым чемпионатом.

Победа нашей сборной над командой Венгрии еще не обеспечивала бы нам золотых медалей. Спор за них решался во встрече команд ГДР—СССР и зависел от того, у кого будет лучшая разница мячей — у немецких или советских гандболисток. В отличие от нас венгерская команда уже решила свою главную задачу — получила путевку в Монреаль и была настроена спокойно, не испытывая



Вратарь сборной Венгрии Агата Буйдошо признана на чемпионате лучшим вратарем и вошла в символическую сборную мира.

особых тревожений. Хоть мы ранее и имели победы над сборной Венгрии, но на этот раз, из-за большой значимости поставленной общей задачи, как-то слишком, что ли, перенапряглись в психологическом отношении, стали играть не в свою игру.

После окончания чемпионата я услышал в свой адрес много критических замечаний. Дескать, неправильно определил состав команды, нерационально пользовался заменами и т. п. Мне не хотелось бы оправдываться. Самое лучшее — учесть критические замечания, ибо в каждом из них, наверное, есть зерно истины.

Когда еще не успели остыть страсти, трудно делать абсолютно трезвые объективные выводы. Обещаю одно: эти выводы будут сделаны тренерами вместе с командой, и мы проинформируем об этом читателей «Спортивных игр».

И все-таки мы сделали шаг вперед. Теперь у нашей сборной — серебряные медали, а у всего нашего гандбола — олимпийский прицел. Дело нашей чести доказать в Монреале, на что способна команда. Победы радуют, поражения

учат. Будем же учиться с разумной настойчивостью.

#### МОДЕЛЬ АТАКИ

**Константи ПОПЕСКУ,**  
старший тренер сборной Румынии.

— Румынские тренеры всегда отдавали предпочтение нападению. В течение года примерно 80 процентов объема тренировок мы отводили атаке и всему, что ее составляет. И только в предсоревновательный период добавляли к отработке защитных действий еще 15 процентов времени. Главное, на что мы обращаем внимание, — это техника. Затем идет физическая подготовка. Тактикой в основном занимаемся непосредственно перед соревнованиями.

Какова наша модель нападения? Постоянные перемещения игроков составляют основу, на которой базируется импровизация игроков. Перемещения — это входы игроков в защитные линии, заслоны, различные вбегания. Все это сочетается с передачей и ловлей мяча, финтами. Одновременно с этим мы вводим тактические комбинации. Их не

должно быть много. Три-четыре, но отшлифованные, что называется, до блеска. Игрок должен отработать каждый свой шаг, действовать в полной синхронности со своими партнерами.

Теперь о броске — основном оружии атаки. Румынская школа придерживается прежнего, устоявшегося у нас взгляда — основным должен быть бросок в прыжке. Совсем не обязательно, чтобы весь состав команды обладал мощными бросками. Двух-трех бомбардиров вполне достаточно. Остальные должны подыгрывать, отличаться хорошей ориентировкой, остротой мысли и подвижностью.

Уже многие до меня говорили о психологической подготовке. Этим важным и сложным вопросом должны заниматься тренеры, разумеется черпая необходимые научные знания. Следуя моде, мы тоже приглашали в команду психологов. Но это мало что дало. Зная психологию, они не знали гандбола. Возникали всевозможные конфликты, недоразумения, которые только мешали подготовке команды.

Моя деятельность тренера не ограничивается рамками сборной. Пожалуй, в еще большей степени я работаю с нашим резервом — юношескими и детскими командами. Считаю это полезным, перспективным. При отборе преимущество отдаю подвижным, всесторонне развитым детям. А потом в процессе обучения останавливаюсь на тех, кто способен творчески мыслить на площадке. Юные — наше будущее.

#### ЭСТЕТИКА ИГРЫ

**Винко КАНДИЯ,**  
старший тренер сборной Югославии.

— Стихия югославского гандбола — атака. Только нападение способно решить задачи, стоящие перед командой в соревнованиях любого уровня. И именно нападению мы посвящаем почти все свое тренировочное время. Защитой занимаемся тоже, но как бы параллельно с нападением.

Чемпионат в Киеве продемонстрировал возросшую популярность гандбола. Надо всячески стимулировать динамичность игры, ее атлетизм. Думаю, тогда гандбол приблизится по своей популярности к такому виду спорта, как хоккей с шайбой.

#### ФИНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

С 1-го по 6-е место

1. (9) ГДР. С СССР — 10:10, Венгрией — 10:9, Румынией — 10:7, Югославией — 13:12, ЧССР — 17:11.
2. (3) СССР. С Венгрией — 10:12, Румынией — 17:16, Югославией — 17:12, ЧССР — 16:8.
3. (4) Венгрия. С Румынией — 11:10, Югославией — 8:11, ЧССР — 12:5, Югославией — 12:11.
4. (2) Румыния. С Югославией — 12:11, Чехословакией — 20:6.
5. (1) Югославия. С ЧССР — 13:13.
6. (6) Чехословакия

С 7-го по 9-е место

7. (5) Польша. С Норвегией — 14:11, Данией — 16:9.
8. (8) Норвегия. С Данией — 12:10.
9. (7) Дания

С 10-го по 12-е место

10. (10) Япония. С США — 17:10, Тунисом — 26:10.
11. (—) США. С Тунисом — 14:13.
12. (—) Тунис

(в скобках указано место, занятое командой на предыдущем чемпионате мира)

## ОЛИМПИЙСКИЙ ПРИЦЕЛ НАШИХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

**Б**олее восьми лет прошло с тех пор, как я впервые увидел игру сильнейших европейских волейболисток. Минувший чемпионат Европы в Югославии для меня — третий. С каждым турниром побеждать соперниц становится труднее. Растет техническая вооруженность волейболисток. Совершенствуется тактика игры сборных. Во всех командах появились лидеры. Когда пример для подражания перед глазами, — это большое дело. Остальным есть на кого равняться, за кем тянуться в игре, в совершенствовании мастерства.

В каждой национальной школе волейбола обычно тон задают мужчины.

**Нина СМОЛЕЕВА,**  
заслуженный мастер спорта,  
капитан сборной страны

Каковы же общие тенденции в развитии женского волейбола?

Во всех командах чувствуется тяга к мощному, силовому нападающему удару. Увеличился средний рост игроков европейских сборных, улучшилась их физическая подготовленность, и теперь волейболисткам под силу мощная атакующая игра над сеткой. Это особенно заметно в командах Болгарии, Румынии, Чехословакии и ГДР.

Вот, скажем, сборная Болгарии. Ее волейболистки на IX чемпионате Европы выглядели гораздо внушительнее, чем год назад. Команда пополнилась тремя молодыми мастерами — рослыми, удачно играющими в нападении, и атаки болгарок стали намного острее и результативнее. К прежним нападающим Тане Гоговой и Цветане Бояриной присоединились совсем молодые игроки, дебютантки сборной Росице Михайлова и Вера Стоянова. Это позволило команде разнообразнее комбинировать у сетки. И хотя до высокого мастерства молодым еще далеко, но зато мощи нападения им не занимать.

За последние годы женские команды стали все чаще практиковать комбинационную игру у сетки. Думаю, здесь не только сказался пример мужского волейбола, но и проявилось влияние японских спортсменок, успехи которых общеизвестны. Им все стремятся подражать, но пока европейские копии намного бледнее азиатского оригинала. И в частоте применения, и в чистоте исполнения комбинаций японки могут дать фору любой команде нашего континента.

И все-таки лед тронулся. Даже коман-

Такая организация подстраховки, естественно, привела к сокращению числа защитниц, остающихся на задней линии: теперь их только две. Но зато они грамотно выбирают место в глубине площадки и правильно взаимодействуют со своими блокирующими. Защищают именно те места, куда атакующие могут направить мяч мимо блока. В результате надежность обороны команд на задней линии не пострадала. Даже наоборот, защитницы научились лучше, чем прежде, доставать трудные мячи и оставлять их в игре.

Новейшие тенденции в развитии женского волейбола ярче всего проявились в игре сборных Болгарии и Румынии. Именно с этими командами нам пришлось встретиться в предварительных соревнованиях IX чемпионата Европы. Игры в Баня-Луке оказались для нас самыми трудными из всего турнира, нам даже пришлось уступить соперницам — и болгаркам и румынкам — по сету.

Остальные встречи чемпионата континента сложились сравнительно легко, поэтому нет смысла на них останавливаться, лучше сосредоточить внимание на проигранных партиях. Вероятно, стоит также охарактеризовать и сборную Венгрии, завоевавшую второй приз белградского турнира, а вместе с ним и путевку на Олимпийские игры 1976 года.

Как же мы упустили три сета?

Сборная Болгарии, можно сказать, — команда настроения. Когда играет с подъемом, то способна взять верх над самым сильным соперником. Против со-

# УРОКИ ТРЕХ СЕТОВ

Они первыми осваивают современные методы тренировки и способы игры, разучивают новые технические приемы, тактические комбинации. Женские сборные перенимают достижения мужских команд и, может быть невольно, подражают им.

Взять, к примеру, волейбол Германской Демократической Республики. И женскую и мужскую сборные можно охарактеризовать одними и теми же словами. В командах много высокорослых игроков, поэтому тренеры основную ставку делают на атаки с высокими передачами, хотя не исключают и нападение с коротких пасов из третьей зоны. При блокировании игроки сборных ГДР действуют в несколько замедленном темпе, ибо высокорослым трудно перемещаться быстро. Если против этих команд организовывать стремительную комбинационную игру, то соперницы (или соперники) не будут успевать блокировать удары нападающих.

В игре женской и мужской сборных СССР тоже есть общие черты. Это мощь нападения, высокий блок, некоторая, я бы сказала, академичность — рационализм, спокойствие, сдерживание эмоций при выигрыше очка или неудаче.

ды, не попавшие в пятерку сильнейших в Европе — я имею в виду сборные Румынии и Польши, — научились атаковать с помощью такого сложного взаимодействия, как «крест».

Улучшилось исполнение европейскими волейболистками важнейшего защитного приема — двойного блокирования. Команды Болгарии, Румынии, Чехословакии организовано, своевременно и грамотно выстраивают над сеткой высокую преграду. В оборонительной игре остальных сборных тоже заметна тенденция сделать акцент на блокировании.

Поскольку увеличилась роль силовых нападающих ударов и блокирования, команды стали больше внимания уделять подстраховке игроков. Волейболистки ожидают, что после удара мяч непременно коснется над сеткой рук обороняющихся и изменит направление полета, отскочит куда-нибудь в сторону. Поэтому большинство сборных начали отряжать на подстраховку блокирующих сразу двух спортсменок. Одна из них — на задней линии. Собственно, против этой волейболистки и происходит дуэль над сеткой. Ей на помощь приходит волейболистка передней линии, не участвующая в блокировании удара соперницы.

ветской команды болгарки играли с огромным воодушевлением и противопоставили нашему мощному нападению искусные и самоотверженные действия в обороне, особенно на задней линии. Кстати, в умении с азартом играть в защите болгарки сходны с мужской сборной своей страны.

Во второй партии матча, в момент наивысшего напряжения, мы допустили две ошибки на приеме подачи. До чего же жаль стало этих «подаренных» двух очков! Я даже расстроилась, да и остальные тоже. У нас ухудшилась игра на блоке, а болгарки словно поджидали удобного случая. Начали бить еще сильнее — так, что просто невозможно было подобрать мяч на задней линии. Вы, наверное, знаете, как тяжело бывает остановить команду, у которой «пошла» игра на сетке. Вот мы и отдали соперницам сет.

Со стороны, как говорят, виднее. Тренеры нашей сборной Гиви Александрович Ахвледиани и Валентин Александрович Хохлов заметили недочеты в нашей тактике. Мы не учли, что болгарки в нападении начали бить со второго номера по пятому, с которого волейболистка уходила вперед для подстраховки блокиру-





Эпизод решающего матча женского чемпионата Европы: СССР — Венгрия. Нападают советские волейболистки. Лидия Логинова (она стоит спиной к нам) только что дала короткую и быструю передачу подруге по сборной и по клубной команде «Уралочка» Надежде Зезуле (6). Соперницы не успели построить парный блок, и удар пытается парировать одна Белане Шалай (12).

Фото В. Ульянова

ющих. Удары вдоль линии вообще для нас непривычны — мы, как правило, ожидаем атак по диагонали. Результативность нападающих ударов соперниц резко возросла. В следующей партии мы стали закрывать блоком направление ударов и сумели выправить положение.

Временная неудача случилась у нас и в матче со сборной Румынии. Соперницы тоже цепко играли в защите, поднимая трудные мячи после сильных ударов наших нападающих. Вероятно, упорство соперниц в обороне оказывает на нас определенное психологическое влияние. Ведь до сих пор в европейском волейболе нам редко попадались конкурентки, способные так искусно «вытаскивать» мячи в глубине площадки. Чтобы выиграть мяч, нам приходилось по 5—6 раз бить через сетку, обводя высокий блок.

Мы устали в первых двух партиях. Стоило в конце третьего сета немного ослабить игру в атаке и на блоке, не принять одну-две подачи, как фортуна от нас отвернулась. Румынки во главе со своим лидером Марианой Ионеску усилили нажим и добились своего.

Нашим тренерам пришлось вносить коррективы в дальнейшую игру сборной.

До сих пор мы в основном атаковали из третьей зоны. Но соперницы, игравшие с подлинным вдохновением, что называется, «подбирали» все мячи. В четвертой партии мы стали чаще атаковать с краев сетки, обстреливать шестую зону. Это место оказалось уязвимым, так как румынки подстраховывали блокирующих именно игроком шестой зоны, выдвинутым вперед.

Третий проигранный нами сет был зафиксирован в белградском финальном турнире во встрече со сборной ЧССР. Мы явно недостаточно настроились на игру. По-видимому, нас сбил с толку тот факт, что соперницы до этого не очень удачно выступали на соревнованиях. К тому же мы не успели как следует разогреться перед матчем (наши девушки привыкли к основательной разминке), а потому не сразу вошли в игру. Слишком рано прыгали при блокировании, в результате мяч застревал в сетке или отлетал в аут. Связующие поначалу не справились со своими задачами, не сумели наладить комбинационную игру. Ко второй партии мы разыгрались и настроились по боевому, увидев, что с соперницами шутки плохи. Все обошлось благополучно, но свои ошибки нам, безусловно, сле-

дует проанализировать и учесть на будущее.

Зато матч с серебряными медалистами IX чемпионата Европы волейболистками Венгрии мы провели собраннее, с полной самоотдачей.

Каждая волейболистка знала: сборная Венгрии — соперник серьезный, на турнире идет без поражений.

Венгерская команда заметно отличается от остальных европейских сборных манерой игры. В ее составе — опытные, умные, сыгранные спортсменки, уже не сколько лет выступающие в матчах вместе — в этом их сила. Лидер команды рослая Белане Шалай (185 см) очень сильна и в нападении и на блоке. Но остальные игроки атакуют менее эффективно и потому опасны не столько мощью ударов, сколько коварными тихими «обманами».

Тренеры нашей сборной выработали план игры с учетом особенностей игры соперниц. Предложили нам подстраховывать блокирующих не так, как мы делали обычно, — не крайней защитницей, перед которой соперница проводит атакующий удар, а одновременно двумя игроками. Свободная от блока волейболистка передней линии тоже должна была нацеливаться на подстраховку.

Кроме того, перед нами была поставлена задача — развернуть активную игру в третьей зоне, чтобы вынудить Белане Шалай ставить блок в центре сетки. Тогда наши атаки с углов площадки должны стать эффективнее.

Эти задумки были осуществлены, и наша команда провела один из своих лучших матчей на чемпионате континента.

На играх в Югославии, встречаясь с европейскими сборными, мы все время как бы примеривались к своим основным соперницам — волейболисткам Японии. Несомненно, они составят нам сильнейшую конкуренцию на олимпийском турнире в Монреале.

Японки не знают себе равных в скоростной игре, в организации оборонительных действий, в комбинационности нападения, в чистоте и техничности приема мяча в защите. Они не только достают трудные мячи в глубине площадки, но при этом еще и обрабатывают их, то есть мячи отлетают от рук в нужном направлении.

Против опытных и высокотехнических японских волейболисток трудно играть еще и потому, что они умеют импровизировать на поле, индивидуально решать тактические задачи. Если бы все их действия были заранее отретированы и наиграны, в какой-то степени стереотипны, то противодействовать им стало бы легче. А когда соперница самостоятельно принимает творческое решение, предугадать его почти невозможно.

Летом 1975 года во время турне по Канаде мы дважды проиграли сборной Японии. В Москве взяли реванш, но то была победа над вторым, а не над первым составом японской команды.

Подготовка к олимпийскому турниру потребует от нас большого труда. 5

Поставлены конкретные цели: добиться более быстрой игры, усовершенствовать блокирование, усилить действия связующих и защиту на задней линии площадки. И как итог — повысить сыгранность всех звеньев команды. В мощи нападения мы превосходим японок. И этот козырь постараемся полностью использовать в Монреале.

Европейский чемпионат был для нас одним из важных этапов четырехлетнего олимпийского цикла подготовки сборной. Тренеры не стремились подвести нас к пику спортивной формы. Мы и сами чувствуем, что можем сыграть лучше. Это вселяет надежду и уверенность в своих силах.

Уже известна олимпийская жеребьевка. В предварительной группе А выступят сборные Японии, Венгрии и Канады. В группе Б нашими соперницами будут сборная Кубы и одна из европейских команд — победительница квалификационного предолимпийского турнира. На мой взгляд, наибольшие шансы попасть в Монреаль у команд Болгарии и Румынии. Так что в Канаде мы встретимся со старыми знакомыми.

## IX ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО ВОЛЕЙБОЛУ

### ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ТУРНИРЫ

**В Бая-Луке. 1. СССР** — с Болгарией 3:1 (4, — 7, 2, 2), с Румынией 3:1 (10, 9, — 8, 5), с Голландией 3:0 (10, 1, 10).

**2. Болгария** — с Румынией 3:1 (8, 12, — 9, 13), с Голландией 3:0 (6, 3, 7). **3. Румыния** — с Голландией 3:0 (10, 13, 12). **4. Голландия.**

**В Риеке. 1. Венгрия** — с ГДР 3:1 (7, — 9, 8, 13), с Югославией 3:0 (13, 4, 2), с ФРГ 3:0 (4, 0, 10). **2. ГДР** — с Югославией 3:0 (10, 8, 7), с ФРГ 3:0 (7, 2, 4). **3. Югославия** — с ФРГ 3:1 (11, — 10, 10, 7). **4. ФРГ.**

**В Неготине. 1. ЧССР** — с Польшей 3:2 (8, — 11, — 8, 7, 13), с Италией 3:1 (— 13, 6, 3, 4), с Бельгией 3:0 (0, 9, 1). **2. Польша** — с Италией 3:1 (2, 4 — 8, 10), с Бельгией 3:0 (10, 4, 4). **3. Италия** — с Бельгией 3:1 (5, 8, — 8, 7). **4. Бельгия.**

### ФИНАЛЬНЫЕ ТУРНИРЫ (В БЕЛГРАДЕ)

**За 1—6-е места. 1. СССР** — с Венгрией 3:0 (2, 8, 8), с ГДР 3:0 (8, 8, 5), с Болгарией 3:1, с ЧССР 3:1 (— 12, 4, 4, 5), с Польшей 3:0 (9, 4, 7). **2. Венгрия** — с ГДР 3:1, с Болгарией 3:1 (— 13, 7, 5, 13), с ЧССР 3:1 (13, 10, — 6, 5), с Польшей 3:1 (10, — 9, 15, 6). **3. ГДР** — с Болгарией 1:3 (— 12, 6, — 12, — 12), с ЧССР 3:0 (10, 9, 2), с Польшей 3:2 (6, — 11, 2, — 9, 12). **4. Болгария** — с ЧССР 0:3 (— 9, — 11, — 10), с Польшей 3:1 (9, — 12, 9, 4). **5. ЧССР** — с Польшей 3:2. **6. Польша.**

**За 7—12-е места. 7. Румыния** — с Югославией 3:0 (4, 6, 14), с Италией 3:0 (4, 7, 7), с ФРГ 3:0 (4, 6, 11), с Голландией 3:0, с Бельгией 3:0 (2, 4, 4). **8. Югославия** — с Италией 3:2 (7, — 12, — 7, 13, 9), с ФРГ 3:1, с Голландией 3:0 (14, 10, 9), с Бельгией 3:0 (13, 9, 10). **9. Италия** — с ФРГ 3:0 (12, 4, 6), с Голландией 1:3 (— 14, 4, — 5, — 10), с Бельгией 3:1. **10. ФРГ** — с Голландией 3:1 (10, — 10, 7, 5), с Бельгией 3:1 (12, — 9, 16, 5). **11. Голландия** — с Бельгией 3:2 (— 14, — 9, 0, 10, 17). **12. Бельгия.**



На прошлом уроке речь шла о технике основных ударов бадминтона — сверху. Мы ознакомились с подготовительными фазами этих ударов.

Завершение подготовки к удару сверху-справа совпадает с началом петлеобразного движения ракеткой. Мы уже знаем, как при замахе идет разворот плеча. При обратном же повороте плеч — перенесении центра тяжести вперед непосредственно для удара — ракетка не сразу устремляется к волану. Для развития более высокой скорости, для так называемого «хлеста», ракетка как бы под собственной тяжестью падает вниз. Но затем через мгновение, наращивая скорость, вырывается на простор для встречи с воланом в максимально высокой точке. Падая сверху вниз и затем взмывая вверх, головка ракетки как бы опишет фигуру, подобную петле. В принципе такое движение происходит при любом ударе сверху. Глубина петли у игроков различна. Это зависит от широты и амплитуды замаха, от того, насколько расслаблена кисть и предплечье.

Очень глубокую петлю, подобную той, которую делают теннисисты при подаче, бадминтисту делать не следует. На это попросту нет времени. Да и вообще едва ли надо при замахе постепенно сгибать до конца расслабленное предплечье. Ведь бадминтисты, не в пример теннисистам, часто бьют сверху. При резком разгибании есть риск повредить локоть. Глубина петли зависит от угла сгибания

руки и должна быть оптимальной. Опыт показывает, что сгибание руки больше чем на 90° при замахе лишь уменьшает запас потенциальной энергии при разгибании. Наиболее эффективно сгибание рук на 90° или даже чуть меньше. Отсюда следует рассчитывать и оптимальную глубину петли при замахе. Замах при ударе должен выполняться с нарастающей скоростью. Это гарантирует точную встречу ракетки с воланом, а значит и точный удар. Нарастающая скорость замаха способствует скрытности удара, позволяет выполнять так называемые удары с затяжкой.

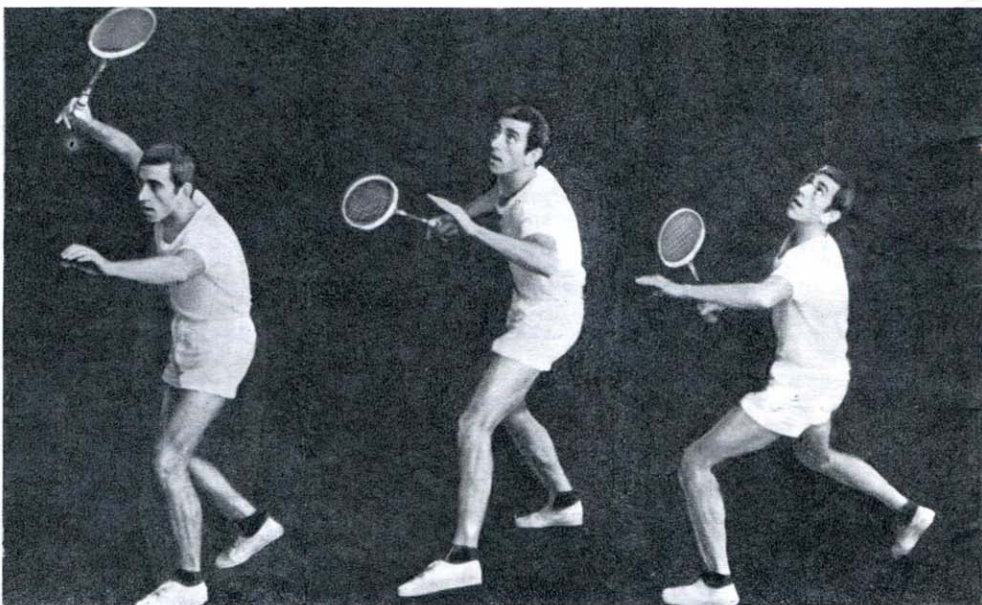
Теперь давайте еще раз от начала до конца проследим механику удара. В ожидании волана бадминтист находится, как говорят, в пружинном состоянии — ноги согнуты. Центр тяжести перемещается назад на правую ногу. При этом шаг или отход назад делается так, чтобы ударить по волану в наиболее высокой точке над головой или слегка впереди себя. Тут важны такие детали. Упор должен делаться на правую ногу, некоторые бадминтисты даже чуть сгибают ее, чтобы затем увеличить скоростную нагрузку на волан. Ноги расставлены довольно широко, чтобы не потерять равновесия. Игрок обращен полуоборотом к сетке. Плечи развернуты.

Когда упор полностью перенесен на правую ногу, рука с ракеткой согнута в локте. Это исходный момент для обратного поворота плеч и выпрямления руки. Именно тогда движение ракетки образует петлю, о которой шла речь.

Удар в бадминтоне — это мгновение, это взрыв, это мобилизация всех сил. Тем более смеш, требующий утроенной энергии. Я бы сравнил смеш с прыжком в

Рассказывает  
тренер сборной  
страны мастер  
спорта  
Владимир ЛИВШИЦ

# ТОЧКА



1

2

3

высоту. Сначала неторопливый разбег, затем нарастающая стремительность и, наконец,— кульминация, взрыв — сам прыжок.

Бадминтонист подается чуть вперед. Головка ракетки как бы идет вниз. Левая рука вытянута вперед-вверх по направлению к волану. Это способствует устойчивости, лучшей координации движений спортсмена. И еще одно неперемное условие: выполняя удар сверху-справа, надо стоять на правой ноге.

Петлеобразное движение ракетки совершается одновременно с обратным поворотом плеч, выпрямлением руки и перенесением центра тяжести вперед. При мощном ударе игрок как бы наваливается всем телом на волан. Непосредственно удар по волану происходит в самой высокой точке выпрямленной рукой. Именно в этот момент (не раньше и не позже) происходит разрядка сконцентрированной энергии через кисти.

Не следует забывать, что точка удара по волану играет большую роль. Если вы будете бить далеко за головой, удар получится плоским. Если же пробьете чересчур впереди себя, рискуете попасть в сетку. Чем выше вы будете бить, тем круче смеш и больше площадь обстрела.

Многое, разумеется, зависит от роста бадминтониста. Классные игроки, имеющие приличный рост, как бы добавляют высоту удара, пробивая смеш в прыжке. Так, например, поступают выдающийся малайзийский игрок Панч Гуналан, один из лучших бадминтонистов Европы датчанин Свен При, швед Стюре Юнсон из 10 смешей 9 проводит в прыжке. Да и наши мастера — Константин Вавилов и Николай Пешехонов, рост которых более

180 см, проводя смеш, выпрыгивают вверх.

Для безукоризненных действий важно найти точку удара, лежащую не только в плоскости как бы перпендикулярной сетке, но и в плоскости параллельной ей. Дело в том, что плоский смеш может получиться и в том случае, если бить по волану справа от головы. Но чем правее, тем хуже. Это будет скорее не крутой смеш, а плоский удар. Для полноценного смеша точка удара должна находиться на воображаемой вертикальной оси, проходящей посередине корпуса спортсмена. Допустимо смещение точки удара влево от воображаемой оси. Смещать же точку удара вправо не следует.

Некоторые классные бадминтонисты стремятся ударить по центру или чуть левее, из-за головы, чтобы создать выгодную атакующую позицию для любого удара сверху. Если удар оказывается правее, игрок успевает настолько быстро подойти под него, что практически бьет по центру, впереди себя.

В конце 60-х годов московский армеец мастер спорта Юрий Климов блистал на турнирах самого высокого уровня. Юрий умудрялся в трудных положениях, в которых другие бадминтонисты едва-едва успевали провести слабый удар слева, посылать сопернику грозный смеш справа. Коронным ударом Климова был смеш из-за головы, который он выполнял из левого дальнего угла площадки.

Посмотрите кинограмму удара Юрия Климова сверху-справа.

Климов (1), принимая подачу, занял исходную позицию. Стоит Юрий свободно, чуть наклонясь вперед, на левую ногу. Может быть, не следовало бадминтонисту так высоко держать ракетку, но ошибки в этом нет, такова индивидуальная манера Климова. Вот Юрий (2), готовясь к удару, начинает отходить назад. Центр тяжести переносится на правую ногу. А вот (3) и широкий шаг назад. Это для устойчивости. Климов теперь обращен к сетке боком. Плечи развернуты. Взгляд направлен на волан.

Начало удара (4). Упор полностью

перенесен на правую ногу. Широкий замах. Левая рука направлена к волану. Бьющая рука согнута в локте.

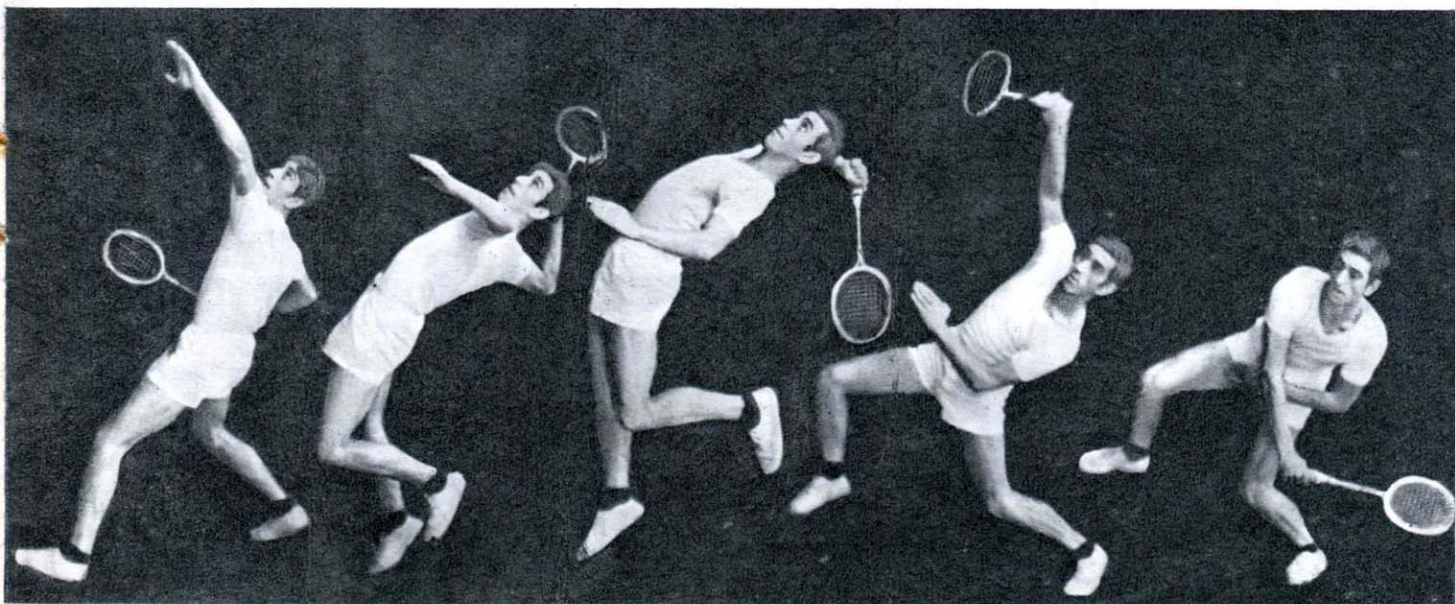
Обычно из такого положения ракетка начинает свой путь навстречу волану. Силу удара, его точность обеспечивают петлеобразные движения ракеткой, кистью, обратный разворот плеч, выпрямление руки вверх. Но Климов действует в своей индивидуальной манере. Взгляните на фото 5 и 6. Юрий сильно прогибается и таким образом, использует еще дополнительную энергию «прогиба». Кроме того, такая завидная гибкость позволяет эффективно атаковать, даже если волан находится слева и не очень высоко. На фото 5 мы видим, что рука с ракеткой, находящаяся сверху, согнута в локте примерно под углом 90°. В этот момент игрок стоит на одной ноге, ибо трудно, так сильно прогнувшись, удержаться на двух ногах.

А вот ракетка (6) как бы под собственной тяжестью упала за спину, вниз. Путь ракетки к волану, таким образом увеличился. Поскольку больше путь, значит, и больше времени (время, естественно, в данном случае измеряется долями секунды) для накопления потенциальной энергии при выполнении мощного удара. На этом снимке видна еще одна интересная особенность климовского почерка. Юрий слегка подпрыгивает, отталкиваясь правой ногой. Удар в прыжке придает больше динамики, наращивается сила.

Удар проведен (7). Рука с ракеткой полностью выпрямлена, значит завершающий кистевой хлест будет достаточно эффективным. Климов бьет впереди себя, плечо тоже движется вперед. Характерная черта смеша Климова: бадминтонист делает широкий шаг правой ногой вперед. Удержать равновесие после столь энергичных действий невозможно, поэтому игрок устремляется вперед, выставляя правую ногу.

И вот завершение удара (8). Рука с ракеткой опускается вниз. Левую ногу игрок для мягкости приземления слегка сгибает. Правая нога «шагает» вперед. Это хорошо. Ведь после удара бадминтонисту нужно вернуться в центр площадки.

# УДАРА



4

5

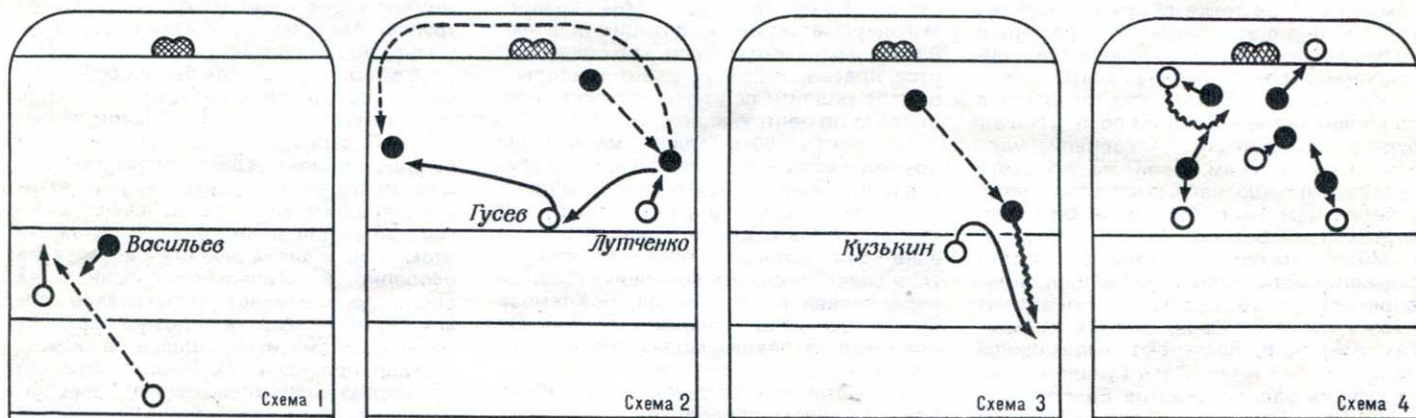
6

7

8

# КАКОВ ОН, СОВРЕМЕННЫЙ ЗАЩИТНИК?

Игорь  
РОМИШЕВСКИЙ,  
заслуженный  
мастер  
спорта



Хоккей постоянно развивается, совершенствуется, становится все более скоростным. Возрастает интенсивность действий игроков. Главенствующее место в тактике команд приобретает принцип: пятеро — в атаке, пятеро — в обороне. Все чаще и чаще мы видим, как своевременно занимает защитные рубежи и дружно держит оборону вся пятерка полевых игроков. В этих условиях атакующей тройке форвардов необходима поддержка своих защитников.

Ныне при позиционной атаке защитникам мало участвовать в розыгрыше шайбы и закрывать зону соперников. Здесь можно провести параллель с футболом, где раньше защитники только оборонялись, а сейчас совершают глубокие рейды к воротам соперников и даже забивают голы.

Хоккейные защитники, стремясь поднять эффективность своей игры, тоже смело идут вперед, прорываются к чужим воротам, даже действуют позади них, делают рывки на ударные позиции и завершают атакующие комбинации.

Не сомневаюсь, что стремление хоккеистов оборонительной линии помочь атаке верно, прогрессивно, необходимо. Но пока их игра несовершенна. Порою защитники действуют с явным ущербом для своих основных функций.

Сейчас мы нередко видим неоправданные глубокие рейды защитников в чужую зону. Ничего не поделаешь: игрокам обороны нужно время, чтобы научиться целесообразно действовать в атаке. А пока идет процесс накопления практического опыта.

Это тоже необходимый этап в совершенствовании мастерства хоккеистов.

Последите за любым хоккейным мат-

чем чемпионата СССР. Даже лидирующие команды допускают по 5—6 выходов соперников один на один с вратарем. В мое время, помню, в команде ЦСКА если и бывало такое, то не более одного раза за игру. Подобный случай потом долго разбирали: почему защитники не поспели в оборону? Сейчас же «провалы» игроков задней линии, похоже, стали правилом.

Однако рука не поднимается резко критиковать защитников за это. Ведь какая-то компенсация за недосмотры в обороне есть. Игроки этой линии ныне создают больше голевых моментов у чужих ворот, острее атакуют, чаще забивают.

В стремлении защитников совершенствовать свою игру явно проглядывает крен в сторону атаки. Иногда они даже забывают о своей первейшей обязанности — оборонительной. Позволяют себе остаться за спиной контратакующего соперника.

Нет, «проваливаться» защитник не имеет права ни при каких обстоятельствах! Это его главная заповедь. И нельзя забывать о ней даже в самые острые моменты матча, в пылу упорного единоборства, в разгар азартной атаки.

Современный защитник должен не только уметь атаковать, но и знать, когда и в какой мере это надо делать. Его активность впереди не должна наносить ущерба крепости обороны. Если обстановка рискованная, защитник не должен мчаться сломя голову вперед — лучше отдать шайбу нападающему.

Большинство защитников, входящих в сборную СССР, научились мощно атаковать, завершать нападение и сильными бросками издали, и острыми выходами

вперед. И в то же время они умело исполняют свои главные функции.

Как же играют наши лучшие защитники с момента потери командой шайбы? Что у них нужно перенимать молодым хоккеистам? Какие обязанности являются для современного защитника непременным законом?

Защитники должны четко представлять себе свое местонахождение и позиции партнеров и соперников, особенно в момент зарождения чужой атаки, а также при игре в своей зоне. В этих эпизодах игры защитники все свои усилия направляют на отбор шайбы. Выбирают наиболее рациональное место для опеки соперника, перехвата паса, применения силового приема.

Возьмем для примера игру московского динамовца Валерия Васильева. Он постоянно ищет возможности для столкновения с чужим форвардом, для остановки того силовым приемом. Не зря нападающие побаиваются этого жестокого защитника. Но высокий класс динамовца объясняется не только жесткой игрой. Его козыри в быстроте маневра, в глубине понимания игрового момента, в тонкости выбора оборонительной позиции.

Динамовский защитник умеет предугадывать направление передач соперников и располагается на поле так, чтобы успеть перехватить острый пас. При игре в средней зоне (схема 1) атакующие нередко организуют прорыв с помощью диагонального паса набравшему скорость крайнему форварду. Васильев искусно использует естественный оборонительный рубеж на синей линии, который нападающий не имеет права пересечь раньше шайбы. Защитник выбирает та-



Валерий Васильев отобрал у соперника шайбу и, оттерев его спиной, пробросил ее немного вперед. Теперь он оценивает позиции партнеров, чтобы сделать острую передачу, с которой начнется динамовская контратака.

Фото В. Евстигнеева

ную к сопернику и атакует в момент приема шайбы. Отбивает ее клюшкой назад, в глубь зоны, где армейские форварды ведут активную борьбу за возвращение шайбы.

В подобной ситуации удачно взаимодействуют защитники первой пятерки команды ЦСКА Владимир Лутченко и Александр Гусев (схема 2). Когда соперники пытаются вывести шайбу из зоны на фланге Лутченко, этот армеец решительно нападает на левого крайнего форварда, срывая его планы. А в это время Гусев занимает место у центра синей линии, подстраховывая партнеров.

Соперники могут быстро переправить шайбу вдоль лицевого борта на другой фланг и попытаться там прорвать оборону. Тогда в борьбу с правым крайним нападающим вступает Гусев, а Лутченко мгновенно смещается к центру, готовый помочь партнеру в случае неудачи. Благодаря четкой игре пары защитников тройка форвардов команды ЦСКА увереннее борется за шайбу в чужой зоне и часто практикует самую активную тактику — силовое давление.

Понятно, что защитникам не всегда удастся застопорить контратаку соперников в зародыше. Предположим, чужой форвард получил шайбу, успел ее обработать, осмотреться по сторонам и начать движение вперед. Тут защитнику нельзя катиться навстречу нападающему, искать с ним силовое единоборство. На встречном движении форвард может легко обыграть защитника и выйти ему за спину.

Как, например, действует в такой ситуации опытный армейский защитник Виктор Кузькин? Он старается побыстрее подкатиться к сопернику, сделать вираж и пристроиться сбоку и немного спереди. Двигаясь параллельным курсом с атакующим, Кузькин ограничивает его маневр и постепенно отступает к борту (схема 3). Сравнивая свою скорость со скоростью нападающего, защитник ищет удобный момент для решительного сближения с соперником и применения силового приема. Если форвард, почувствуя недоброе, отдает шайбу в центр, то Кузькин все равно продолжает плотно опекал соперника и выключает того из игры.

Если внимательно всмотреться в современного защитника, ведущего единоборство, то может показаться, что его как будто бы и не интересует шайба. Все свои действия он направляет на то, чтобы ограничить маневр соперника и остановить его силовым приемом. Лишь после этого защитник словно вспоминает о шайбе, стремится ее подобрать и начать контратаку. В такой манере, к примеру, играют Владимир Лутченко, Валерий Васильев, Юрий Ляпкин.

Оборонительная игра лучших защитников стала очень активной. Они научились плотно опекал соперников не

кое место, мимо которого должна пройти передача соперников. Рассчитав по движению форварда, что именно в этот момент тому должны послать пас, Васильев делает рывок наперерез передаче и перехватывает шайбу.

Подобным же приемом динамовец пользуется на чужой трети поля в начале атаки соперников. Он маневрирует вдоль синей линии и подстерегает диагональную передачу крайнему форварду, с помощью которой соперники стремятся вывести шайбу из зоны.

Современный защитник играет смело,

решительно и постоянно ищет самые полезные ходы, маневрирует так, чтобы принести наибольшую пользу команде. При зарождении чужой контратаки защитник закрывает зону соперников и не дает шайбе пересечь синюю линию. Какими приемами пользуются наши сильнейшие игроки обороны?

Надежно закрывает зону московский армеец Геннадий Цыганков. Находясь у синей линии, он внимательно следит за крайним нападающим соперничающей команды. Как только тому дадут пас, защитник быстро подкатывается вплот-

только в своей, но и в чужой зоне. Отступая в среднюю или свою зону, ищут слу-чаев для столкновения с игроком, веду-щим шайбу. Силовым приемом отделяют соперника от шайбы и забирают ее.

При такой полной занятости защитник в матче несет не меньшую нагрузку, чем нападающий, действует с полной самоот-дачей.

Еще один совет молодым защитникам. Старайтесь действовать на поле активно, инициативно, в высоком темпе. Такая игра способствует скорейшему накопле-нию опыта и повышению мастерства. Если при начинающейся атаке соперни-ков вы будете сразу убегать назад, к своей синей линии, а не пресекать актив-ность чужих форвардов в передних зонах, то очень долго останетесь защит-ником посредственным. Тактика пассив-ной обороны уходит в прошлое.

Увеличение скорости и общей мобиль-ности игроков — закономерное явление в развитии хоккея. Однако оно породило массу технического брака. На выполне-ние того или иного технического приема остается все меньше времени. Пришлось приспособивать технику к новым усло-виям; чтобы уменьшить количество оши-бок, команды начали тренироваться в высоком темпе. Игроки, в том числе и защитники, выполняют технические при-емы не сбавляя скорости.

Нельзя всю тренировку от начала до конца проводить в максимальном темпе, особенно в соревновательном периоде, ибо нагрузка в матчах и так велика. Но на каждой тренировке, даже накануне игры, можно несколько игровых отрезков вы-полнить на предельной скорости — в приближенной к игре обстановке. Так уже долгое время делают, в частности, хоккеисты команды ЦСКА.

Какая тактика обороны в своей зоне наиболее перспективна? Несомненно, это смешанный вид защиты, и многие команды практикуют его. Суть этой так-тики в том, что защитники и центрфор-вард опекают нападающих сопернича-ющей команды лично и держат их плотно, а крайние форварды обороняющейся команды дают некоторую свободу чужим защитникам, но зато помогают партне-рам держать оборону.

Крайние форварды несколько оттяги-ваются назад, в глубь зоны. Как только атакующий попытается объехать опекуна вблизи ворот и прорваться к центру, обо-роняющийся «край» перехватывает тако-го соперника (с х е м а 4). А если чужой защитник получит шайбу и начнет гото-виться к броску, то обороняющийся фор-вард быстро выкатывается ему на-встречу и мешает броску по воротам или принимает шайбу на себя.

Этот же прием — ловлю шайбы на себя — часто практикуют и защитники. Искусно и уверенно это делает, напри-мер, спартаковский игрок Юрий Ляпкин. Он успевает выкатиться навстречу бью-щему так, чтобы за спиной осталось сво-бодное пространство, облегчающее игру вратаря. Ляпкин опускается на лед только в самый последний момент перед броском соперника, и потому напада-ющий не может объехать защитника сто-роной.

Смешанный вид обороны привлекает хоккеистов еще и тем, что дает возмож-ность организовать в своей зоне актив-ную борьбу за шайбу, а после ее отбо-ра — начать быструю контратаку. Обо-роняющиеся знают, что два их крайних

форварда постоянно располагаются на своих местах (немного впереди осталь-ных партнеров), а не там, куда бы их могли завести подопечные при другой системе защиты — «игрок в игрока». Так что при овладении шайбой обороняющи-ся сразу ищут своих крайних форвар-дов, которые устремляются вперед, и к ним быстро присоединяется централь-ный нападающий. Образцом четкой орга-низации контратаки могут служить дина-мовцы. Пятерки Александра Мальцева и Анатолия Мотовилова мгновенно перехо-дят от обороны к атаке.

А какова роль защитников в подобных эпизодах?

Современный защитник должен быть хорошим созидателем, уметь остро кон-траковать, поддерживать партнеров, создавая глубину фронта атаки, метко и сильно стрелять по воротам. Если защит-ник овладел шайбой, то основная его задача — организовать быструю контра-таку. Для этого надо послать шайбу (про-дольным или диагонально-продольным пасом) вперед своим нападающим.

Смысл контратаки заключается в том, чтобы длинной передачей из своей зоны отрезать нападающих соперников, оста-вить их позади шайбы, не дать им воз-можности принять участие в обороне. Сделать это защитнику удастся в том слу-чае, если он еще при отборе шайбы видел расположение своих нападающих. Тогда после выигрыша единоборства он может незамедлительно послать шайбу вперед освободившемуся от опеки партнеру.

В моменты зарождения контратаки хоккеистов команды ЦСКА искусно дей-ствует Александр Гусев. Его точный и сильный пас постоянно находит партне-ра, именно того, у которого самая выгод-ная позиция для быстрого продвижения вперед. Если отбор велся в сложных условиях и Гусев не успел заранее ори-ентироваться, то, завладев шайбой, он делает короткий рывок на свободное место, осматривается и мгновенно посы-лает передачу партнеру. По тонкости и остроте паса Гусев напоминает лучших защитников прошлого — Эдуарда Ива-нова и Александра Рагулина.

При успешном начале своей контр-атаки защитники обязаны на полной ско-рости поддержать наступление, своевре-менно закрыть зону нападения — распо-ложиться на синей линии. Это всегда успевают сделать, к примеру, спартаков-ские защитники Юрий Ляпкин с Сергеем Коротковым.

Если партнерам не удастся атака с хода, то они перейдут к позиционному розыгрышу шайбы, в который должны включиться и защитники. Маневрируя на рубеже синей линии, предлагая себя партнерам для передачи, они растяги-вают оборону соперников. При получе-нии шайбы защитники быстро готовятся к завершающему броску или скрытой пе-редаче нападающему, освободившемуся от плотной опеки вблизи ворот.

Отлично действуют защитники первой пятерки команды ЦСКА — Владимир Лут-ченко и Александр Гусев. При бросках издали они не всегда целятся в ворота, а порю направляют шайбу по диагонали мимо дальней штанги. Такие броски умеют подправлять в ворота армейские форварды Борис Михайлов, Владимир Петров и Валерий Харламов. Во взаимо-действии с классными нападающими эф-фективность игры защитников заметно возрастает.

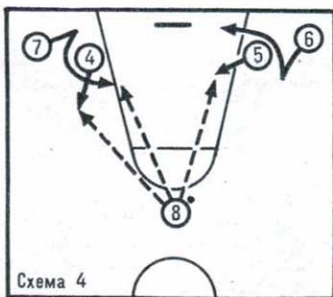
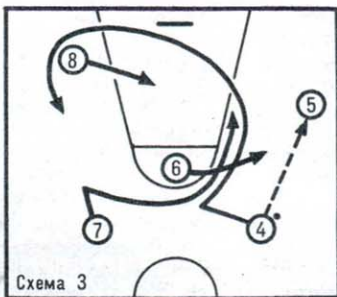
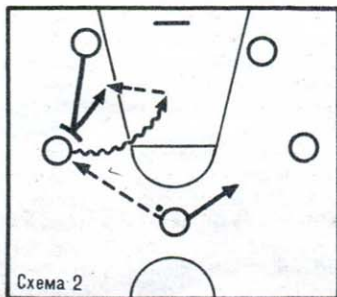
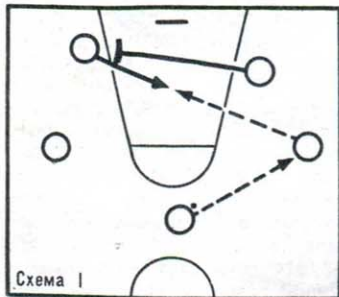


Юрий БИРЮКОВ, старший тренер сборной страны, заслуженный тренер СССР

Юрий ПОРТНЫХ, кандидат педагогических наук

## ЧЕМПИОНАТ ЮНЫХ

Москва—Афины—Москва. Этот маршрут проделала сборная юношеская команда страны. Она в числе других 20 сборных приняла участие в III чемпионате Европы по баскетболу среди юношей 16—17 лет. Популярность соревно-ваний, кроме всего прочего, объясняется



Успешно выступила в чемпионате Европы юношеская сборная команда СССР. В ее состав делегировали своих воспитанников ДЮСШ многих городов страны. Заполярный Норильск был представлен в сборной Александром Мелешкиным (11), отличающимся своеобразной техникой.  
Фото В. Галактионова

отказом ФИБА от проведения отборочных игр, что позволило заведомо слабым командам, таким, как сборные Уэльса, Шотландии, Португалии, Англии, пройти хорошую школу баскетбола.

Чемпионат закончился победой сборной команды Советского Союза. Вместе с нашими ребятами на пьедестале почета стояли баскетболисты Греции и Югославии.

Что же интересного показал III чемпионат Европы?

Прежде всего бросается в глаза сходство рисунка игры, который юношеские команды во многом копируют с игры сборных команд взрослых своих стран. И это выражается не только в том, что среди ребят можно легко обнаружить «дублеров» известных баскетболистов из основной сборной, но и в общих концепциях, которые исповедуют эти команды. Баскетболисты Югославии и Испании, к примеру, отличаются отточенным техническим мастерством. Итальянцы больше уделяют внимания тактическим действиям и полностью подчиняют свою игру центровым. Так же играют ребята из Нидерландов и ФРГ.

В технике владения мячом юные баскетболисты почти не уступают игрокам команд взрослых. Искусный дриблинг, скрытые передачи, совершенные броски в прыжке со средних дистанций и в движении из-под кольца. Здесь применяется затаенный прыжок с опережением защитника в воздухе и переводом мяча перед собой или за спиной с одной руки на другую.

Центровые нередко завершают атаки крюком или броском в прыжке со средних дистанций. Многие ребята совершенно свободно играют обеими руками.

В тактике отчетливо проявляется стремление после каждого овладения мячом атаковать быстрым прорывом. Для этого используются длинные и короткие передачи, дриблинг. Однако чаще всего прорыв совершается после перехвата и подбора мяча. Другие возможности используются мало. К сожалению, в первом эшелоне довольно редко оказываются трое нападающих.

При позиционном нападении почти все сборные используют заученные комбинации, в которых участвуют большинство игроков команды. Эти варианты

непрерывного нападения применяются главным образом против личной защиты.

Так, например, сборная Италии применяет расстановку 2+2+1 (схема 1), в которой удобно использовать двух центровых. Освобождая друг друга с помощью заслонов, центровые пытаются получить мяч в трапеции и сразу атаковать. В отдельных случаях они выходят к линии штрафного, где взаимодействуют с полевыми игроками, ставя заслон (схема 2).

Команда Нидерландов применяет атаку с одним центровым на штрафной, а с другим под щитом (схема 3). Из этой расстановки используется один из наиболее простых вариантов непрерывного нападения. Четвертый пасует пятому и делает рывок под щит. Вслед за ним, используя центрового № 6 как заслоняющего, к щиту устремляется баскетболист 7. После их прохода для получения мяча делает рывок шестой. Игрок № 5 выбирает наиболее свободного партнера и пасует ему мяч; или возвращается с мячом обратно, чтобы повторить все, по левому краю.

Сборная Чехословакии использует двух центровых иначе, располагая их вблизи щита (схема 4). Рядом с ними располагаются два крайних (№ 7 и 6), которые стремятся навести своих защитников на центровых нападающих, освободиться и получить мяч от игрока № 8, действующего сзади.

Техника защитных действий в юношеских командах заметно улучшилась, но все-таки оставляет желать лучшего. Особенно много ошибок совершают ребята при плотной опеке игроков и попытках отбора мяча при прессинге. Выбивания мяча, как правило, заканчиваются персональными ошибками. Техника блокирования при борьбе за отскок недостаточно отработана. Много ошибок допускают защитники при пробитии штрафных бросков и розыгрыше спорных.

Тактика в защите менее разнообразна, чем в нападении, но и здесь заметно стремление к более частому использованию активных форм защиты. Помимо личного прессинга по всей площадке равные права получил прессинг на одной половине. Некоторые команды в этом случае отдавали предпочтение зонному прессингу.

В целом же зонная защита использовалась гораздо реже, чем личная, и обычно служила дополнением к основной системе. Применялась она главным образом в стратегических целях, как сюрприз для соперника, как средство сохранения инициативы в игре и экономии сил спортсменов.

Одержанная на чемпионате Европы победа, на наш взгляд, была закономерной. Советская сборная-75 по всем статьям превосходила своих соперников. По росту (средний рост 197 см) она не уступала никому из участников, а в физиче-

ской подготовленности игроков была далеко впереди. Заметно выделялась команда и в техническом и тактическом мастерстве. Все игроки достаточно хорошо владели основными приемами. Это позволило команде взять на вооружение самые активные формы ведения игры — быстрый прорыв и прессинг.

В этом было основное, решающее преимущество нашей команды. А реализовать его помогли высокие волевые качества игроков, их коллективизм, стремление отстоять честь советского баскетбола на международной арене.

Здесь, пожалуй, уместно отметить, что в последние годы число школьников-баскетболистов несколько сократилось. Все сиротливее выглядят баскетбольные площадки во дворах и на стадионах. А ведь без широкой популярности игры среди детей младшего и среднего возраста поиск одаренных баскетболистов будет все более затрудняться. Нам нужны действительно массовые, красочные соревнования юных баскетболистов. И здесь не грех воспользоваться чужим опытом. В ряде стран, например, существуют специальные соревнования для детей по технике баскетбола, в которых сильнейшим вручаются золотые, серебряные и бронзовые значки юного баскетболиста. У нас же попытка организации соревнований «Будущий олимпиец» провалилась. Только москвичи подержали эту инициативу.

Другой важный вопрос касается существующей системы организации юношеских соревнований. Требуется пересмотреть возрастные группы участников. Это поможет улучшить работу с учащимися старших юношеских групп ДЮСШ. Сейчас же из-за того, что в эти группы входят, с одной стороны, ученики 10-х классов, а с другой — студенты, учащиеся ПТУ и техникумов, работа с ними проводится не с установкой на достижение высоких результатов, а как бы по инерции. Тем самым наносится ущерб подготовке спортивных резервов. И не в этом ли причина уменьшения числа баскетболистов, пополняющих команды взрослых в коллективах физкультуры? Представляется обоснованным предложение проводить соревнования по баскетболу среди школьников по 4 возрастным группам: 10—11 лет — мини-баскетбол, 12—13 лет — группа младшего возраста, 14—15 лет — группа среднего возраста, 16—17 лет — группа старшего возраста.

Из юношей и девушек 18—19-летнего возраста целесообразно создавать молодежные команды, организуя их в коллективах физкультуры производственных предприятий и высших и средних учебных заведений. Это сократит отсев молодых баскетболистов, позволит им лучше совершенствовать свое мастерство и обеспечит дальнейшее повышение массовости баскетбола в стране.

**К**огда канадский физиолог Г. Селье впервые употребил понятие стресс (напряжение) для обозначения того состояния, в котором оказывается человек в определенных условиях жизни, едва ли он мог предположить, насколько популярным станет этот термин у спортивных психологов. Действительно, немного можно назвать видов деятельности, требующих такого напряжения физических и психических сил человека, как спорт.

Вспомним, к примеру, последний матч сборной команды страны по баскетболу в розыгрыше Межконтинентального кубка 1975 года. Еще до начала этой игры со сборной США стало известно, что наша команда обеспечила себе первое место. Но престижный характер встречи традиционных соперников и намерение американцев непременно добиться победы создали ажиотаж, который, естественно, отразился и на психическом состоянии игроков. Нельзя сказать, что все в равной степени смогли справиться с волнением (психологи в этом случае говорят о толерантности — устойчивости к стрессу). В первом тайме обе команды много ошибались. Был момент, когда преимущество американцев в счете превышало 10 очков. И все-таки наши баскетболисты не дрогнули. Постепенно они сумели навязать соперникам свою игру. К середине второго тайма американцы потеряли надежду на выигрыш. Можно утверждать, что поражение американцев во многом предопределилось недостаточной толерантностью молодых игроков.

Стрессовые ситуации не обязательно сопровождают любой матч. Здесь играют роль такие факторы, как ответственность соревнования, традиционные отношения между командами-соперницами, индивидуальные особенности игроков. Естественно, стресс чаще наблюдается на последних минутах игры, если ни одна из команд не добилась решающего преимущества; в случае, когда баскетболисту приходится играть с четырьмя персональными ошибками; при опеке снайпера соперников, при жесткой опеке со стороны соперника и т. п.

Выявление характерных особенностей соревновательного стресса у ба-

скетболистов — задача экспериментального исследования, которое сейчас ведется. Специальные методики позволяют оценить степень проявления стресса у баскетболистов по изменению ряда важнейших психических качеств (скорость реакции, точность предвидения изменений тактической ситуации, чувство времени и др.) и по психофизиологическим функциям (например, изменению электрического потенциала — чем сильнее возбужден человек, тем меньше сопротивление его тела как проводника). Сравнивая данные различных измерений, можно определять степень проявления стресса. Многократные наблюдения за спортсменами в соревновательных играх позволяют установить, насколько тот или иной баскетболист устойчив к стрессу и насколько те или иные условия соревнований способны объективно вызвать стрессовую реакцию.

Игра московского армейца Сергея Белова — убедительный пример сильной толерантности — способности противостоять самым неблагоприятным условиям. Нечего скрывать, после Мюнхенской олимпиады стали раздаваться голоса, что игра Белова хороша только для внутреннего чемпионата, и то далеко не всегда. Нередко он действительно не оправдывал репутацию снайпера и лидера команды. Появление у армейцев еще одного результативного баскетболиста — Александра Сальникова создало ситуацию, довольно типичную для игрового коллектива, которая могла бы самым неблагоприятным образом сказаться на игре Белова-ветерана. Однако Сергей нашел в себе силы, а главное, возможности совершенствовать свою физическую подготовку, благодаря чему его филигранный бросок стал сочетаться с быстрым мощным прыжком. Соперники буквально висят у Белова на руках, но не могут помешать точному броску. Спортсмен теперь смело бросает из любых, самых трудных положений, берет игру на себя в самые критические минуты. Думаем, что никогда С. Белов не действовал так эффективно и так надежно, как сейчас. Пример тому — его игра на последнем чемпионате Европы в Югославии и в розыгрыше Межконтинентального кубка.

А ведь сколько можно привести противоположных примеров! Как часто подающий надежды баскетболист вдруг сразу снижал под давлением конкуренции в команде, критики за неудачные действия в 2—3 матчах, повторяющихся травм. Было время, когда игрок каунасского «Жальгириса» А. Вензбергас расценивался тренерами сборной команды как один из наиболее перспективных центровых. К сожалению, недостаточная надежность игры, отсутствие устойчивости к стрессу перечеркнули эти надежды. Иногда тренеры сборной слышат упреки из-за того, что не находят места в команде таким баскетболистам высокого класса, как Я. Салуметс («Калев»), Е. Коваленко (ЦСКА), А. Таммисте («Калев»). Недостаточная выносливость нервной системы у первых двух и неуравновешенность у последнего, что проявляется в неуверенной игре в наиболее ответственных матчах, вынуждают ставить под сомнение их устойчивость к стрессу.

Устойчивость к стрессу — качество спортсмена, стабильно проявляющееся в сложных ситуациях. Но оно может быть присуще и команде. Это определяется индивидуальными особенностями игроков, особенно лидеров, и во многом — устойчивостью к стрессу тренера. Ленинградский «Спартак», например, «вырывал» победу во многих, часто решающих, матчах буквально на последних секундах. Это не просто спортивное везение. Здесь мы видим своего рода командную толерантность, которая во многом определяется психической устойчивостью лидеров (особенно А. Белова) и тренера В. П. Кондрашина.

Нередко малейшая неуверенность тренера сразу отражается на игре команды. Вспомним о поражении сборной Югославии на Мюнхенской олимпиаде в матче с командой Пуэрто-Рико, вызванном в основном неоправданными заменами на последних минутах матча. Преимущество в 7 очков, которое югославы имели за 3 минуты до конца игры, растаяло на глазах, когда команда попала под психологический пресс элементарных ошибок игроков, вышедших на замену.

Управление психическим состоянием баскетболистов и всей команды — это не сиюминутное дело руководства игрой (своевременные замены, тайм-

**С. БАШКИН**  
тренер сборной СССР,  
заслуженный тренер СССР  
**А. РОДИОНОВ,**  
кандидат педагогических наук

# ПО НАТЯНУТОЙ СТРУНЕ





ауты). Сюда входят и правильно организованная разминка, и установка на игру, и организация психологического отдыха между играми, и подведение команды в нужный момент к пику спортивной формы, и создание у игроков перспективных целей, и вопитание их волевых качеств.

Можно говорить, что существует тактика оптимизации психических состояний у игроков, когда речь идет об одном матче, и стратегия, когда команда играет серию матчей в турнире или на протяжении ряда лет в определенном составе участвует в большом числе соревнований.

Эксперимент показал, что особенно сильный стресс бывает у большинства баскетболистов в первой игре турнира. Именно в этом случае психическое напряжение начинает оказывать дезорганизующее влияние на технику и тактику игры, что характерно для так называемого дистресса (перенапряжения). Однако далеко не все тренеры специально готовят команду к игре, используя средства снятия психического перенапряжения. Если этого не делать, то

неблагоприятные последствия дистресса отразятся не только на результате первой игры. Затем, как правило, наступает своего рода «суперкомпенсация» (смена возбужденного состояния сильной заторможенностью), и на следующий матч игроки выходят буквально сонными.

Другой выявленный нами факт заключается в том, что степень стресса, который наблюдается у баскетболистов после игры, во многом определяется ее исходом. Не удивительно, что послеигровой стресс характерен для наиболее напряженных матчей. После блестящей победы игроки испытывают сильные положительные эмоции, которые не влияют дезорганизующе на деятельность и определяют так называемый эвстресс. Соответственно после поражения у большинства игроков наблюдается дистресс. Но дело в том, что остаточные явления в

психике спортсмена после эвстресса выражены сильнее и сохраняются дольше. Иными словами, радость победы отнимает больше сил, чем горечь поражения. Следовательно, неблагоприятное воздействие эвстресса победителей на их психическое состояние в последующих матчах сильнее, чем воздействие дистресса на проигравших. Отсюда и частые разгромные поражения непосредственно после блестяще выигранного матча. Приходится наблюдать, как тренер, радуясь успеху вместе с игроками, после матча не принимает никаких мер для ликвидации последствий эвстресса. А ведь чем скорее тренер переведет настроение игроков в спокойное русло, тем большая вероятность последующих успехов.

Итак, мы пришли к выводу, что психическую напряженность баскетболистов необходимо специально регулировать по крайней мере в двух случаях: перед ответственной игрой и после игры, особенно если она закончилась победой.

В первом случае рекомендуются следующие психолого-педагогические средства:

направленное отвлечение мыслей баскетболистов от исхода игры на технико-тактическую сторону отдельных действий;

возбуждающие упражнения для отдельных групп мышц в сочетании с кратковременной гипервентиляцией (чередованием энергичных вдохов и выдохов, причем со сменой ритма — короткий вдох, медленный выдох, и наоборот);

установочные беседы с целью создать у команды представление о собственных потенциальных возможностях и о недостатках соперников;

специализированная разминка с упражнениями, способствующими «оживлению» необходимых нервных связей и формированию «боевой готовности» (упражнения, имитирующие обыгрывание соперника, броски из сложных положений, короткая игра 6х6 в одно кольцо с «форой»).

Послеигровые средства восстановления:

спокойный, аргументированный разбор отдельных действий каждого игрока и команды в целом, анализ игры в аналогичных ситуациях выдающихся баскетболистов;

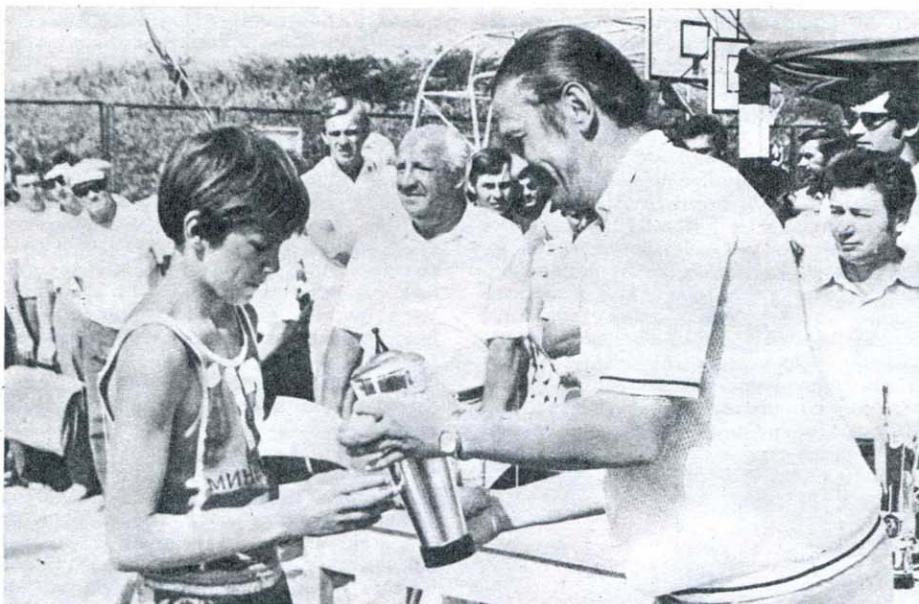
расслабляющие упражнения по методике Джекобсона—Персиваля (чередование напряжения и расслабления последовательно мышц лица, шеи, рук, брюшного пресса, ног);

плавание с самомассажем и использованием формул успокоения аутогенной тренировки, основанных на самовнушении;

задачи команды на следующую игру.

Возможно, высказанные здесь методические рекомендации покажутся слишком общими. Мы хотели только показать, что современному тренеру нельзя не считаться с тем, что успех игры его команды во многом зависит от того, как точно он сумеет диагностировать стресс у игроков и использовать педагогические методы его регуляции. Ждать, когда в каждой команде появится психолог, а все спортивные залы будут оснащены необходимой аппаратурой, нельзя. Наблюдательность, знания психологии (хотя бы в общем виде), интуиция — вот орудия тренера в психологической подготовке игроков.





Заслуженный мастер спорта Юрий Озеров вручает приз капитану команды мальчиков, победившей на II Всесоюзном фестивале по мини-баскетболу.

команды мальчиков и девочек Москвы. Они отличались довольно высоким для их возраста (10—11 лет) техническим мастерством, завидным пониманием основ тактики. Один из организаторов фестиваля заслуженный мастер спорта, кандидат педагогических наук Юрий Озеров, наблюдая за поединками, заметил:

— В их возрасте мы о таком и не мечтали.

Великолепное впечатление оставили девочки Риги, ставшие в своем разряде победителями фестиваля. Они, правда,

# АНАПСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ

Европейский мини-баскетбол, начав свое шествие в Испании, получил широкое распространение в таких странах, как Югославия, Италия, Румыния, ЧССР и другие.

У нас в стране пионерами мини-баскетбола стали физкультурные организации и спортивная общественность Прибалтики. В Латвии, например, уже проведено восемь республиканских фестивалей по мини-баскетболу, в которых приняли участие многие тысячи мальчиков и девочек.

Почему турниры носят название не первенств, не чемпионатов, а именно фестивалей? Суть в том, что программа этих фестивалей далеко выходит за рамки чисто спортивного мероприятия. Они включают экзамен по общефизической подготовке (плавание на 25 м без учета времени, бег на 60 м, подтягивания для мальчиков и прыжки в длину для девочек, кроссы), испытания по технике игры (ведение, точность паса, броски и т. п.), конкурс капитанов (по истории баскетбола, правилам, вопросам спортивной этики), конкурс песни, конкурс на лучший рисунок и на лучшую форму одежды.

Вовлекая тысячи, десятки тысяч детей в круговорот мини-баскетбола, мы, конечно, надеемся, что его центробежная сила выбросит немало ярких талантов в большой баскетбол. Это подтверждает опыт таких стран, как Испания, США, Бразилия, Югославия, Италия. Например, издаваемый университетской любительской ассоциацией баскетбола США журнал утверждает, что ранняя специализация уже приносит весьма ощутимые плоды.

Комитет по мини-баскетболу Федерации баскетбола СССР, внедряя эту игру, преследует куда более широкие цели. Через мини-баскетбол должны проходить физическую подготовку тысячи детей, которые затем пойдут в самые различные

виды спорта — легкую атлетику, футбол, плавание, борьбу, хоккей и т. п. Иными словами, это очень эффективное и действенное средство привлечения подрастающего поколения к регулярным спортивным тренировкам.

Мини-баскетбол уже давно прижился у нас, но до поры до времени он все-таки был ограничен «местными рамками». От этого случались разночтения и в правилах, и в программе турниров, и в ряде других вопросов.

Чтобы устранить эти недостатки и вызвать еще больший интерес к развитию мини-баскетбола в стране, было решено проводить всесоюзные фестивали. Первый такой праздник состоялся в августе 1974 года в Ленинграде, второй — через год в Анапе.

Для ребят, приехавших в Анапу из различных городов и республик страны, устраивались экскурсии по местам сражений в годы Великой Отечественной войны, встречи с ветеранами, участниками обороны и освобождения Новороссийска, концерты самодеятельности, экскурсии по достопримечательным местам.

Если на I Всесоюзный фестиваль участники прибывали по персональному приглашению Комитета по мини-баскетболу, то на следующий год они уже были выявлены в результате отборочных турниров, прошедших в ряде крупных городов и союзных республик.

Финальные соревнования (в них общий зачет проводился с коэффициентом «2» за результат участия непосредственно в баскетбольном турнире и с коэффициентом «1,5» за испытания по технической и общефизической подготовке) прошли на достаточно высоком уровне. Борьба на игровой площадке ежедневно привлекала до полутора тысяч зрителей, чем, увы, не всегда могут похвастать и команды взрослых.

В баскетбольном турнире победили

уступили в финальном матче москвичкам (16:19), остались третьими по общефизической подготовке и технике, но зато заняли первые места в остальных конкурсах.

А разве можно не похвалить команду девочек из Баку, занявшую первые места по общефизической и технической подготовке!

У мальчиков на втором месте в комплексном зачете — киевляне, на третьем — рижане. Отлично выступили по всем видам программы команды мальчиков и девочек из далекого туркменского городка Чарджоу. А мальчишки из Чарджоу обошли к тому же всех своих сверстников по результатам сдачи норм ГТО I ступени «Смелые и ловкие» (10—13 лет).

Итак, фестиваль удался, показал, что мини-баскетбол набирает силу. Но бить в литавры пока еще рано. Мини-баскетбол и в республиках и на фестивале был представлен командами, скомплектованными из учащихся ДЮСШ. Такое положение не может устраивать, потому что у воспитанников детско-юношеских спортивных школ есть и так немало разнообразных состязаний. Мини-баскетбол же задуман как игра, которая должна найти себе место в общеобразовательной школе. Чемпионаты школ, матчевые встречи между параллельными классами, состязания на первенство школ, района, города, области, республики — вот схема развития этой игры уже в самом недалеком будущем. Через мини-баскетбол с его высоким эстетическим и эмоциональным потенциалом, с его доступностью, круглогодичностью можно привлечь к регулярным занятиям физической культурой, к большой дружбе со спортом сотни тысяч мальчиков и девочек.

**Б. ИВАНОВ,**  
председатель Комитета  
по мини-баскетболу  
Федерации баскетбола СССР



КОНСУЛЬТАЦИЯ  
ТРЕНЕРА

# ОПЫТ ПРИХОДИТ НЕ СРАЗУ

Только после освоения техники броска и способов выбивания тех или иных фигур или даже различных городков можно приступить к подготовке спортсмена к официальным соревнованиям, как личным так и командным.

Индивидуальная подготовка спортсмена достаточно высокой квалификации начинается с выбивания 6 или 10 фигур с постепенным увеличением их количества до 15 и 30. Необходимо наметить поэтапно контрольные нормативы и постепенно усложнять их, максимально приближая к условиям соревнований.

Степень подготовленности спортсмена к тому или иному официальному турниру проверяется на классификационных соревнованиях. Приходите на такие соревнования в конце каждой недели второй половины подготовительного периода — не пожалеете. Организаторам же подобных соревнований не мешает позаботиться о проведении их на различных площадках: это очень полезно спортсменам в смысле адаптации к различным условиям.

О комплектовании команды. Чтобы определить наиболее рациональную расстановку игроков, обычно исходят из среднего результата, показанного на 15 фигур. Игроки, начинающие и заканчивающие партию, должны быть не только технически подготовлены лучше своих

товарищей, но и обладать более высокими волевыми качествами.

На четвертый и пятый номера целесообразно ставить игроков, лучше других выбивающих такие сложные фигуры, как «пулеметное гнездо», «часовые», «тир». От второго номера в первую очередь требуется умение выбивать «колодец», от третьего — «артиллерию» и «коленчатый вал», т. е. так называемые широкие фигуры.

Игрок, которому доверяется концовка партии, должен лучше других выбивать очень трудные городки самой сложной фигуры — «письма». Для стабильного результата команды каждый ее игрок должен уметь выбивать все лежащие фигуры.

Опыт показывает, что наибольшую нагрузку, как физическую, так и нервную, испытывает на соревнованиях первый номер команды. Переутомись он — и появится опасность, что пострадают командные интересы. Словом, для первого номера дублера подготовить необходимо в первую очередь. Но если даже сорвется основной игрок, не надо спешить устранять его от соревнования, попробуйте использовать на таком номере, где он не будет переутомляться.

Трудно и амплуа второго номера. Часто после броска по «колодцу» с плеча он так же бросает и по другим фигурам.

Это приводит к грубым ошибкам. Второму номеру тоже необходим дублер — игрок, который не успел еще привыкнуть к броскам только с плеча.

Разминка. Тут важно все, начиная со времени, отведенного на тот или иной этап. Практика показывает, что чем короче специальная разминка городошника, тем лучше. Спортсменам, подверженным пресловутой предстартовой лихорадке, нужно обеспечить спокойную, без торопливости разминку. Более возбудимым — темповую, насыщенную резкими скоростными упражнениями.

В командной разминке лучше ограничиться одной-двумя партиями на 15 фигур, чем насыщать ее бросками по сложным фигурам. Это позволит и технические приемы повторить, и игроков настроить на матч.

Есть тут, правда, одно условие: в специальную разминку городошника к личным соревнованиям надо включать технические приемы по выбиванию «колодца», «пулеметного гнезда», «часовых», «тира» и «письма».

Для ознакомления с будущими местами соревнований надо предоставить городошникам возможность проводить разминку на правой и левой стороне площадки.

**В. ЗАХАРОВ,**  
мастер спорта

## ЛУЧШИЙ В ЕВРОПЕ

Когда Блохин уже был лучшим бомбардиром страны, его родители обнаружили за корешком семейного альбома любопытную фотографию: четырехлетний Олег стоит в позе победителя, наступив на футбольный мяч. «Оказывается, — шутят Екатерина Захаровна и Владимир Иванович, — наш младший сын уже в раннем детстве сделал выбор...»

Теперь, девятнадцать лет спустя, Олегу присужден «Золотой мяч» — именно такой приз вручается лучшему футболисту Европы.

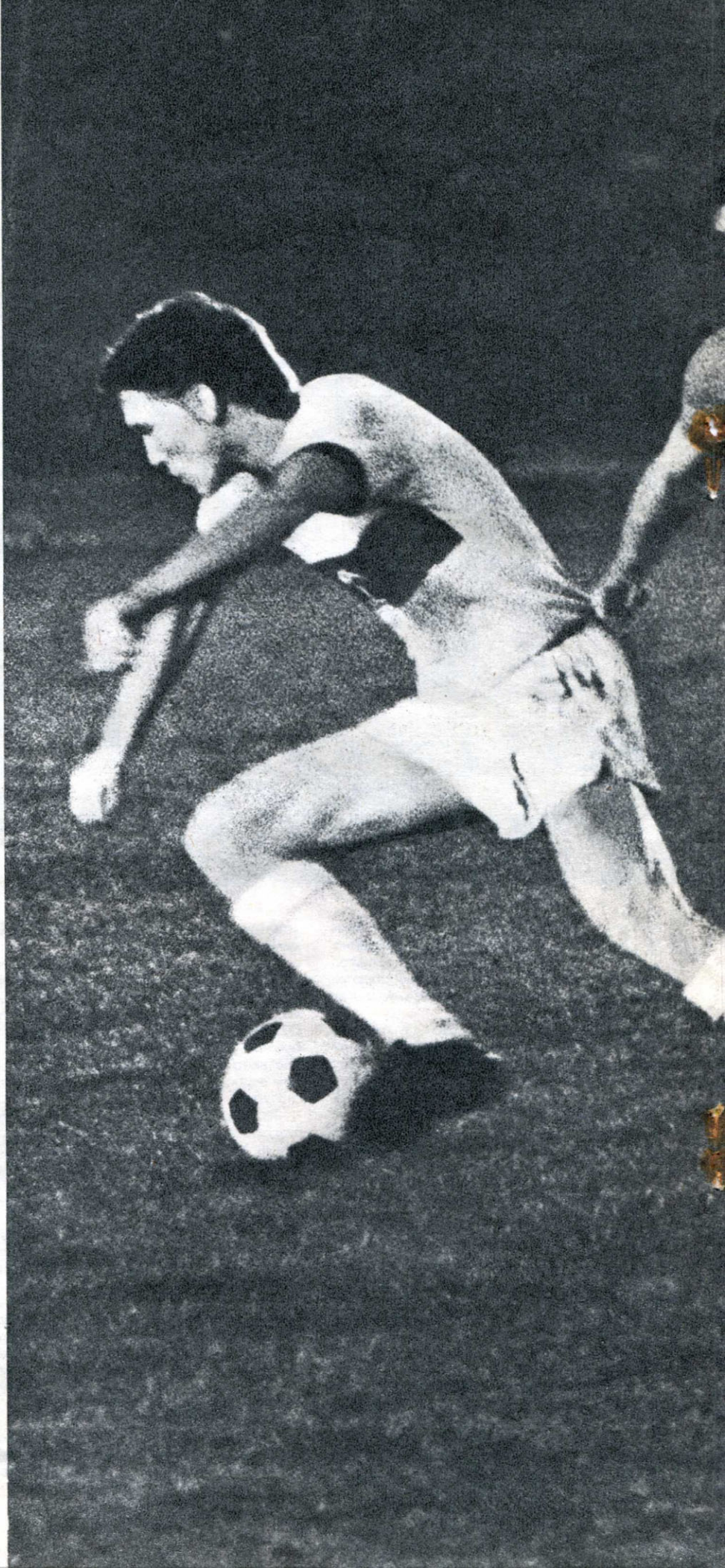
Удивителен взлет этого нападающего киевского «Динамо»: сыграв всего четыре сезона в высшей лиге, Блохин четыре раза становился лучшим бомбардиром, а три последних года — лучшим футболистом страны.

Поражает его умение постоянно создавать голевые ситуации, восхищает желание вести борьбу в течение всех девяноста минут игрового времени, изумляют спринтерские рывки чуть ли не через все поле к чужим воротам... Впрочем, довольно громких эпитетов, мы-то знаем, что нынешний лучший футболист Европы не вымышленный герой спортивного фильма и его победные голы в самых ответственных матчах не запланированы сценаристом и режиссером (в кино мы такому счастливому стечению обстоятельств, может, и не поверили бы).

Главная удача Блохина в том, что он играет в команде, где каждый — лидер, мастер высокого класса. В таком окружении, используя природную координацию, быстроту,

Блохин почти всегда имеет возможность чувствовать себя (если не мешают травмы) свободно, раскованно, демонстрировать игру, которую специалисты называют близкой к идеалу игры современного нападающего.

На снимке: Олег Блохин (в светлой форме) обыграл защитника и с мячом выходит на свободное место. Теперь можно осмотреться и найти острое продолжение атаки киевского «Динамо»





**Т**ренеры украинских команд придают большое значение линии полузащитников. Во всех командах высшей лиги среднее звено подобрано очень хорошо.

Футболисты средней линии не только ведут игру, распасовывают мяч, развивают комбинации, но и сами много забивают. Вспомните Льва Броварского в «Карпатах», Григория Сапожникова и Владимира Макарова в «Черноморце», Анатолия Куксова, Юрия Ковалева и Виктора Кузнецова в «Заре», Владимира Сафонова, Юрия Дудинского и Михаила Соколовского в «Шахтере». Да и у нас в «Днепре» полузащитники Юрий Соловьев, Виктор Маслов, Петр Яковлев нацелены на ворота и не раз добивались успеха. Я уж не говорю о средней линии киевского «Динамо» — ее атакующая мощь всем хорошо известна.

В организации игры украинских команд важное место отводится футболистам передней линии. Все команды играют только с двумя форвардами — активными, быстрыми, устремленными на ворота. Соперники вынуждены уделять этим форвардам большое внимание, стеречь их старательно, опекать плотно. Форварды пользуются этим и скоростными маневрами расшатывают оборону

**Виктор КАНЕВСКИЙ,**  
мастер спорта,  
заслуженный тренер Уз. ССР,  
старший тренер «Днепра»

# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЗВЕНЬЕВ

соперников, создают благоприятные условия для результативной атакующей игры партнеров-полузащитников.

Не происходит ли сокращение передней линии команд по прозаической причине — нехватке высококлассных форвардов? Нет, здесь причина иная. Будь, к примеру, в моей команде «Днепр» четыре отличных нападающих, все равно их всех вместе я не выставил бы на матч. Ведь иначе мне пришлось бы сократить число полузащитников, вероятно, до двух, они оказались бы поглощенными оборонительными заботами и не смогли бы подключаться к атакам. Уменьшилось бы количество атакующих, пропала бы внезапность выпадов из глубины поля и невозможно стало бы маскировать момент обострения и направления атаки.

Так что тут дело не в резервах, не в наличии классных форвардов, а в самой системе игры, при которой средняя линия команды стала основной в организации и завершении атаки, а форварды значительную часть своих усилий тратят на то, чтобы создать условия для эффективного подключения к атаке игроков второго эшелона.

В начале сезона в «Днепре» не все было ясно с игроками среднего звена: травма Станислава Евсеенко, оформление заявок на Виктора Маслова и Вячеслава Семенова затягивали формирование важнейшей линии команды. Позже Виктора Маслова приходилось ставить на место получившего травму свободного защитника. Затем, проверив в деле

нескольких полузащитников, мы остановились на таком варианте: справа Виктор Маслов, в центре опорный полузащитник Роман Шнейдерман и передний полузащитник Петр Яковлев, слева Юрий Соловьев.

Трое передних полузащитников — Маслов, Соловьев и Яковлев — постоянно участвовали в атаках, а Шнейдерман дирижировал игрой из глубины поля: он завязывал комбинации, распределял мячи между партнерами и подстраховывал того из них, кто подключался к атаке и выходил в переднюю линию нападения.

Передние полузащитники все трое у нас в атаку не идут. Это рекомендуется делать одновременно только двум из них. Остальные двое хавбеков остаются в центре поля и включаются в оборонительные действия команды после срыва нашей комбинации.

Чаще всего полузащитники располагаются не в одну линию, а в шахматном порядке. Скажем, первым пошел вперед по правому краю Виктор Маслов. Тогда Петр Яковлев поддерживает его по центру, находясь по диагонали чуть сзади и обеспечивая глубину фронта атаки. Левый хавбек Юрий Соловьев в этот момент вперед не пойдет. Скорее к атаке подключится наш левый защитник, а Соловьев останется охранять зону на случай контратаки соперников.

Такая организация игры — с поочередным подключением к нападению только двух полузащитников — обеспечивает страховку тыла и дает возможность атакующим хавбекам идти вперед без оглядки и до конца, ибо они знают,

либо с края дают резаный пас по диагонали, либо с угла простреливают вдоль ворот, либо посылают нацеленную передачу точно на партнера. Такое подключение защитников к атаке создает наибольшую угрозу воротам противника.

Таких защитников, к сожалению, в «Днепре» нет, хотя мы уже два года трудимся над совершенствованием атакующих действий своих крайних беков. Игроки стремятся выполнить тренерские требования, но ощутимых результатов пока не добились. Мы будем продолжать работу в этом направлении, чтобы в будущем привести в действие те резервы, что скрыты в атакующих действиях крайних защитников.

В организации нашей атаки чувствуется еще один существенный пробел — недостаток стабильности в наступательной игре. Иногда становились малоактивными полузащитники, в некоторых матчах почти переставали маневрировать форварды. А лицо команды, ее способность строить эффективные атаки как раз и определяется стабильностью действий игроков двух передних линий. Возьмите в качестве примера киевлян. Стабильность их игры базируется на постоянных перемещениях, рывках, маневрировании всех футболистов.

Важность продуманных, целенаправленных маневров игроков передних линий хорошо видна и на примере донецкого «Шахтера». Молодые форварды Юрий Резник и Владимир Роговский играли впереди маневренно и разнопланово. И во второй половине сезона атаки «Шахтера» сделались эффективнее, чем

прежде, пока в центре нападения действовал Виталий Старухин.

Раньше донецкие футболисты строили атаки всегда одинаково: разыгрывали мяч в центре или прорывались по краю и навешивали мяч на штрафную, где Старухин боролся за него, используя свое умение прекрасно играть головой. Старый, физически сильный и напористый центрфорвард иногда выигрывал у защитников эти мячи и порою забивал гол. Но стоило кому-то из соперников хорошо сыграть против Старухина, как донбасцы оставались на голодном пайке. Если и забивали один гол, то это еще не обязательно приносило победу.

Теперь Резник и Роговский быстро перемещаются впереди в самых различных направлениях, вступают в борьбу за каждый мяч, направленный партнерами к штрафной, создают давление на защитников. В результате у команды появляется возможность для эффективных атак из глубины поля.

Главным в организации атак «Шахтера», как и всех украинских команд, стало налаживание четкого взаимодействия игроков передних линий. Что необходимо для успеха этих взаимодействий?

Подвижность игроков.

Когда мяч у футболистов «Днепра», они должны «включить скорость», маневрировать на поле, чтобы суметь использовать благоприятные моменты для развития атаки. Когда мяч у соперников, нам тоже нужны скоростные действия для



того, чтобы завязать борьбу за мяч по всему полю, побыстрее его отобрать.

Завязывая и развивая комбинации, полузащитники и защитники часто дают диагональные или прострельные передачи с флангов, и тут для завершения атаки необходима высокая активность форвардов. Мы, тренеры, говорим передним игрокам: «Идите на мячи, боритесь за них, выигрывайте их, но обязательно маскируйте свои действия до того момента, пока не сделана передача!»

Перед тем как начать истинное действие, нужно скрывать свое намерение. Например, иногда отойти назад, чтобы подготовить впереди свободную зону (ведь защитник отойдет вместе с тобой). А в удобный момент внезапно для соперника выбежать на свободное место и там получить мяч.

В завершающей стадии атаки нельзя стоять в ожидании мяча. Нужно опередить соперника и из-за его спины сделать рывок на передачу. Иначе защитники переиграют атакующего. Форварду все нужно делать на взрывной скорости, в том числе и ложные движения. Тогда соперник не поймет, какой маневр ты начинаешь: истинный или обманный.

Играя в опасной зоне у чужих ворот, надо сразу же обострять ситуацию и все свои действия подчинять этой задаче. Если ты без мяча — выбегги на ударную позицию; если получил мяч — побыстрее его обработай, обведи соперника, грози ударом по цели. Направляй все

действия вперед, на ворота, а не на то, чтобы отдать пас на фланг или назад.

Еще об одном принципе игры в нападении мы уже говорили: передним игрокам нужно освобождать зоны для атакующих из второй линии.

Если в современном футболе не придерживаться всех этих принципов построения атаки, то создать голевую ситуацию у чужих ворот просто невозможно.

У «Днепра» бывало немало матчей, когда эти требования к атакующим полностью выполнялись. Однако на выездах у нас далеко не всегда все получалось. Проблема чужого поля для нашей команды остается нерешенной, хотя в сезоне 1975 года мы играли в гостях значительно лучше, чем прежде.

Нам приходилось немало трудиться и над повышением стабильности взаимодействий игроков передней и средней линий. Здесь тоже сдвиг был заметный, но до идеала еще очень далеко.

Хорошим примером удачного взаимодействия футболистов передних линий является игра киевского «Динамо». Пример киевлян стал стимулом для других игроков. Футболисты потянулись к высокому мастерству, стремятся подражать лидерам, исходя, конечно, из своих возможностей.

А киевлянам есть в чем подражать! И в скорости ведения игры — в передвижениях футболистов, в обработке мяча, во всех действиях игроков. И в высоком исполнительском мастерстве. И

*Очередное подключение к атаке полузащитника «Днепра» Юрия Соловьева проходит успешно. Укрыв мяч ногой от спартаковца, днепропетровец прорывается вперед.*  
Фото В. Тугова

в четкости взаимодействия партнеров, их взаимозаменяемости. И в коллективности действий, когда все игроки участвуют и в обороне и в атаке и делают это не сумбурно, а в высшей степени организованно.

У киевлян ныне очень высока степень организации игры. Они добились этого не вдруг, не сразу. Команда шла к гармонии не один год. Ну и, конечно, удачный подбор игроков облегчает нашему лидеру игру в настоящий, современный футбол.

По-моему, динамовцы служат примером всем советским футболистам, и, может быть, прежде всего по ним равняются украинцы, в частности наши днепропетровские игроки. Нам хорошо знакомы и режим киевлян, и программа тренировок. Все, что подходит остальным командам, тренеры используют в своей работе.

«Днепр» многое перенял у «Динамо» в организации учебно-тренировочного процесса. Стало даже заметно, как наши футболисты стремятся выполнить технические приемы из арсенала киевлян, в том числе и очень сложные приемы, которыми прежде днепропетровцы не пользовались. Так что положительное влияние лидеров на остальных футболистов хорошо заметно.



Форвард ереванского «Арабата» Назар Петросян включен в список 33 лучших футболистов прошлого года. На снимке: Назар Петросян (в светлой форме) прорывается к воротам московского «Спартака», преодолевая сопротивление защитника Владимира Букиевского.  
Фото В. Евстигнеева

# ФОРВАРДЫ СЕЗОНА

Николай ОСЯНИН,  
мастер спорта

Сегодня мы завершаем обзор футбольного чемпионата страны 1975 года.

Вы уже знаете из прошлых номеров нашего журнала, как играли лучшие вратари, полузащитники и защитники.

Сейчас пойдет речь о сильнейших нападающих. Рассказать о них мы попросили спартаковца Николая Осянина. В матчах чемпионата он выступал в роли свободного защитника, подстраховывал товарищей по команде и потому встречался в единоборстве практически со всеми форвардами команд высшей лиги.

Олег Блохин, нападающий киевского «Динамо», безусловно, сильнейший из советских форвардов. Уже третий сезон он забивает больше всех мячей в ворота соперников. Действует в атаке на большой скорости, может обыграть одного, двоих, а то и троих защищающихся. Скоростная игра не снижает у него надежности управления мячом, он умеет быстро и обводить соперников и бить по воротам — в этом преимущество нашего лидера перед большинством других нападающих.

В отличие от прошлых лет Блохин стал больше маневрировать на поле. Может быть, к этому его побудила плотная персональная опека, под которую защитники стремятся взять опасного форварда? Так или иначе, но киевлянин ныне выполняет очень большой объем работы, появляется на любом участке



поля, его порою можно увидеть даже на месте крайнего защитника — то правого, то левого. Как же против него играть персонально? Ведь не будет же защитник у чужой штрафной преследовать нападающего, когда за спиной развертывается атака.

Наша команда «Спартак» тоже наметала игрока, персонально отвечающего за Блохина. И в Москве и в Киеве самого быстрого своего защитника Евгения Ловчева мы для этого переводили с левого края на правый, так как здесь соперник атаковал чаще, чем на других участках. Ловчев не преследовал Блохина в глубине поля, а встречал в своей зоне. Если не успевал вернуться в оборону после подключения к атаке или оказывался обыгранным киевлянином, то крайнего защитника подстраховывал я.

Прежде, помню, Блохина критиковали за жадность к мячу. Теперь Олег эффективно взаимодействует с товарищами по команде, дает им своевременные, точные и острые пасы.

Динамоовские форварды не дублируют друг друга. Владимир Онищенко, нападающий киевского «Динамо», чаще занимает исходную позицию для атаки на правом крае, где-то напротив боковой линии штрафной площадки. Но в дальнейшем действует, как и Блохин, не по своему «желобку», а по всей ширине поля.

По манере атаки Онищенко отличается от Блохина. Он предпочитает завершать атаки самостоятельно, стремится сам обыграть защитника и забить мяч. Меньше взаимодействует с партнерами, реже дает им пасы.

Онищенко хорошо играет наверху. На его счету немало голов, забитых ударом головы. Он удачно играет на опережение: из-за спины обороняющихся первым выскакивает к прострельному или диагональному подрезанному мячу. Такие пасы искусно направляют в штрафную партнеры, в частности Владимир Веремеи и Владимир Трошкин.

У Онищенко есть чутье на отскакивающий мяч. Он словно заранее знает, что вратарь, принимая мяч, отпустит его, и идет на добивание. В минувшем сезоне ему не раз удавалось подправить мяч в сетку ворот.

Техническая вооруженность всех киевских футболистов очень высока. Онищенко умеет с помощью скоростного дриблинга обвести соперника, точно направить мяч партнеру как на короткое, так и на длинное расстояние, пробить по цели и ногой и головой.

И все-таки завершающий удар у него поставлен не с обеих ног, он сильнее и точнее бьет левой. Когда этот форвард идет на меня, защитника, с мячом на скорости, я стараюсь закрыть ему путь налево. Поскольку разогнавшегося нападающего остановить почти невозможно, то я выбираю меньшее из зол — пусть обстреливает цель правой ногой.

Владимир Федоров, центральный нападающий ташкентского «Пахтакора», — игрок быстрый, темпераментный, боевитый. Не зря его приглашали и в олимпийскую и в первую сборную страны. Он опасен для обороняющихся не столько своей дистанционной скоростью, сколько резким, взрывным стартом. Соревноваться с Федоровым в быстроте на равных не стоит — скорее всего проиграешь.

В заключительной стадии атаки Федо-

ров искусно играет на опережение. При подаче с фланга он выбегает на мяч быстрее защитника и вратаря и подставляет ногу или голову, направляя мяч в ворота. Противодействовать такой атаке очень трудно. Так он, в частности, удачно сыграл в матче с олимпийской сборной Исландии: опередил обороняющихся и забил первый гол в ворота соперника.

По технической оснащенности Федоров немного уступает киевским форвардам Блохину и Онищенко, не так уверенно управляет мячом на большой скорости. Но все равно он очень опасен в атаке. У него неплохой дриблинг. Он хорошо видит поле, умело взаимодействует с партнерами, играет с ними «в стенку» и выбегает на свободное место, откуда угрожает воротам.

Обстреливать цель Федоров стремится левой ногой. Удар у него сильный, быстрый — с коротким замахом. Правой ногой он бьет по воротам хуже.

Виталий Старухин, центральный нападающий донецкого «Шахтера», — игрок рослый, физически сильный. Опасен при игре по верхнему мячу. Здесь он, пожалуй, удачнее остальных наших форвардов действует в единоборстве.

Скоростным футболистом его не назовешь. Но небольшой пробел он компенсирует другими качествами. Умело открывается, ускользая из-под опеки соперника с помощью короткого стремительного рывка, который выполняет после финта — имитации начала движения в ином направлении.

Старухин не стремится обыграть защитника один на один. Он играет с партнером «в стенку» и продвигается к воротам, ожидая обратного паса. Сам предлагает себя партнеру для игры «в стенку», и если опекун нацеливается на перехват обратного паса, то Старухин не возвращает мяч партнеру, а разворачивается в обратную сторону и сам устремляется вперед.

Самым ценным качеством этого форварда я считаю боевитость. Он вступает в борьбу за каждый мяч, посланный донецкими футболистами в переднюю линию атаки. При подачах в штрафную, угловых и штрафных ударах Старухин непременно выпрыгивает навстречу мячу и часто первым к нему успевает. На его счету немало мячей, направленных в ворота соперников ударом головы.

Эдуард Маркаров, центральный нападающий ереванского «Арабата», нравится мне манерой своей игры в заключительной фазе атаки. Это очень быстрый, техничный игрок. Удар у него поставлен с обеих ног. Бьет быстро и прицельно из любого, даже самого трудного, положения и попадает по воротам, так как не теряет хладнокровия и расчетливости в острых ситуациях.

Маркаров тонко оценивает игровую обстановку. Начинает, скажем, открываться в сторону, защитнику кажется, что форварду удается освободиться из-под опеки, но Маркаров неожиданно меняет свой замысел и вдруг оказывается свободным в другом месте. Если в этот момент к нему попадает мяч, то он без промедления посылает его в ворота. Высокая техника, точный расчет силы и траектории полета мяча делают его удары результативными.

Борис Копейкин, центральный нападающий команды ЦСКА, — игрок таранного типа. Он очень быстрый, физически

сильный, напористый. Умеет поразить цель ударом и головой и любой ногой. В нападении действует в основном индивидуально. Его силовое давление защитникам не всегда удается сдержать. В прошлом сезоне Копейкин на чемпионате страны провел в ворота соперников 13 мячей.

Против прямолинейных форвардов типа Копейкина легче строить оборону, чем, скажем, против таких хитрых футболистов, как Маркаров. Защитник видит, что нападающий начинает обводку, и может быть уверен, что никакого другого хода атакующий не предпримет — будет обводить. Значит, можно заранее перекрыть самую опасную зону. Да и свободному защитнику легче подстраховывать партнеров, противодействующих прямолинейному форварду.

Владимир Гуцаев, правый крайний нападающий тбилисского «Динамо», отличается высокой технической подготовленностью, умением обвести защитника и прорваться по краю вперед. Очень силен в индивидуальной борьбе с соперником.

Раньше Гуцаев чересчур увлекался обводкой, не расставался с мячом даже тогда, когда партнеры ожидали паса в выгодной позиции. Это особенно бросилось в глаза на матчах в Тбилиси. Но в прошедшем сезоне он стал больше взаимодействовать с партнерами и этим значительно поднял эффективность своей игры.

Владимир — чистый «край», он редко смещается к центру. Обыграв защитника, бьет по воротам под острым углом или делает прострельную передачу.

Из недостатков Гуцаева отмечу посредственную игру головой. Видимо, невысокий рост с детства останавливал талантливую футболиста, когда начиналась борьба наверху: тут у него не было шансов на успех. И все-таки он способен забить мяч в ворота ударом головы, как, например, красиво сделал это во втором круге чемпионата СССР в матче против киевлян.

Роман Хижак, центральный нападающий львовских «Карпат», выделяется надежной техникой управления мячом. Несмотря на то что он футболист не очень быстрый, отобрать у него мяч очень трудно: так умело он укрывает его корпусом.

Хижак хорошо видит поле, умело взаимодействует с партнерами, любит комбинационную игру. Завершает атаки сильными прицельными ударами и правой и левой ногой.

Владимир Данилюк, центральный нападающий львовских «Карпат», совершенно не похож на партнера по звену. Он — игрок силовой. По манере игры напоминает Копейкина. Тоже использует в атаке высокую скорость бега, мощное телосложение и искусную игру головой.

Оба львовских центрфорварда хорошо взаимодействуют друг с другом, часто меняются местами и по фронту и по глубине поля. Я думаю, что их творческая и игровая разноплановость значительно повышает эффективность совместных игр.

Шестое место «Карпат» в чемпионате СССР — самое большое достижение команды за всю историю ее существования. В этом успехе большая доля заслуги центральных нападающих Хижака и Данилюка.

# ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

## ХОЧУ НАДЕТЬ СУДЕЙСКУЮ ФОРМУ.

Дорогая редакция, расскажите, как стать хоккейным арбитром и как присваиваются судейские категории.

**В. ГОРОДЕНЦЕВ,**

с. Малинки  
Липецкой области

Чтобы стать хоккейным судьей, надо прежде всего хорошо знать правила игры и уметь кататься на коньках.

Подбирают и готовят арбитров судейские коллегии при федерациях хоккея краев, областей и городов нашей страны.

Для будущих судей организуются теоретические семинары по правилам хоккея и методике судейства; затем они проходят практику и сдают зачет.

Начинающие арбитры судят детские и юношеские соревнования, игры производственных коллективов. Тем из них, кто успешно справляется со своими обязанностями, присваиваются 3-я, 2-я и, наконец, 1-я категории.

С повышением судейского мастерства и приобретением опыта молодые арбитры привлекаются к судейству городских, областных и республиканских соревнований.

**В. НИКУЛЬЦЕВ,**  
судья международной  
категории по хоккею

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗАРЯДКА ХОККЕИСТА

Уважаемая редакция, я занимаюсь хоккеем. Каждое утро делаю зарядку, но не знаю, годится ли она для хоккеиста. Может быть, ее

можно проводить с большей пользой? Посоветуйте, пожалуйста, какие упражнения мне нужно включить в зарядку и как составить комплекс упражнений утренней гимнастики хоккеиста?

**Михаил ДРАГАНЧУК**

г. Ровно

Дорогая редакция, в июньском номере вашего журнала за 1973 год была помещена статья о зарядке футболиста. Не можете ли вы таким же образом написать и о зарядке хоккеиста?

**Сергей ДУБОВ**

г. Наро-Фоминск,  
Московская область

В редакцию «Спортивных игр» пришло еще более десятка писем от юных любителей хоккея с просьбой рассказать об утренней зарядке. Мы попросили заслуженного мастера спорта, капитана команды ЦСКА и сборной СССР Бориса Михайлова ответить молодым хоккеистам.

\* \* \*

— Вы, ребята, конечно же, играете в хоккей во дворе каждый погожий день, а если занимаетесь в спортивной секции, то тренируетесь минимум 3—4 раза в неделю. Это отнимает много времени, которое вам дорого. Ведь ваша первейшая забота — хорошо учиться в школе, а нынешняя школьная программа велика по объему, освоить ее нелегко.

И в трудовой и в спортивной жизни необходимы такие качества, как старательность в каждом деле, настойчивость в достижении цели, волевая собранность, упорство, умение организовать свой рабочий день. Регулярные занятия хоккеем помогут вам выработать в себе все эти ценные качества.

Вы сможете быстрее достичь успеха с помощью зарядки. Превратите утренние занятия в маленькую тренировку, вырабатывайте на ней те физические качества, которые необходимы в игре хоккеисту.

На утреннее занятие вводите 40—45 минут. Ваша зарядка должна состоять из четырех частей. Первая часть — разминочная, состоит из пробежки на 500—600 метров.

Затем в течение 10 минут выполняйте различные гимнастические упражнения. Хоккеисту лучше все это делать в движении, особенно

если вы занимаетесь зимой на свежем воздухе.

Перечислять упражнения не стану. Вы сами сможете подобрать себе те, которые дают нагрузку поочередно на все мышцы. В отличие, скажем, от утренней гигиенической гимнастики, которую вы слышите по радио, ваши упражнения должны проходить в повышенном темпе и включать больше прыжков и элементов акробатики.

Третья часть вашей зарядки — основная, она длится 20—25 минут. Включите в нее специальные упражнения хоккеиста с довольно высокими нагрузками. Эти упражнения чередуйте с пробежками. Помните: после каждого упражнения на силу нужно расслабиться — попрыгать с потряхиванием руками или сделать легкую пробежку.

Если сговоритесь с товарищем делать зарядку вместе, ваши занятия станут интереснее и эффективнее, вы сможете выполнять различные парные упражнения.

Хоккеисту нужно быть и сильным, и ловким, и выносливым, и быстрым. Поэтому делайте упор на упражнения, вырабатывающие эти качества. Например, не просто бегайте по ровному месту, а быстро взбегайте вверх по лестнице или на крутой холм, гору. Это тяжело, но постепенно мышцы ваших ног окрепнут, станут способны к так называемой взрывной работе.

Вырабатывать надо в себе не простую, так сказать «тягучую», силу, а именно быструю, взрывную. Для этого любые упражнения с отягощениями выполняйте по возможности резко. Например, развивая силу ног приседаниями, старайтесь вставать как можно быстрее, даже если выполняете это упражнение с отягощением.

Однако первое время не увлекайтесь тяжелыми весами. Приседайте и бегайте (трусцой) с мешком, набитым песком, — он весит меньше партнера (20—25 кг). Постепенно увеличивайте вес отягощения: через полгода регулярных занятий — процентов до 60 от собственного веса.

Когда мышцы окрепнут, усложните упражнения. Например, обычное взбежание по лестнице замените многоскоками по ней то на левой, то на правой ноге.

Упражнениями на ловкость весной, летом и осенью вы можете заниматься

на воздухе. Предлагаю использовать такие средства.

Спуск с горы кувырками-кульбитами через голову.

Ходьба под гору на руках, ноги поддерживает партнер. Когда соберется группа хоккеистов, вы можете устроить увлекательное соревнование — «гонки тачек».

Зимой многие упражнения на ловкость удобнее выполнять в помещении. Например, стойку на кистях. Когда научитесь держать тело вверх ногами, попробуйте пройти на руках.

Придумывайте сами разнообразные движения, которые можно повторять одно за другим, и старайтесь выполнять свой комплекс с каждым разом все быстрее. Я, к примеру, делал такое упражнение: из стойки на кистях — переход в кульбит, затем — в положение моста и, наконец, — вставание переносом тяжести тела на ноги. Заканчивал каждое упражнение коротким и резким рывком. Советую после каждого упражнения делать рывок на 5—10 метров.

Выносливость вы можете приобрести с помощью кроссов. Один-два раза в неделю после небольшой разминки — пробежки и гимнастических упражнений — бегайте в течение 25—30 минут. Не стремитесь сразу развить высокую скорость. Привыкнув к нагрузкам, увеличивайте продолжительность кроссов и со временем введите небольшие (по 15—20 метров) ускорения на дистанции.

Выносливость можно тренировать и с помощью упражнений на силу или прыжковых, о которых я уже говорил. Стоит только повторять их по несколько раз без пауз.

Если основная часть вашей зарядки состоит из описанных упражнений (а не из кросса), то в заключение делайте спокойную пробежку на расстояние до 1 километра. Постепенно замедляйте бег и переходите на ходьбу, чтобы успокоить дыхание.

Ни в коем случае не спешите достичь высоких результатов в кроссе или в количестве повторений упражнений. Увеличивайте нагрузки с большой осторожностью.

Непрерывно пройдите медицинский осмотр и регулярно показывайтесь врачу, советуйтесь с ним, не велики ли нагрузки на ежедневных утренних занятиях.

**Борис МИХАЙЛОВ,**  
заслуженный  
мастер спорта

# ТАКТИКА ОТБОРА

А. ФРОГ,  
И. ТАТЕОСОВ,  
мастера спорта



Фото В. Тутова

Нередко тренеры по настольному теннису спрашивают: чем руководствоваться при зачислении ребят в секции, при отборе из принятых наиболее талантливых учеников? Специально разработанных научно обоснованных рекомендаций по этому вопросу нет. В этой статье мы делаем попытку дать перечень специфических требований, предъявляемых к отбору детей в настольный теннис, и рассказать о практике нашей работы в детско-юношеской школе высшего спортивного мастерства Мосгорно.

От других спортивных игр настольный теннис отличается прежде всего самым сложным вращением мяча, что требует особо точной дифференцировки мышечных усилий. Вот почему мы считаем, что основой основ для теннисиста является «чувство мяча». Оно, в свою очередь связано с высокой концентрацией внимания, точностью анализа ощущений, возникающих при соприкосновении ракетки с мячом, точностью движений в результате этого анализа. При этом, образно говоря, есть как бы два «чувства мяча»: при выполнении мягких ударов с едва уловимым движением кисти руки и при мощных завершающих ударах.

Вот эти качества мы прежде всего стараемся подметить у ребят, которые приходят к нам в школу. Понятно, что на первых порах дело решает тренерская интуиция. Но все же многое поддается строго определенной методике педагогических действий.

Прежде всего в близлежащих от спортзала общеобразовательных школах (12—15 школ) на уроках физкультуры во 2, 3 и 4-х классах мы организуем показательные выступления своих сильнейших воспитанников. Затем рассказываем детям о тех качествах, которые развивает настольный теннис, о нашем спортивном лагере, о выступлениях наших ребят в соревнованиях, проводящихся в других городах страны, за рубежом. После этого предлагаем ребятам выполнить ряд упражнений и проводим **предварительный отбор**. Наша цель в этот момент — не выявить одаренных, а из желающих заниматься отсеять тех, кто явно не соответствует предъявляемым требованиям.

Вот примерное содержание трех уроков:

1-го. Обучение европейской хватке ракетки, основной стойке, жонглирование мячом на ракетке, проверка подвижности в естественных движениях (бег, игры).

2-го. Объяснение техники откидки слева (имитация откидки слева, пробная проверка откидки, игра в квадраты, нарисованные мелом на стене зала).

3-го. Контрольный урок. Вот какие результаты мы считаем проходными для предварительного отбора: жонглирование мячом на ракетке — 10—20 раз; выполнение откидки слева у стола с тренером — 3—8 раз; упражнение на реакцию ног с теннисными мячами — оценка «4» или «5» (по 5-балльной системе).

Практика предварительного отбора показывает, что из класса, в котором 30 учащихся, мы приглашаем для занятий 10—15 человек. Нередки случаи, когда среди новичков попадают такие, кто буквально с первых шагов поражает своими способностями. Ныне мастер спорта Э. Панкратова, к примеру, после всего лишь одной тренировки участвовала в соревнованиях и выиграла у девочки, занимавшейся к тому времени уже 4 месяца.

О многом может сказать и отношение ребят к тренировкам. Здесь нельзя не вспомнить мастера спорта Е. Суконнову: ей шел всего 9-й год, но, даже несмотря на 30-градусный мороз, девочка регулярно приезжала на занятия и не пропустила ни одного. Подобных примеров можно привести множество, однако наш опыт все же показывает, что даже весьма способные дети 7—8 лет далеко не сразу раскрывают свои способности, и здесь необходимо тренерское терпение.

Как же в дальнейшем, после набора, проходит наша работа? Всех ребят мы распределяем на 6—8 групп по 35—40 человек, отдельно мальчиков и девочек, занятия проводим с ними по 3 раза в неделю по одному часу.

Так начинается процесс обучения, основная задача которого создать из всех набранных детей две сильные группы по 12—15 человек, девочек и мальчиков. Из этих групп весной мы

отбираем сильнейших, чтобы направить их в спортивный лагерь. Как же выглядит это на практике?

После первого месяца занятий мы проводим контрольные испытания по следующим позициям:

— точность при выполнении откидки мяча слева — 20—30 раз на месте, в одной серии; то же при передвижении в стороны и вперед-назад — 15—20 раз.

Необходимость увлечь ребят игрой в первый месяц занятий заставляет нас вводить различные подвижные игры, эстафеты с элементами настольного тенниса, и уже в этих разделах обучения дети, как правило, демонстрируют свой спортивный характер.

По результатам контрольных испытаний мы составляем группы отличников, которым в торжественной обстановке вручаются эмблемы нашей спортивной школы. Для них же создаются несколько лучшие условия занятий, а тренировки проводятся три раза в неделю по 2 часа. Из остальных комплектуются новые группы для уточнения спортивных способностей. Часть ребят отсеивается, а на их места принимаем новичков.

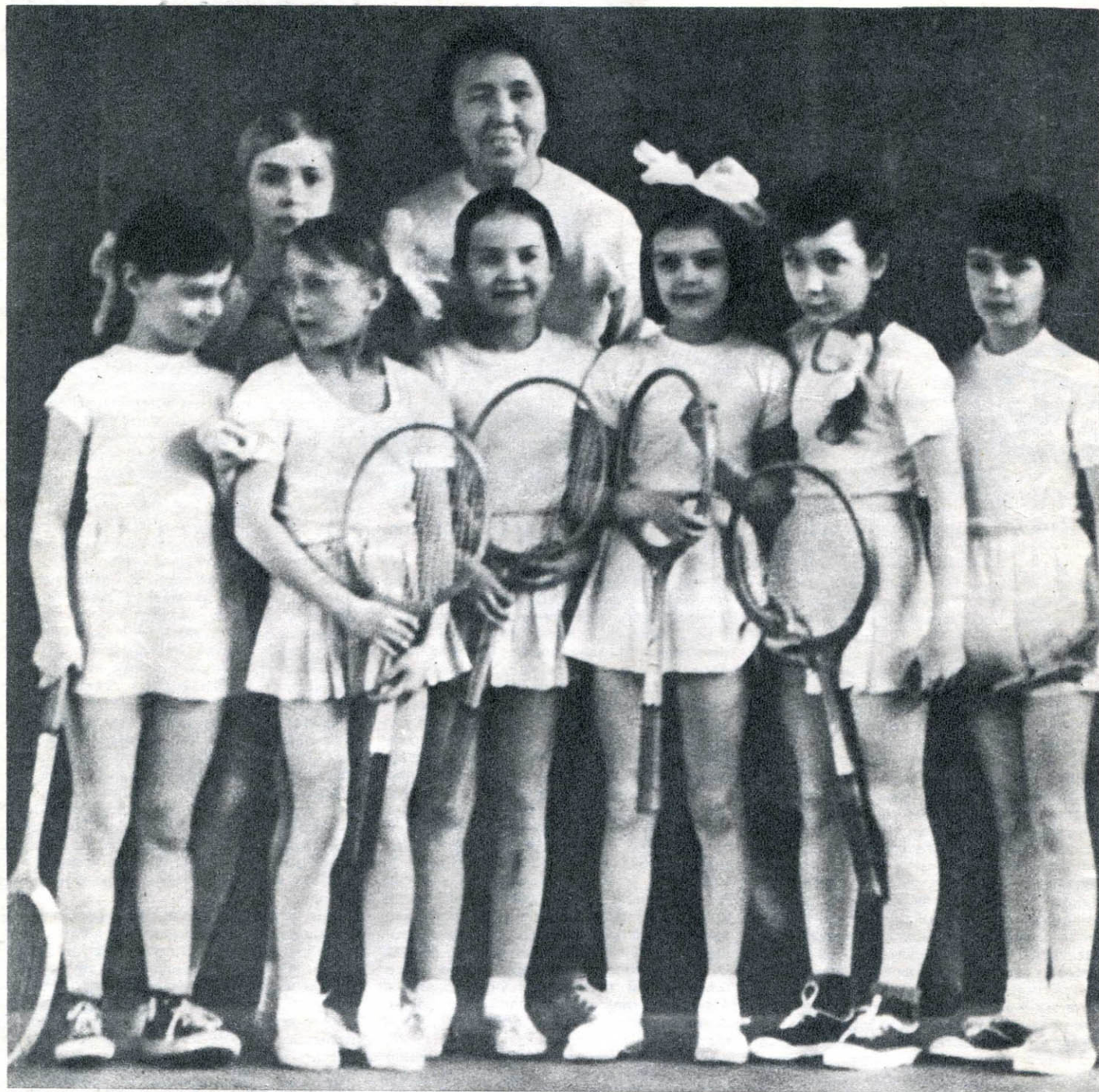
Второй месяц занятий мы посвящаем изучению наката справа, третий — наката слева, четвертый — откидке справа. Таким образом, в первые четыре месяца занятий главным для нас является оценка точности при выполнении ударов. На пятом месяце занятий мы обучаем игре с «подрезки» накатами, переносу центра тяжести при выполнении ударов. Настает время первых соревнований. Наблюдая за ними, стремимся выявить у ребят умение бороться за победу.

Шестой месяц обучения позволяет нам перевести ребят на ракетку «сэндвич», чтобы пройденный материал освоить новым спортивным оружием. Вместе с этим начинается этап увеличения игровых скоростей. Следующий месяц (7-й) — начало освоения вращений мяча при накатах и «подрезках», а конец этого месяца — отборочные испытания для тех, кого мы планируем направить в лагерь.

На этом же этапе мы проводим и контрольные испытания по освоению техники: контрудары по элементам (скорость —  $\frac{2}{3}$  от предельной), где оценивается умение сохранять ритм при точности 4—6 раз в серии; проверка быстроты ног в спарринге у стола с тренером; испытание точности ударов в одной серии: накатом — 35—45 раз, откидкой — 45—60 раз, резким ударом по высокому мячу — 6—8 раз из 10.

Для тех, кто попадает в спортлагерь, мы ежегодно повышаем требования, что, конечно, снижает количество попадающих в лагерь. Вот, например, одна из наших воспитанниц, Светлана Сидорова, в 11-летнем возрасте выполнила норматив первого взрослого спортивного разряда. Теперь представьте себе, каким требованиям должна удовлетворять девочка 9—10-летнего возраста из нового набора, чтобы, конкурируя со Светланой, попасть в лагерь?

Тренировки в лагере проходят два раза в день, и таким образом за 45 дней ребята осваивают программу 3—4 месяцев «городских» занятий. Здесь мы можем уже говорить о динамике роста результатов, а лучшие из лучших получают право в дальнейшем защищать честь школы на городских и всесоюзных соревнованиях.



Нина Сергеевна Теплякова  
со своими воспитанницами.  
Фото А. Бочинина

Анна ДМИТРИЕВА,  
заслуженный мастер спорта

# ТАЙНА МОЕГО ТРЕНЕРА

Нина Сергеевна Теплякова утверждает, что быть хорошим тренером нетрудно. Надо приходить на работу за час, не спеша настроиться на занятия, а во время тренировок ни в коем случае не отвлекаться. Наверное, это так. Но я знаю немало тренеров, столь же добросовестно относящихся к своему делу, однако...

Сейчас, когда система подготовки теннисистов высокого класса методически разработана до мельчайших нюансов, все тренировки четко планируются, много молодых тренеров занимаются с детьми, чемпионки по-прежнему готовят бывшая балерина и многократная чемпионка по теннису довоенных лет Нина Сергеевна Теплякова.

Умение отойти от себя, забыв свои собственные стремления и интересы, порою полностью перевоплотиться в своего ученика — свойство, доступное не каждому. Тренер — тот же педагог и имеет дело с еще не сформировавшимися человеческими характерами. Об этом Нина Сергеевна думает постоянно. Природный такт, любовь к своим девочкам, а главное, постоянная острота педагогической работы.

За 50 лет, проведенных на теннисном корте, Теплякова воспитала немало теннисистов. Что же их отличает? Прежде всего, они уже в 12-летнем возрасте хорошо подготовлены технически. У них нет грубых, трудноисправимых ошибок. Они очень легки и пластичны в движениях, правильно передвигаются по площадке. Словом, все — и более и менее одаренные, — проведя два года в школе Тепляковой, становятся гармонично развитыми теннисистками.

Нина Сергеевна Теплякова в тренерской работе великолепно сочетает две свои привязанности: балет и теннис. Балет приучил ее к постоянному мысленному контролю, в совершенстве развил внутреннее ощущение движения. Любое нарушение его ритма вызывает у Тепляковой неудовлетворенность. Тренируя своих девочек, она мысленно как бы проигрывает каждый мяч вместе с ними, создавая с их помощью — и для них — естественный и потому самый верный рисунок движения. Ее манера тренировать тоже необычна. Она всегда стоит за своей ученицей, постоянно корректируя каждое неверное действие, тут же исправляя его.

Талантливая в прошлом теннисистка, десятикратная чемпионка страны, Теплякова не имела себе равных на теннисных состязаниях в довоенные годы. «Когда мяч оказывался передо мной, я не сомневалась, что выиграю его», — так уверенно говорить позволяло Тепляковой то природное чувство, которое теннисисты называют «чувством мяча». Качество, без которого ни один спортсмен не станет хорошим теннисистом и которое Нина Сергеевна стремится развить у своих учениц с самых первых минут знакомства с игрой. Она убеждена, что самый коварный соперник на корте — это мяч. И все в действиях теннисиста должно быть подчинено мячу, поэтому уже в раннем возрасте все ученицы Тепляковой отличаются хорошим подходом, четко ощущают ритм и вовремя начинают движения. Я встречала среди теннисистов много достаточно coordи-

рованных, умевших великолепно показывать каждый технический прием, который в контакте с мячом мгновенно... разрушался.

Нина Сергеевна Теплякова — это история нашего тенниса и в то же время его настоящее и будущее. Ее лучшая ученица Ольга Морозова сейчас одна из сильнейших в мире. Как сумела Нина Сергеевна распознать в маленькой десятилетней девочке будущую чемпионку? «Оля поразила меня в первый же день, когда я не могла ее выгнать с тренировок», — говорит Нина Сергеевна. — «Она еще ничем не выделялась среди своих сверстниц, так же неумело и нескладно выполняла все движения, но желание научиться отличало ее от других». Теплякова сразу почувствовала, что Оля из тех, кто нуждается в постоянном самоутверждении, ей нужно доказывать всем, что она сильнее других. И это качество лучше, чем что-либо другое, стимулирует ее работу. Меня всегда поражало в Нине Сергеевне умение сразу разгадать индивидуальные особенности каждой своей ученицы, а затем ненавязчиво развивать их. Так было и со мной. Я до сих пор не понимаю, как в замкнутой и стеснительной девочке, долго не чувствовавшей себя уверенно в спортивном коллективе, сумела Нина Сергеевна увидеть прямо противоположные качества. А может быть, она стремилась их во мне развить, понимая, что без них я никогда не смогу играть? С первых шагов на теннисном корте она поощряла во мне склонность к озорству, мальчишество, хотя, мне казалось, оно никогда не проявлялось внешне. Но спустя два или три года я услышала от своих товарищей, что играю в мужской манере, с некоторым не свойственным девочкам залихватством. Откровенно говоря, я была удивлена. Уж очень это не вписалось в мой представление о себе. Но затем поняла, что именно эту манеру незаметно выработала во мне Нина Сергеевна.

Нина Сергеевна стремится как можно быстрее познакомить своих учениц с различными техническими приемами, с тем чтобы у юных теннисисток не выработался комплекс неуверенности в том или ином ударе. А затем тут же бросает девочек в соревнования, и те, барахтаясь и с трудом выплывая, получают первые представления об игре. Это позволяет Тепляковой лучше разглядеть заложенные в каждой ученице особенности характера, сделать необходимые выводы.

Как ни парадоксально, но все мы, ставшие впоследствии атакующими игроками, в детстве, в какой-то период, слыли скучными «качалами». Чем же это объясняется? Теплякова убеждена, что прежде всего каждый ребенок должен научиться играть в теннис. То есть должен почувствовать радость от игры. Чтобы получать от игры наслаждение, он должен ощущать себя на корте свободно и естественно. А в детстве, когда ребенок еще не в силах действовать по всей площадке, он вынужден искусственно смягчать игру, кидать свечки. Но в то же время юный спортсмен приучается думать в игре. Это совершенно автоматически развивает в нем первые зачатки тактического мышления, вырабатывает бойцовские качества, а главное, увлеченность, заинтересованность своим делом.

Нина Сергеевна Теплякова бережно проводит своих учениц через все этапы спортивной жизни. Она стремится приучать их ко всем тонкостям тенниса, ненавязчиво выработать в них умение бороться до конца. Когда еще совсем маленькие девочки, уставшие и растерянные, не находят в себе сил бороться дальше, она как бы вселяет в них свою волю и выводит их из тяжелого, казалось бы безнадежного положения. Я вспоминаю много своих матчей, в которых уже почти ничего не соображала. Единственное, что я твердо знала в этот момент: надо отвлечься от самой себя, внимательно послушать своего тренера и, больше ни о чем не думая, сделать то, что просит она, а она, в этом я не сомневалась, в конечном счете поможет мне выиграть. А если я проиграю? Ведь это неизбежно. Как ни банально говорить об этом, прежде чем придут удачи, надо пройти через серию неудач. И тут Нина Сергеевна приложит все силы, чтобы поражение не травмировало детскую, еще не приспособленную к огорчениям душу. Если я виновата, она незаметно меня пожурит, но в то же время, ободвив, заставит сделать то, что я не смогла в игре. Если я просто еще не смогла выиграть, она ласково объяснит это. Постоянно ощущая состояние своих учениц, думая о них, интересуясь их делами, Нина Сергеевна бережно ведет девочек по ступеням мастерства.

Лучшие ее воспитанницы, ставшие впоследствии чемпионками страны, удерживали это звание в течение многих лет и всегда привносили в наш теннис самый современный стиль. И заслуга в этом прежде всего Тепляковой, которая умеет идти не только в ногу со временем, но и опережать его. Когда я только начала играть, наш теннис, особенно женский, переживал застойный период, спортсменки предпочитали придерживаться пассивной манеры игры, добиваясь успеха в длительной перекидке мяча, за счет ошибок соперницы. Нина Сергеевна, как никто другой, видела выход из этого внешне безнадежного положения в воспитании теннисисток, умеющих играть разнообразно, агрессивно, хорошо владеющих игрой с лета. Вся ее тогдашняя творческая деятельность была нацелена только на это.

Теплякова всегда сторонница всевозможных нововведений. Со свойственной ей энергией она мгновенно стремится опробовать новые упражнения на своих ученицах. Интуиция, подкрепленная огромным опытом, помогает ей выбрать наиболее полезные. Идя навстречу современным веяниям, она легко перестраивается в работе, что позволяет ей постоянно совершенствовать мастерство своих учениц. Так появилась Оля Морозова, к агрессивной, разнообразной игре добавившая атлетизм, предложившая своим соперницам скорости, до нее недоступные нашим теннисисткам.

Теплякова никогда не бывает удовлетворена, все уже созданное теряет для нее интерес. Без будущего для нее нет смысла в настоящем. Но Нина Сергеевна знает, что не будет будущего, если не будет постоянных однообразных, скучных повторений, азбучных истин, кажущихся поисков, а главное — любви к своему делу.

# ОТКРОВЕНИЯ

Вратарь  
сборной  
команды  
страны  
Юрий  
Митянин.  
Фото Ю. Соколова



## ВРАТАРЯ

В последнее время среди специалистов водного поло раздается все больше и больше упреков в адрес наших вратарей. Кое-кто говорит даже об утрате некогда славных традиций советской ватерпольной вратарской школы.

Нам показалось интересным мнение одного из опытнейших стражей ворот мастера спорта международного класса Юрия Митянина.

Серебряный призер чемпионата мира 1973 года и чемпионата Европы

1974 года, трехкратный чемпион СССР и обладатель Кубка европейских чемпионов, победитель VI Спартакиады народов СССР и двух Универсиад — в Турине и в Москве, Юрий Митянин недавно закончил факультет журналистики МГУ. Так что данная статья — одно из первых его выступлений на новом поприще.

Положение не представляется мне столь уж драматичным, хотя и в самом деле тут есть над чем подумать. Как, например, становятся вратарями? Очень часто по чистой случайности. Что скрывать, ребята больше рвутся в полевые игроки, хотя забивать голы сами и вовсе не желают, чтобы забивали им.

Возьмем, к примеру, мой собственный спортивный путь. Придя в юношескую

секцию водного поло в Туапсе, я сразу же был определен в полевые игроки. Как-то однажды тренировались взрослые, и меня поставили во вторые ворота — так, для счета. Случилось, что в меня несколько раз «попали». Я не оговорился — именно попали, ибо сам взять или отбить мяч я, конечно же, был не в состоянии.

Потом вторая случайность: на календарный матч из-за болезни не явился вратарь команды мастеров. И тут обо мне, юнце, вспомнил тот игрок, который как раз и «попал» в меня на тренировке...

Так я оказался в поле зрения заслуженного тренера РСФСР Сакка. Как я ни противился, Сакк настоял на своем. И ей-ей, впоследствии у меня не было случая пожалеть об этом.

Не хочу упрощать: так называемую селекционную работу ведут, наверное, все тренеры. Кого отбирать во вратари? Обычные критерии для отбора — рост, мощные ноги, быстрая реакция. Но опытный тренер непременно тренирует в воротах сразу нескольких ватерполистов, и пройдет немало времени, пока он точно определит «кто есть кто».

Но вот вратаря выпустили на «большую воду», он прочно занял место в воротах. Конечно же, тренер опекает его и тут, но все же дальнейшее совершенствование мастерства больше всего зависит от самого спортсмена. От его отношения к тренировкам, проникновения в тактику игры. И, может быть, молодым вратарям окажет некоторую помощь мое мнение о нашей игре.

Частенько говорят о различной манере вратарей защищать ворота, противопоставляя одну другой: дескать, некоторые вратари играют в основном на выходах, другие предпочитают не покидать ворот.

Мне думается, речь идет не о манере, а, скорее, о разнообразии технических и тактических приемов. Естественно, что вратарю с длинными руками легче дотянуться до мяча, посланного даже в «девятку», и не выходя из ворот, нежели его коллеге, которого природа не наградила столь длинными руками. Понятно и то, что последнему чаще приходится играть на выходах.

Вместе с тем в игре и тех и других нынче появилась одна общая и непреложная особенность. Вратарь обязан вовремя подстраховывать своего защитника, опекающего центрального, или — на ватерпольном языке — «столба». Страховать, кстати сказать, надо с оглядкой: нет ли поблизости от «столба» свободного противника, которому он может скинуть мяч.

Защитники все чаще стремятся занять позиции перед опекаемыми ими игроками противника в надежде либо выйти на перехват мяча, либо помешать точной передаче.

Посмотрите, как, например, действует в защите наш Пушкарев. Он получает задание от тренера не только плотно опекать нападающего противника, но и при первом же удобном случае выйти на перехват паса, иными словами, занять ту самую позицию перед нападающим.

Цель? Думается, она ясна. Что задумал партнер соперника? Набросить мяч своему «столбу»? Как-то вывести его вперед? В любом случае Пушкарев мешает ему, задерживает прием на 13—15 секунд, что в водном поло отнюдь не мало, если учесть, что на атаку дается всего 45 секунд.

Но рано или поздно партнер соперника решится сыграть на него. Вот тут-то и вступает на сцену вратарь. Даже в качестве полевого игрока. Он обязан подстраховывать защитника, ушедшего на перехват, выйти из ворот, чтобы прикрыть нападающего соперника сзади.

Я рассказал о Пушкареве. Именно так должны играть нынче все защитники. Советские ватерполисты по праву могут считаться законодателями новой моды в исполнении этого приема (за рубежом разве что венгров можно назвать нашими последователями), но и у нас далеко не все решаются играть столь рискованно: ведь и нападающие противника не дремлют, они сами стремятся не пропустить защитника впереди себя.

Защитники помогают вратарю охранять ворота, занимая позицию... в самих воротах. Грозит бросок — помощи вратарю! Эту заповедь защитник усваивает с азами водного поло.

Помоги — но как? Прежде бросались на бьющего, «топили» его, выпрыгивали по пояс из воды и т. д. Потом было найдено простое решение: ватерпольные ворота невелики, почему бы не закрыть их собственными телами, как бы умножив число вратарей?

Уже два-три года назад на тренировках сборной начали наигрывать вариант, когда защитник занимает место в воротах рядом с вратарем (им обоим адресуются удары нападающих). Нынешний сезон показал, как далеко ушли в освоении этого прогрессивного и смелого варианта защиты ватерполисты ЦСК ВМФ. Мы в своей клубной команде МГУ тоже интенсивно наигрываем этот вариант. На последнем чемпионате мира в Колумбии этот вариант защиты получил признание, его переняли наши соперники даже из ведущих команд, а югославы поспешили дать ему название «забор». Очень меткое, на мой взгляд, название.

В чем особая ценность этого тактического приема? Что греха таить, нынешнее водное поло свелось к довольно упрощенной схеме — кто больше забьет, используя «лишнего» игрока, тот и ходит в победителях, ибо трудно сейчас выделить сколько-нибудь значительный промежуток времени, когда команды противостоят друг другу в равных составах. Чаще всего приходится одной из них обороняться в меньшинстве. Вот тут-то «забор» просто неоценим. Что касается взаимодействия вратаря со своими нападающими, здесь его диспетчерская роль диктуется самим положением в воде. Кто лучше других видит все поле, у кого самый лучший обзор? Конечно же, у вратаря. На полевого игрока давят, как хотят, начиная от наплывов на него, кончая просто брызгами, которые тоже являются изрядной помехой. Затруднен обзор даже для защитника. Вратарь этих неудобств не испытывает.

Сплошь и рядом нападающий просто умоляет тебя: «Ну дай же, дай пас!» Но ты-то видишь, что в опасной близости от него соперник, и мяч может стать легкой добычей последнего. Приходится диктовать и защитникам: видишь, что он сейчас сделает передачу нападающему, уже увязшему в обороне противника, прикажи ему отдать мяч назад. Глядишь, пока длится эта хоть и короткая комбинация, защитные порядки противника расстроились, ты из своих ворот можешь сделать куда более острую, даже голевую передачу.

Есть тут и еще один нюанс. Кто не знает азарта борьбы, в котором многого не замечаешь? Так вот, вратарь — единственный игрок в команде, кто не заигрывается, кто сохраняет ясность мышления в любых ситуациях. А значит, и дирижерскую палочку — ему в руки. Не удивляйтесь поэтому подкачкам, что летят из ворот в поле (в разумных пределах и тонах, разумеется).

К броскам в водном поло, наверное в силу особой среды, привыкнуть практически невозможно. Вода коварна: пытаешься взять мяч, а он, глядишь, скользнул по ладоням — и в сетку. Вот почему мы предпочитаем отбивать мячи, а не ловить их. Можно еще себе позволить такую роскошь — поймать, если противник атакует с угла. Но даже в этой, каза-

лось бы несложной, ситуации таится опасность. Подними ты раньше руки, и опытный соперник запросто перебросит через тебя мяч в сетку. Словом, лучше все-таки отбить удар. Разумеется, стараться при этом отбить его не на соперника. Хотя при лобовых атаках по центру выбора нет.

Самое грозное оружие, которое изобрели против вратарей во всех спортивных играх, конечно, пенальти. Тут помогает опыт. Опыт подскажет, куда, в какой угол пробьет тот или иной игрок (ты-то ведь знаешь их манеру наизусть). Разумеется, соперник будет стараться разнообразить броски. Только не в том случае, когда судьбу матча решает один-единственный гол. Тут уж, будьте уверены, последует коронный бросок пенальтиста, ну а с ним ты знаком.

Длиннорукий вратарь может защищать ворота в статическом положении. Те, кого природа не наградила длинными руками, в момент пробития пенальти выходят вперед, чтобы уменьшить угол обстрела. Разумеется, следишь и за положением корпуса соперника и за его рукой. Более того, вступаешь и в некую психологическую дуэль с пенальтистом. Зачастую он указывает глазами одно направление, а пробивает в противоположное.

Тренировка вратаря — процесс сложный и трудоемкий. Начинать ее следует на суше. Бегайте кроссы, помните: ноги для вратарей едва ли не самое главное. Поэтому надо играть в футбол, баскетбол, тренироваться со штангой. И непременно играйте в настольный теннис. Меня к пинг-понгу приучил все тот же Сакк. Поверьте, ничто так не развивает координацию движений, быстроту реакции, как маленький шарик.

Еще о «сухопутной» тренировке. На стене вычерчиваются ворота, ты становишься перед ними, и партнеры посылают в тебя мяч за мячом. Твоя задача брать или отбивать мячи каждый раз по-разному. И, конечно, надо укреплять всеми возможными способами кисти рук, пальцы. Тут годятся и гантели, и эспандеры и многое другое. По себе знаю — даже небольшой перерыв в тренировке может привести к вывихам.

Но пора и на воду. «Ходить» в воде с поднятыми руками, да мало того, — в поясе с песочком этак килограмма на три-четыре, а то и с сидящим у тебя на плечах партнером. Этот труд воздастся сторицей.

Я много думал, почему это в сборной Голландии, не поднимавшейся на чемпионатах мира выше четвертого места, из года в год растут отличные вратари. Кстати, и на последнем чемпионате мира вратарь именно этой команды был признан лучшим. Основа их успеха — правильная «работа» ног.

Если бы меня интервьюировали, наверное задали бы вопрос: «Кто из соперников наиболее труден для вас?» Ответить нелегко. Если обратиться к прошлому, то любой вратарь сказал бы: «Конечно, центровые» (все те же «столбы»). Теперь же опасностей жди от любого, опасны все. С моей, вратарской точки зрения, конечно...

**Юрий МИТЯНИН,**  
мастер спорта  
международного класса

# БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Для современного хоккея характерно значительное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Поэтому проблема ускорения восстановительных процессов и повышения работоспособности спортсмена очень важна. Наблюдения показывают, что если хоккеист не использует специальные средства восстановления, у него быстро наступает утомление, а то и переутомление.

Основываясь на многолетних наблюдениях за эффективностью применения физиотерапевтических средств в командах московского «Динамо» и воскресенского «Химика», могу рекомендовать некоторые средства восстановительной терапии.

В подготовительном периоде для регуляции обмена веществ проведите витаминизацию в течение 15—20 дней. Целесообразно применять аскорбиновую кислоту (витамин «С») по 100—150 мг в день, в дни соревнований — по 200—250 мг. После атлетической тренировки полезны метионин (2 таблетки на прием) и раствор глюкозы (50—100 мл). Такое сочетание приводит к более быстрому восстановлению запасов гликогена в мышцах, печени и других органах.

При ярко выраженной апатии, вялости можно принять 2—4 мл элеутеракокка с раствором глюкозы за 30—40 минут до матча. Но при этом нужно учитывать индивидуальные особенности хоккеиста, так как на некоторых раствор не действует, а иногда даже и усиливает апатию.

В процессе игры хоккеист сбавляет в весе до 3 кг за счет потери жидкости, а с ней происходит выведение солей, витаминов и других необходимых организму веществ. Для нормализации водно-солевого обмена используйте раствор такого состава: сахар 150 г, глюкоза 250 г, аскорбиновая кислота 40 г, лимонная кислота 25 г, кислый фосфорнокислый натрий 5 г, поваренная соль 12 г, сироп шиповника — все это на 5 литров воды. На прием 250—300 мл.

Известно, что физические нагрузки приводят к снижению содержания кислорода в крови, накоплению недоокисленных продуктов (молочной, пировиноградной кислот и др.). Для ускорения окислительно-восстановительных процессов используйте витаминно-кислородный

коктейль следующего состава: яичный белок, аскорбиновая, глютаминовая и лимонная кислоты, глюкоза, поваренная соль и сироп шиповника (или черносмородиновое варенье). На один прием вспенивают 200—250 мл смеси.

В подготовительном периоде после больших нагрузок в беге у спортсменов появляются боли в ногах, при этом происходит уплотнение мышц, повышение мышечного тонуса, иногда возникают судороги. Хороший эффект дает ножная ванна (температура воды 40—45°) в сочетании с массажем. В болезненные места втирают лазонил, херудоид, опионогель или гепариновую мазь.

Особое место в восстановительных процедурах занимает массаж. Два-три сеанса массажа в неделю и одно посещение сауны снимают утомление и предохраняют от возникновения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Перспективным считается применение для массажа низкочастотного вибрационного аппарата конструкции Н. Н. Васильева.

Важную роль в обмене веществ в работающих мышцах играют надпочечники. Массаж поясничной области стимулирует работу этих органов.

Незаменимое средство восстановления после игры — сауна.

Но в ней не надо находиться дольше 5—10 минут. В свободные от тренировок дни вы можете сделать 2—3 захода в парную по 5—10 минут каждый. В соревновательном периоде используйте сауну не перед игрой, а за 2—3 дня до матча.

Многие спортсмены во время учебно-тренировочных сборов привыкли после обеда отдыхать в постели. Это далеко не лучшая форма восстановления утомленных мышц. Когда спортсмен отдыхает лежа, его сердце перекачивает около 4—5 литров крови в минуту — больше, чем в положении сидя или стоя. К утомленным мышцам ног поступает мало крови и вымывание продуктов энергетического распада идет замедленно. Самый лучший способ восстановления утомленных мышц — прогулки в лесу, по берегу реки, озера, моря и т. п.

**В. ДУБРОВСКИЙ,**  
кандидат медицинских наук

**В** каждой стране, в каждом виде спорта есть знаменитые спортсмены. Но есть и такие, слава которых переросла свой вид спорта. Они стали идеалом болельщиков, спортсменами, которых всегда включают в списки лучших. В Швеции таких немало. Это и конькобежец Сигге Эрикссон, и хоккеист Свен Тумба Эрикссон, и футболист Орвар Бебгмарк, и лыжник Сикстен Ернберг и многие другие. Но все они представляют олимпийские, главные виды спорта. На равных с ними стоит Бернт Эрикссон. Он — любимец шведской молодежи, хотя выступает в малоизвестном в мире (но не в Швеции) виде спорта — хоккее с мячом.

В Швеции его называют Бемпа. Все выдающиеся спортсмены этой страны имеют спортивные клички или псевдонимы. И никто не знает, как они рождаются, кто их дает. Бемпа. Что это означает? Ни шведско-русский, ни шведско-английский, ни шведско-немецкий словари не дают значения этого слова. Кого бы из шведов я ни спрашивал, никто из них не мог его точно объяснить. Спрашивал я и самого Бемпу о происхождении прозвища. Он только пожимал плечами и улыбался.

Впрочем, какое значение это имеет? «Имеет, — ответил мне однажды Тумба, — оно привлекает внимание, лаконично, легче для журналистов и, самое главное, служит признанием успехов спортсмена. Хотя лично я считаю, что лучше следовать нашему спортивному званию «Большой мастер» («Стур грабб») или высшему спортивному титулу, учрежденному в ряде социалистических стран — «Заслуженный мастер спорта».

В течение многих лет, когда подводятся итоги мировых чемпионатов по хоккею с мячом или крупных международных состязаний, советские тренеры неизменно зачисляют Бернта Эрикссона в число сильнейших игроков, считая его класс игры на уровне наших лучших мастеров Николая Дуракова, Валерия Маслова, Михаила Осинцева. А журналисты, начиная с 1965 года, всегда включают его в символическую сборную мира.

Шведские спортивные справочники дают следующую характеристику Бемпе: «Стур грабб № 136. Игрок команды Фалу БС. Родился 5 мая 1942 года. Безусловно сильнейший игрок страны за последние 12 лет. С 1963 года неизменно входит в сборную. Пять раз шведская спортивная пресса называла его абсолютно лучшим игроком страны. Один из пяти легендарных игроков за всю историю шведского банди. Участник семи чемпионатов мира. За 13 сезонов выступлений в чемпионате страны забил 327 мячей — больше всех за всю историю этого вида спорта в Швеции».

Беседуем с Бемпой минувшей зимой в холле свердловской гостиницы «Большой Урал». Впечатление: скромный молодой человек, пользующийся большим уважением своих товарищей по команде, говорит с сильным южношведским акцентом. Родился он на юге страны, хотя все время играет в команде северного городка.

— Действительно, лет десять подряд я то второй, то первый в анкете нашей прессы. Журналисты, конечно, знают в этом толк. Каждый раз, когда они меня называют сильнейшим, мне становится





Бернт Бемпа Эрикссон — хоккеист экстракласса. Он быстр, вынослив, виртуозно владеет клюшкой, прекрасно видит поле, ищет самые короткие и верные пути к воротам соперников, постоянно нацелен на борьбу, всегда действует с полной отдачей сил.  
Фото Ю. Соколова

# ЗНАКОМЬТЕСЬ: БЕМПА

неудобно перед другими хоккеистами. Лично я считаю, что у нас лучший игрок в бенди Эрьян Модин.

В национальную сборную Бернт Эрикссон пришел как-то неожиданно в конце 1962 года из... команды «прессы» — такая команда формируется ежегодно журналистами из числа игроков, которые не пользуются вниманием селекционеров сборной. Матчем сборная страны — команда «прессы» в Швеции обычно открывается сезон хоккея с мячом. Разумеется, почти всегда побеждает сборная. Но тогда выиграла команда, составленная представителями прессы. Бернт стал в тот день героем матча и получил прозвище Бемпа.

После этого Эрикссон был введен в состав сборной Швеции и в матче с национальной командой Финляндии забил два мяча. Так 20-летний, доселе мало кому известный игрок из второй лиги закрепился в сборной. С тех пор он неизменный ее участник, провел 86 матчей (до начала 1976 года) и забил 78 мячей — в два раза больше, чем следующий за ним в списке бомбардиров Турбьерн Эк. Это абсолютно лучший результат в мировом хоккее с мячом за все годы.

Шведский ежегодник «Бенди» как-то писал: Бемпа играет в хоккее с мячом, как русский! Советские тренеры, несомненно, взяли бы его в свою команду, и по манере игры и ее пониманию он бы

совсем не отличался от ее лучших хоккеистов».

Видимо, это так. Мне вспоминается, как тренеры нашей сборной не раз отмечали игру Бемпы, говоря, что только он да еще, пожалуй, Эк достигли скорости современного хоккея с мячом и соответствуют эталонам этого вида спорта.

Что думает о современном хоккее с мячом сам Бемпа?

— Не может быть никаких сомнений в том, что советские игроки в хоккее с мячом сильнее. Их основное оружие — скорость и связанная с ней скоростная выносливость. Когда я впервые увидел их, то сразу решил, что должен научиться тому, что делают на поле Николай Дураков и Валерий Маслов. Именно эти два спортсмена больше всего импонируют мне. Да и остальные хоккеисты советской команды настоящие мастера своего дела. Мы часто думали, что уже сравнялись с ними в скорости, и рассчитывали на успех по крайней мере в трех последних чемпионатах мира. Но всякий раз этому не суждено было сбыться. Дело в том, что советские игроки делали шаг вперед и снова оставляли нас в положении догоняющих. Много сил тратили мы и на то, чтобы выработать специальные тактические методы игры с советскими хоккеистами. Казалось, изобретали противодействие вихревым атакам соперников, но те всегда находили новые

пути к нашим воротам. Советские игроки все время увеличивали скоростную выносливость, которая помогала им менять режим любого матча, темповое маневрирование и развивать атаки в кульминационные моменты обострения игровой обстановки. Именно такая манера игры приносила успех сборной СССР. Стоило ей однажды пренебречь ею — это было в 1974 году в Архангельске, — и мы сумели победить. Но, как оказалось впоследствии, эта победа не принесла должных плодов — чемпионат мира мы снова проиграли советской команде. Все дело в том, что мы догоняем, но догоним ли — не знаю.

— В своей прессе вы не раз предсказывали успех «Тре Крунур», так как в сборной СССР идет смена поколений. Что вы думаете по этому поводу сейчас?

— Да, действительно, мне не раз казалось, что процесс смены поколений в сборной СССР приведет к увеличению наших шансов. Я даже думал, что, когда уйдут Н. Дураков, В. Маслов, А. Фролов, мы добьемся успеха. И вот покинули большое хоккейное поле Дураков и Фролов, но появились новые конструкторы игры, и, самое главное, усилились атакующие возможности советской команды. Валерий Бочков, Валерий Эйхвальд, Георгий Канарейкин при четкой поддержке со стороны Владимира Плавунова и Вячеслава Соловьева создали такую ударную силу, действующую на предельных скоростях, что нам ее было не удержать.

— Что вы думаете о тактике советской команды?

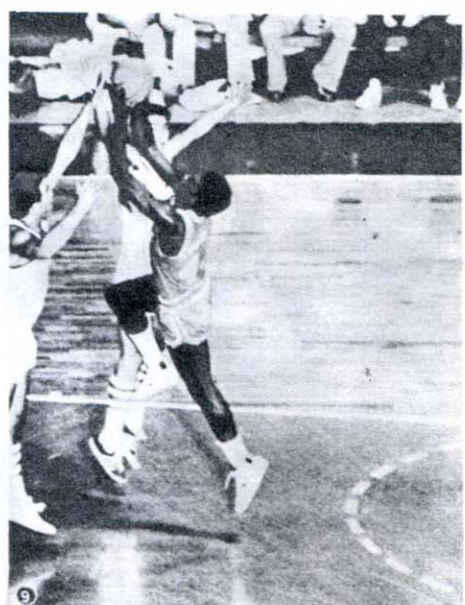
— Ряд лет сборная СССР играет по схеме 1+2+4+4 с вариациями. Мы эту схему хорошо изучили, но одно дело знать ее и совсем иное противостоять ей. Схема без исполнителей мертва. А исполнители в советской команде такие, что иногда мне кажется: играй они по любой другой расстановке, они бы все равно сумели добиться успеха. Мы попробовали на последнем чемпионате мира играть против них по системе 1+2+5+3 и проиграли 2:7. Скоростные возможности сборной СССР таковы, что она может навязать любому сопернику выгодный для себя вариант игры, и в этом ее сила.

— Как вы сами тренируетесь?

— Всегда с командой и крайне редко индивидуально. Стараюсь больше кататься на коньках. Много работаю над ударами по воротам с различных расстояний, в движении и из статических положений, которые все больше становятся опасными в хоккее с мячом. Пытался в межсезонье играть в хоккее на траве, но это игра для более молодых. Хотя к хоккею на траве у меня самое лучшее отношение. Летом играю в гольф, футболом не занимаюсь. Стремлюсь выполнять все указания тренеров.

— Сколько собираетесь еще играть в хоккее с мячом?

— Хотелось бы покинуть большой спорт в звании чемпиона мира. Поэтому намерен принять участие в десятом чемпионате мира в 1977 году, если, конечно, буду полезен команде.



# АТАКА ТОМСОНА

С американским баскетболистом Дэвидом Томсоном советские болельщики впервые познакомились на Всемирной универсиаде в Москве.

Едва появившись в 1973 году на горизонте студенческого баскетбола США, этот 19-летний студент факультета физического воспитания университета Северной Каролины сразу же заставил говорить о себе. Чем же он поразил искушенных знатоков баскетбола?

Прежде всего нестандартностью своих действий. При росте, немногим превышающем 190 см, он отличается необыкновенной прыгучестью.

Манера игры Томсона очень своеобразна. В ней как нельзя лучше подтверждается важность умения баскетболиста слить в единое целое физические качества и совершенство технического исполнения. Ярким примером такого

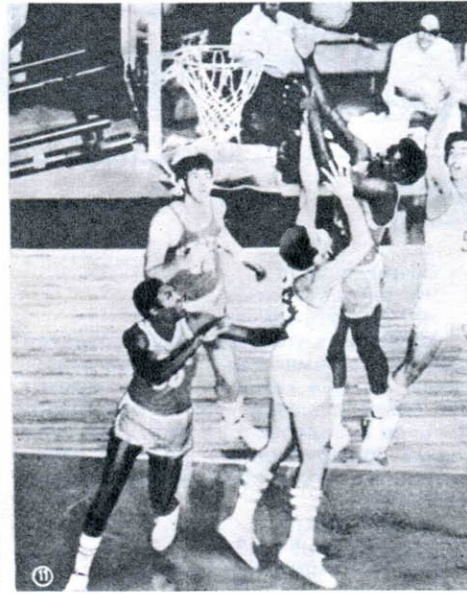
удачного сочетания может быть одна из атак Дэвида Томсона.

Уже после первого взгляда на кинограмму бросается в глаза нешаблонность действий баскетболиста. Обычно, когда нападающий овладевает мячом в этой точке площадки, он проходит к щиту вдоль лицевой линии, так как это уменьшает опасность потери мяча. Томсон же смело врывается в центр трапеции, не боясь встретиться сразу с несколькими защитниками. Так получилось и на этот раз, но победителем здесь оказался Томсон.

Свой проход он начал с левого края площадки. Опекун Томсона (9) заранее преградил ему путь к щиту по лицевой линии (снимок 1). Делая широкий шаг левой ногой, Томсон начинает ведение и обходит защитника справа. На помощь баскетболисту под № 9 спешит его парт-

нер, но и вдвоем они не смогли остановить нападающего. Видя это, защитник (9) попытался выбить мяч сзади. Томсон же не стал вести мяч дальше. После одного удара он взял его в руки (снимок 2) и, надежно укрывая туловищем, сделал два широких шага внутрь трапеции (снимки 3—5). Теперь на него вынуждены переключиться еще два защитника (снимки 6—7). Но и это не смутило Томсона. Крепко удерживая мяч обеими руками, он прыгнул вверх (снимки 8—10). Прыжок его удивительно высок. Легким движением правой руки снизу вверх Томсон посылает мяч в кольцо. Это позволяет ему увести мяч от защитников, уменьшить инерцию движения и точно направить мяч в цель. Хотя защитников и нельзя упрекнуть в том, что они действовали неправильно, но воспрепятствовать броску они не смогли.

Этот небольшой эпизод дает ответ на вопрос, почему Дэвид предпочитает дальнему броску атаку с ближней дистанции, хотя и обладает точным броском (на Универсиаде точность его бросков со средней и дальней дистанций достигала 50—60%).





Поклонники спортивных игр делятся на две категории. Одни в игры играют. Другие игры смотрят.

Тех, которые играют, очень много. По подсчетам специалистов, футболом, хоккеем и другими спортивными играми у нас занимаются почти 20 миллионов человек.

Смотрят же игры значительно больше людей. Смотрят с трибун стадионов, спортивных залов, смотрят, удобно расположившись перед экранами телевизоров.

И среди играющих и среди смотрящих

Почему в свист?

Что-нибудь на так?

Нет. Все в пределах Правил.

Хоккеист, в упорной борьбе завладев шайбой, устремляется к воротам соперников. Но мне кажется, что он катится несколько медленнее, чем бы мог. Может быть, он преодолевает в этот момент не только сопротивление льда, но и волну оглушительного свиста, несущегося ему навстречу.

Почему свист?

Что-нибудь не так?

Нет. Все в пределах Правил.

Возможно, что шайбы не всегда ката-

Приведу выдержку из письма: «Мне кажется, что дело в нас самих, болельщиках. Мы слишком снисходительно относимся к подвыпившим зрителям. Между тем нет неприятнее зрелища, чем пьяный болельщик на стадионе».

Далее А. Жаров развивает такую мысль.

Идет матч, и «вдруг ни с того ни с сего раздается возглас: «Судью с поля!» Иные из нас к подобным фразам настолько привыкли, что просто не обращают на них внимания. Даже оправдательные «доводы» появились: дескать, болельщик есть болельщик, тут уж ничего не поделаешь.

вершено верное решение судьи и вызвало неудовольствие у моих соседей.

Всем нам вместе — истинным, квалифицированным болельщикам, знатокам игр, пропагандистам спорта, руководителям стадионов и Дворцов спорта — нужно тщательно продумать, как повысить квалификацию зрителей, научить их разбираться в тонкостях игры и судейства.

Для этого можно использовать и радио, и печать, и другие формы пропаганды. Сейчас, в связи с созданием спортивных клубов, к работе в которых будет привлекаться широкая общественность, эти возможности приобретают реальные очертания.

Большую роль в укреплении взаимных контактов могли бы сыграть встречи спортсменов со зрителями.

Такие встречи — дело не новое. Вся беда в том, что проводятся они не регулярно. Широкой гласности не предаются. А ведь польза от них несомненна.

Не так давно я с удовлетворением прочел в газете города Электросталь сообщение о встрече местных любителей хоккея с командой «Кристалл».

Много вопросов было задано и хоккеистам, и тренерам, и руководителям спортивного клуба «Кристалл». Собравшихся интересовали не только спортивно-технические вопросы. Любители хоккея спрашивали, как спортсмены проводят свободное время, кто, где и как учатся.

Судя по всему, разговор получился интересный.

Было решено установить во Дворце спорта специальный почтовый ящик, чтобы болельщики могли задавать интересующие их вопросы игрокам, тренерам, судьям.

Все это очень хорошо. С одним лишь решением собрания я не могу согласиться полностью. Речь идет о том, что было постановлено сделать такие встречи традиционными и проводить их три раза в год — перед открытием сезона, после первого круга и по окончании чемпионата.

Не редко ли? Может быть, почаще? Без заседательской суетни, зеленой скатерти, председательского колокольчика. А по-деловому, в хорошем спортивном темпе. Вопрос — ответ. Прояснение истины. Наверное, и протоколов особых не надо. Нужно, чтобы была польза.

Большое значение для воспитания зрителей, расширения их спортивного кругозора имеет мнение специалистов о прошедшем матче.

Уже не первый год у нас после игр устраиваются пресс-конференции, на которых тренеры и судьи дают оценки как игре в целом, так и отдельным спортсменам. Рассказывают журналистам о своих планах на данный матч, о том, как эти планы удалось осуществить.

Нужно добиваться, как мне представляется, одного — итоги этих пресс-конференций должны становиться достоянием всех зрителей, смотревших игру.

Мне хочется всячески поддержать коллег из газеты «Комсомолец Донбасса», которые часто рассказывают на своих страницах о том, что было после свистка. О чем говорили тренеры, на что обращали внимание судьи. Какая атмосфера царила на пресс-конференции. Что думают победители о побежденных и побежденные о победителях.

Читая такие материалы, любители спорта, конечно же, соотносят свои впечатления от игры с мнениями специалистов, многое уясняют для себя, может быть, даже становаются выше личных симпатий и антипатий. Учатся объективности.

Спортсмены искренне, сердечно любят мужчин и женщин, мальчиков и девочек, приходящих на стадионы и во Дворцы спорта.

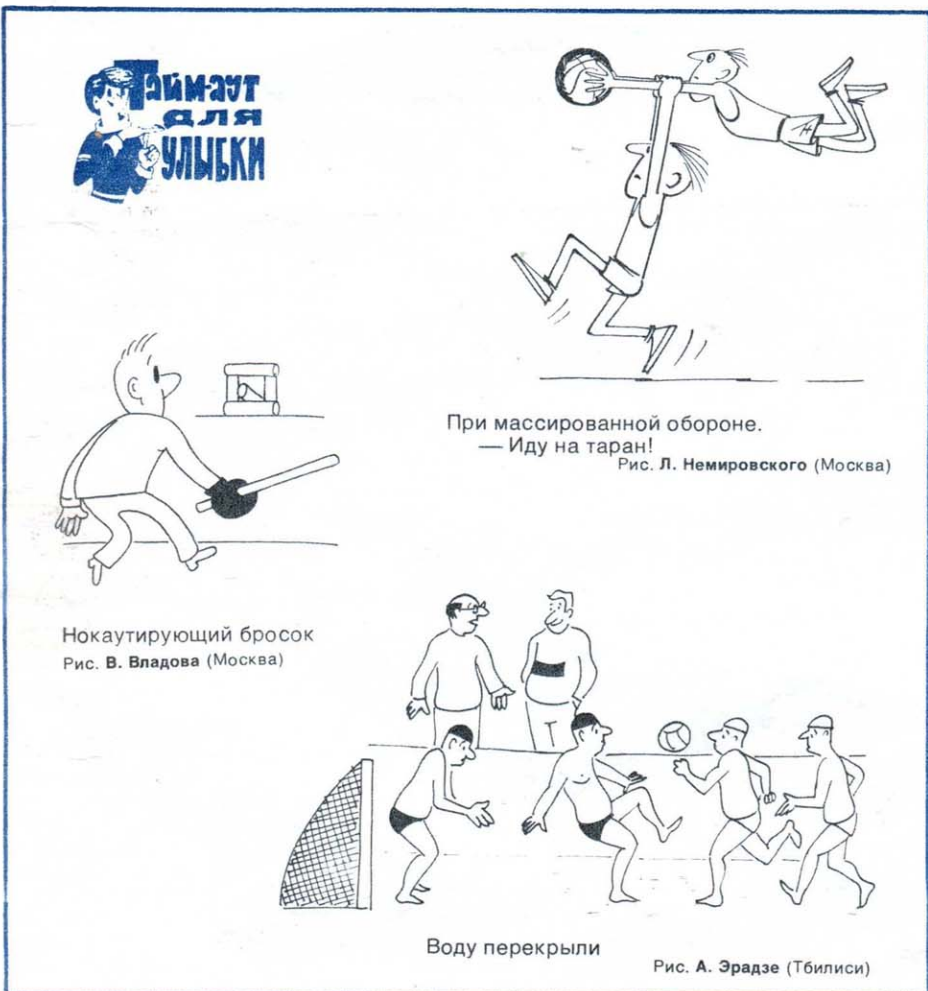
Для них они демонстрируют на футбольном поле, на зеркальном льду, на волейбольной или баскетбольной площадках свою силу, свое мастерство, свое высокое понимание места спорта в нашей жизни.

Они делают все это из любви к спорту и, в конечном счете, из любви к тем, кто пришел посмотреть на них.

Но любовь, как известно, должна быть взаимной.

Автор фельетона и сам любил и любит до сих пор и знает многих влюбленных. Но не знает ни одного случая, когда бы это высокое и чистое чувство выразилось при помощи свиста.

Вл. АНДРЕЕВ



### Примасы буржуазного спорта

Это произошло в английском городе Девоне. 32 дня и 32 ночи метался целлулоидный шарик по столу. Восемь игроков, сменяя друг друга, «состязались» до изнеможения в настольный теннис. 768 часов провели они у стола, увеличив прежний рекорд на 98 часов. Получили приз в 400 фунтов стерлингов и были отправлены на лечение в неврологическую клинику.

К испанскому футбольному арбитру Николасу Гарсиа перед матчем между командами «Алисанте» и «Орихуэла» подошел неизвестный сеньор и вручил 180 тысяч песет. Условие — «организовать» победу «Орихуэла». Как ни старался судья, футболисты «Алисанте» победили со счетом 3:0. Тогда неизвестный пришел домой к Гарсиа и стал требовать деньги обратно. Денег не оказалось, и судья пообещал прислать сеньору расписку. Но по ошибке направил ее в судебную коллегию. Гарсиа был дисквалифицирован на 25 лет.

Некая миссис Мирна Хенберн основала в Лондоне «марьяжное» бюро для футболистов, чтобы содействовать заключению браков «профи» с богатыми невестами. За 10 месяцев предпринимчивая сваха за довольно щедрую мзду «оженила» 55 игроков Англии и Шотландии.

# СПОРТИВНЫЕ И ГРЫ

№2(249)  
февраль 1976

Год издания XXII

**ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ  
ЖУРНАЛ**

**Орган Комитета  
по физической  
культуре и спорту  
при Совете  
Министров СССР**

Ордена «Знак Почета»  
издательство  
«Физкультура и спорт»

**Главный редактор  
В. А. НОВОСКОЛЬЦЕВ**

**Редакционная  
коллегия:**

**С. П. БЕЛИЦ-ГЕЙМАН,  
Ю. И. БОЧАРОВ,  
А. В. ГАЛИЦКИЙ,  
А. Я. ГОМЕЛЬСКИЙ,  
А. Н. ЕВТУШЕНКО,  
Ю. А. МЕТАЕВ,  
Г. С. МОДОЙ  
(ответственный  
секретарь),  
А. П. СТАРОСТИН,  
В. Л. СЫЧ,  
А. В. ТАРАСОВ,  
О. С. ЧЕХОВ**

**Художественный редактор  
Т. П. ЧУРКИНА**

**Технический редактор  
Р. Р. БАРУЦЦИ**

**Адрес редакции:**

Москва, К-6,  
Каляевская ул., д. 27,  
телефон 253-06-68.

Л86625

Зак. 1203

Тираж 170 000

Сдано в набор 25 декабря 1975 г.

Подписано к печати

19 января 1976 г.

60x90 1/8. 4 п. л. + 0,5 п. л.

Уч.-изд. л. 7,6

Рукописи

не возвращаются.

Ордена Трудового

Красного Знамени

Калининский

полиграфический

комбинат

Союзполиграфпрома

при Государственном комитете

Совета Министров СССР

по делам издательств,

полиграфии

и книжной торговли.

г. Калинин,

проспект Ленина, 5

**В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
ВЫШЛИ СЛЕДУЮЩИЕ  
КНИГИ:**

**ДУША ВАШЕЙ  
КНИЖНОЙ  
ПОЛКИ**

**Советская система физического воспитания. Монография.**  
Тираж 30 000 экз. Цена 2 руб. 70 коп.

В книге всесторонне освещается роль и место спорта в Советском государстве, рассматриваются массовые оздоровительные формы занятий населения физической культурой и спортом, основы научного управления системой физического воспитания.

**Сто советов по физической культуре и спорту. Составитель КОЛОДНЫЙ А. Г. Тираж 50 000 экз. Цена 32 коп.**

На страницах этой книги выступают известные советские ученые, тренеры, спортсмены, космонавт, писатели, спортивные журналисты. В своих материалах они размышляют о роли физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни каждого человека.

Любителям спорта даются и практические рекомендации — сто разнообразных советов, подготовленных многими специалистами.

**Звезды спорта. Энциклопедический справочник. Тираж 50 000 экз. Цена 99 коп.**

Справочник включает около трех тысяч биографических справок о выдающихся советских и зарубежных спортсменах.

**Б. КОУЗИ, Ф. ПАУЭР. Баскетбол: концепции и анализ. Перевод с английского. Тираж 56 000 экз. Цена 84 коп.**

Книга написана одним из самых знаменитых в прошлом игроков американского баскетбола, ныне старшим тренером профессиональной команды «Цинциннати Ройялз» Бобом Коузи и тренером Фрэнком Пауэром.

Авторы книги дают рекомендации по методике обучения и тренировке игроков, подробно разбирают вопросы согласования индивидуальных действий игроков с командными.

**Б. ЦИРИК, Ю. ЛУКАШИН. Футбол. Из серии «Азбука спорта». Тираж 100 000 экз. Цена 1 руб. 20 коп.**

Книга адресована тем ребятам, которые любят футбол и хотят познать все премудрости этой интересной игры, мечтают стать сильными, ловкими и быстрыми, иметь техническое умение и тактическую смекалку и, конечно, хотят познакомиться с историей мирового и отечественного футбола.

**Н. СПИРИДОНОВ. Самовнушение, движения, сон, здоровье. Из серии «Физкультура и здоровье». Тираж 50 000 экз. Цена 15 коп.**

В книге идет речь об аутогенной тренировке — умении управлять своим физическим состоянием, своим настроением.

**ВАШИНГТОН.** Новым чемпионом по футболу стала команда «Тампа Бай Роудис», победив со счетом 2:0 «Портленд». Победителей тренирует бывший игрок итальянской национальной сборной Фирмани.

**СТОКГОЛЬМ.** Союз футбола Швеции принял решение о создании национальной молодежной сборной, в которую войдут игроки в возрасте до 21 года.

**ГАВАНА.** Договор о сотрудничестве заключили футбольные федерации Кубы и Мексики.

**МОНТЕВИДЕО.** Новым тренером национальной сборной Уругвая по футболу назначен 50-летний Хуан Шиафино. Шиафино — один из знаменитых футболистов, прославившихся в финале чемпионата мира 1950 года в Рио-де-Жанейро, когда уругвайцы победили бразильцев.

**БУЭНОС-АЙРЕС.** 99 стран заявили о своем желании принять участие в первенстве мира по футболу 1978 года, который пройдет в Аргентине.

**ПРАГА.** С большим успехом прошел турнир школьных футбольных команд Чехословакии на приз вратаря национальной сборной Иво Виктора. 1128 команд провели около 5000 игр.

**МЕЛЬБУРН.** Чемпионом Австралии по футболу стала команда «Сент Джордж Буданест» (Сидней). В финале со счетом 1:0 она победила «Апуа» (Лейххардт).

**ЛИМБУРГ.** Здесь на новом синтетическом поле, таком, на каком предстоит играть в Монреале, сборная ФРГ готовится к олимпийскому турниру по хоккею на траве.

**! из Блокнота  
БОЛЕЛЬЩИК**

Матч проходил с численным преимуществом спортсменов по отношению к зрителям.

У истинного футболиста забивать голы — ноги чешутся.

Некоторым чемпионам после круга почета требуется спастельный круг.

**Б. НОТКИН**

Ленинград

Тотальный футбол: вся команда устремилась в нападение на судью.

Футболист производил приятное впечатление. Все ему было по плечу. Особенно костюм.

Несмотря на то что команда уступала соперникам в росте, она значительно превосходила их в возрасте.

**Е. АДАРИЧ**

Павлоград

И тренер баскетбольной команды должен быть на голову выше своих игроков, чтобы не терять их из вида.

Наставление тренера перед игрой: «Чтобы не растерять свою энергию, играйте с полным напряжением».

**А. РАТНЕР**

Ленинград

Секретность: игроки начинают комбинацию, которую не знает противник.

Сверхсекретность: игроки начинают комбинацию, которую сами не знают.

Шум: болельщики встречают победу любимой команды.

Сверхшум: жены встречают болельщиков после победы их любимой команды.

**А. ЛЕГКИЙ**

Москва

Когда оказываешься в положении вне игры, какой простор открывается перед воротами!

Нападающему одной техники мало, нужна еще техника безопасности.

**О. СЕИН**

Киев

## **НА ПЕРВОЙ СТРАНИЦЕ ОБЛОЖКИ**

Когда на гандбольную площадку выходит Зинаида Турчина, зрители уверены — быть интересной игре. Лидер киевского «Спартак», Турчина задает тон и в нашей национальной сборной. Фото Ю. Соколова

## **НА ПОСЛЕДНЕЙ СТРАНИЦЕ ОБЛОЖКИ**

К воротам соперников прорывается московский динамовец Владимир Тарсевич. Фото Ю. Соколова

**На фото справа: «Проба сил». Фотозюк Ю. Теуша и Е. Ткаченко (Челябинск)**





Т. Модерская 1 кв 72 Тобинской

Индекс 70875  
Цена номера 40 коп.

