

ФУТБОЛ БЕЗ СЛОВ

ЯЗЫК ТЕЛА В ФУТБОЛЕ
ДЛЯ ИГРОКОВ, ТРЕНЕРОВ,
АНАЛИТИКОВ И ТЕХ, КТО ХОЧЕТ
ВИДЕТЬ ИГРУ ГЛУБЖЕ

А Д Р И А Н Н О Р Т В Е Й Л

Адриан Нортвейл

**Футбол без слов. Язык тела
в футболе для игроков,
тренеров, аналитиков и тех,
кто хочет видеть игру глубже**

«Автор»

2026

Нортвейл А.

Футбол без слов. Язык тела в футболе для игроков, тренеров, аналитиков и тех, кто хочет видеть игру глубже / А. Нортвейл — «Автор», 2026

В футболе решение рождается раньше действия, а поражение начинается раньше видимой ошибки. Тело выдаёт то, что игрок ещё не успел сказать: страх перед пенальти, готовность к рывку, ложное направление, потерю концентрации, скрытую агрессию, уверенность или растерянность. Эта книга учит видеть матч на секунду раньше остальных. Как нападающий обманывает корпусом? Что защитник сообщает дистанцией и стойкой? Как трибуны меняют движения игрока? Что читает судья в момент падения, а тренер перед заменой? Здесь язык тела становится не любопытной психологией, а футбольным инструментом: для анализа, тренировки, тактики, самоконтроля и чтения соперника. После этой книги вы будете смотреть не только туда, где мяч. И именно там начнёте замечать игру, которую большинство пропускает.

© Нортвейл А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Глава первая	6
Во-первых: футбол — это непрерывный вид спорта без перерывов	7
Во-вторых: телесное восприятие имеет решающее значение при принятии мгновенных решений	9
В-третьих: футбол — командный вид спорта, требующий немалого взаимодействия	10
В-четвертых: современная тактика и опора на чтение языка тела	11
В-шестых: культура формирует физический ритм на поле	14
В-седьмых: можно ли считать невербальное поведение самостоятельным навыком?	17
1. Тактические сигналы — тело как инструмент для реализации плана	18
2. Эмоциональные сигналы — когда тело говорит без разрешения	21
3. Мотивационные сигналы — тело как средство вселения уверенности	24
4. Оборонительные и атакующие сигналы – язык тела в противостоянии	27
5. Символические сигналы — тело как средство культурной экспрессии	28
Глава вторая	29
1. Понимающий взгляд	32
3. Точные жесты руками	35
4. Ускорение и замедление движения	38
Глава третья	47
Наиболее известные виды физической финты	49
4. Обманчивая остановка	55
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Адриан Нортвейл

Футбол без слов. Язык тела в футболе для игроков, тренеров, аналитиков и тех, кто хочет видеть игру глубже

Введение

В футболе внимание обычно приковано к ногам, которые проводят финты, к головам, которые забивают голы, и к умам, которые разрабатывают планы, в то время как существует ещё один аспект, не менее важный. И именно он может стать решающим фактором во многих ситуациях. Это тело.

Ведь это тело — которое внешне кажется лишь инструментом для выполнения команд — на самом деле является одним из важнейших средств коммуникации на поле: оно не только передает движения, но и посылает скрытые сигналы, отражает психологическое состояние, выражает намерения и эмоции без слов, ведь когда игрок делает решающую передачу, быстро отступает в критический момент или прыгает от радости после забитого решающего гола, его тело становится не просто носителем действия, а безмолвным оратором на языке, понятном тому, кто умеет наблюдать.

Поэтому язык тела в футболе — это не что-то второстепенное и не лишний аналитический элемент, а самостоятельный познавательный инструмент, с помощью которого можно понять... и даже принимать многие быстрые решения, а также глубже проанализировать психологические и тактические контексты на поле, которые — зачастую — достовернее статистики и яснее заявлений.

Эта книга была подготовлена, чтобы стать — с Божьей помощью — упрощённым и всеобъемлющим справочником для всех, кто хочет взглянуть на футбол с другой аналитической точки зрения, основанной на понимании «немного языка игры», где жесты тела превращаются в многозначительные сигналы, а наклон тела, взгляд и направление движения ноги... — средствами коммуникации, способствующими принятию решений на поле.

В следующих главах мы рассмотрим — в систематизированном порядке — как формируется невербальная коммуникация в зависимости от позиции игрока, тактической ситуации, давления со стороны зрителей и даже от этапа матча. Кроме того, мы приведем практические примеры, иллюстрирующие, как тело защитника взаимодействует с телом нападающего и как игрок может выражать свои эмоции — радость, гнев или напряжение — посредством своего поведения, даже не произнося ни слова.

Эта книга предназначена не только для игроков, но и для тренеров, аналитиков, судей и даже болельщиков, а также для всех, кто хочет увидеть то, что не говорится, и понять то, что не произносится... Ведь в футболе говорят не только ноги... Говорит всё тело — тому, кто умеет слушать.

В заключение я выражаю искреннюю благодарность и признательность моему дорогому другу и выдающемуся тренеру господину Мазену ибн Абдуллаху аш-Шамиху, которому — после милости Аллаха — принадлежит заслуга в том, что он вдохновил меня на создание этой работы; я безмерно благодарен ему.

Автор

Глава первая

Введение в язык тела в спорте

Понятие языка тела

Это всё, что исходит от тела в невербальной форме: движения, выражения, жесты и позы в конкретный момент времени.

Сознательные и бессознательные выражения

Разница между **сознательным и бессознательным выражением в языке тела** заключается в степени контроля и осознанности движений или сигналов, которые исходят от человека. Ниже приведены основные различия:

Значение языка тела в футболе по сравнению с другими видами спорта

Язык тела в футболе — это не второстепенный или факультативный элемент, а одно из важнейших средств коммуникации на поле, поскольку игроки — во многих ситуациях — полагаются на невербальные сигналы и выражения для обмена информацией, принятия решений и управления ходом игры. Особенно в условиях ускоренного темпа игры, временного давления и шума на трибунах.

Именно в футболе центральная роль языка тела проявляется ярче, чем в других видах спорта, и это обусловлено рядом факторов, среди которых наиболее важными являются:

- — большое количество моментов, когда решения принимаются на основе взгляда или жеста, а не на основе произнесенных слов, особенно при быстрой передаче, при покрытии в обороне или при перемещении по полю.
- Частота ситуаций, в которых игра ведётся без мяча, когда жесты тела используются для введения в заблуждение, занятия позиции или отвлечения соперника... что составляет значительную долю игрового времени по сравнению с количеством касаний мяча игроком.
- Постоянная необходимость мгновенной координации между несколькими игроками, что делает невербальное общение необходимостью на поле, а не аналитической роскошью, как в обороне, так и в атаке.

Именно по этой причине понимание языка тела считается одним из инструментов точного тактического анализа, который должны освоить тренер, аналитик, судья и даже болельщик, поскольку оно помогает интерпретировать многие виды поведения на поле, которые на первый взгляд могут казаться случайными. Хотя на самом деле они несут в себе смысл и влияют на ход игры, не будучи выраженными ни одним словом. В целом... мы рассмотрим этот вопрос несколько подробнее.

Во-первых: футбол — это непрерывный вид спорта без перерывов

Футбол отличается от многих других видов спорта тем, что это игра с непрерывным ритмом и небольшим количеством остановок... Она не предоставляет много возможностей для устного общения между тренером и игроком или между самими игроками... В то время как в баскетболе или теннисе есть частые перерывы... позволяющие обмениваться инструкциями и разъяснять замечания, футбольный матч протекает практически непрерывно... что не позволяет вносить частые устные корректировки во время игры.

Именно поэтому на первый план выходит важность языка тела как альтернативного — и даже необходимого — средства мгновенного самовыражения и передачи сигналов между членами команды. Игрок может слегка махнуть рукой товарищу по команде, давая понять: «Я ухожу за этим защитником», или быстро зафиксировать взгляд, в котором явно прослеживается нетерпение, из чего можно понять: «Передай мне мяч сейчас, не колеблясь».

Более того, даже положение тела, способ поворота или движение руки — всё это используется во время игры для мгновенного взаимопонимания без необходимости слов.

И дело не ограничивается игроками: можно заметить, что тренеры также используют прямые жесты — прямо с линии поля — для передачи быстрых тактических указаний, особенно в ситуациях перехода в атаку или прикрытия.

Такой вид невербального общения не просто служит временной заменой речи, но — зачастую — оказывается быстрее и эффективнее, поскольку понимается мгновенно и применяется в условиях давления, без необходимости объяснений или подробностей.



Во-вторых: телесное восприятие имеет решающее значение при принятии мгновенных решений

Футбол — один из тех видов спорта, где решения принимаются за доли секунды. Времени не хватает ни на вербальное выражение, ни на разработку подробного сценария какого-либо действия, поэтому решение о пасе, ударе по воротам или финте зависит — чаще всего — от мгновенного ощущения места, угла и доступного пространства. Это ощущение не выражается словами, а проявляется непосредственно через язык тела.

Тело — посредством своих движений, распределения веса и взгляда — раскрывает намерения игрока, будь то искренние или притворные, в частности:

- Незначительный наклон тела может создавать впечатление готовности к удару, в то время как истинное намерение заключается в финте в противоположном направлении.
- Взгляд в определённом направлении может подтолкнуть вратаря к движению... в то время как мяч отправляется в другую сторону.
- Угол наклона плеч и способ фиксации нерабочей ноги могут раскрыть намерение сделать пас... или использоваться в качестве отвлекающего маневра для открытия другого пространства.

Каждый игрок на поле — осознанно или неосознанно — читает язык тела окружающих, и именно поэтому многие случаи индивидуального превосходства обусловлены не только техническим мастерством, но и точностью чтения языка тела, а также скоростью улавливания невербальных сигналов — навыком, который приобретается с практикой и развивается с опытом.

Поэтому телесное восприятие считается ключевым фактором в принятии решений на поле и напрямую способствует повышению качества игры в условиях давления.

В-третьих: футбол — командный вид спорта, требующий немалого взаимодействия

Футбол отличается от многих индивидуальных видов спорта — таких как теннис или дзюдо — тем, что это командная игра, основанная в первую очередь на мгновенном взаимодействии между большим количеством игроков, у которых во время игры нет возможности для разговора или постоянных устных указаний. Поэтому общение внутри команды чаще всего происходит с помощью невербальных жестов, которые выполняются в движении и понятны из контекста без дополнительных объяснений. Опыт и реальная практика показывают, что достижение такого рода слаженности не происходит случайно. Оно требует времени, тренировок и накопления опыта — как на тренировках, так и во время реальных товарищеских матчей. Именно поэтому организуются сборы и технические программы, направленные на развитие этой «невербальной слаженности».

Ведь когда расстояние между игроками — в некоторые моменты — превышает 30 или 40 метров, тело становится практически посредником для передачи указаний или просьб. Вот некоторые примеры такого взаимодействия:

Определённое движение левого защитника может быть истолковано как сигнал о том, что ему требуется поддержка с тыла со стороны ближайшего крайнего нападающего.

Прямой поднятый жест рукой может быть интерпретирован как просьба о пасе, или как предупреждение о давлении сзади.

Сигнал исполнителя углового — поднятие руки или жест — используется как заранее согласованный способ определения способа исполнения.

Эти простые сигналы составляют так называемое «бессловесное взаимопонимание» между игроками — это форма коммуникации, основанная на опыте, внимании и телесной осознанности, а не на прямых инструкциях.

И когда команда осваивает этот стиль общения, принятие решений становится более плавным, и возникают моменты виртуозной игры, которые строятся без единого слова... ведь здесь тело одновременно выступает в роли учителя и посредника.

В-четвертых: современная тактика и опора на чтение языка тела

В современном футболе технический анализ больше не опирается исключительно на цифры; чтение языка тела стало одним из основных элементов, на которых строится понимание игры футболиста, отслеживание его прогресса и оценка его психологической и ментальной готовности. Среди наиболее важных показателей, которым аналитики и тренеры уделяют всё большее внимание, можно выделить:

поза тела при выполнении стандартных положений или пенальти с точки зрения равновесия, распределения веса и устойчивости взгляда;

Впечатление, которое создает тело во время стояния или движения. Отражает ли оно уверенность и самоуверенность? Или напряжение и растерянность?

Визуальный контакт между игроком и его партнерами по команде, а также его частота и четкость... как признак коллективной сплоченности или умственной изоляции.

И самые известные тренеры — такие как Пеп Гвардиола и Симоне Инзаги — уже не сосредотачиваются только на физической подготовке или тактике, но включают в свои тренировочные программы аспекты, связанные с коллективным языком тела, такие как:

формирование гармоничного психофизического присутствия;

поощрение использования повторяющихся сигналов во всех трех линиях;

обучение игроков контролировать своё тело так, чтобы оно выражало уверенность, а не колебания, особенно в моменты давления.

Таким образом, в современной методике тренировок тело стало не просто средством движения, но и средством психологического воздействия, мгновенного общения и проявления индивидуальности игрока на поле.

В-пятых: игра без мяча... когда решения принимаются телом

Один из фактов, на который многие болельщики могут не обращать внимания, заключается в том, что в футбол играют не только тогда, когда мяч находится у ног, но и в том, что значительная часть технического мастерства формируется именно в моменты игры без мяча, которые фактически могут составлять более половины реального времени матча.



Игрок — зачастую — способствует построению атаки или её срыву благодаря своим движениям, позиционированию или невербальным сигналам... не прикасаясь к мячу напрямую. Одним из ярких примеров этого является:

физическая финта, чтобы ввести защитника в заблуждение относительно направления движения, тем самым открывая другой путь для паса;

Умное движение без мяча, будь то для оттягивания защитника или для открытия угла для партнера, идущего сзади.

Использование тела в качестве легального барьера, препятствующего продвижению соперника... без совершения нарушения.

Нахождение в глубине обороны, что заставляет защитников постоянно следить за ним... даже если мяч к нему не доходит.

Эти роли — незаметные невооруженным глазом — показывают разницу между обычным игроком и игроком, который владеет «бессловесным общением» и обладает высоким телесным осознанием: он не ждет мяча, чтобы оказать влияние, а использует своё тело как средство давления, разгрузки или маскировки на протяжении всего матча.

Именно поэтому футбол — в отличие от многих других видов спорта — в значительной степени зависит от движения без мяча и от способности игрока влиять на соперника посредством того, что демонстрирует его тело, а не только посредством того, что он делает с мячом.

В-шестых: культура формирует физический ритм на поле

Невозможно точно понять язык тела в футболе, не учитывая культурный контекст, к которому принадлежит игрок, ведь тело не движется в отрыве от своего социального и психологического фона, а напрямую зависит от ценностей, окружающей среды и моделей воспитания, которые сформировали его сознание с детства.



Именно поэтому на поле можно заметить физические различия между игроками, которые являются невысказанными культурными различиями. Они проявляются в манере движения, стиле невербальной коммуникации, а также в способе празднования гола или взаимодействия с соперником. Один из ярких примеров:

бразильский игрок часто отличается плавными движениями и яркой эмоциональной экспрессией... Его финты и празднования выглядят естественным продолжением культуры, которая высоко ценит «эстетическое зрелище».

Европейский игрок склонен к выверенным движениям и высокой физической дисциплине. Его физические решения основаны на синхронизации, точности и четкости, что отражает среду, в которой большее значение придается систематичности и тактике, чем спонтанности.

Африканский игрок демонстрирует непосредственную физическую экспрессию, в которой доминируют сила, импульсивность и взаимодействие, без необходимости манипулировать сигналами.

Эти различия — хотя они и не изучаются напрямую в академиях — понимаются на поле и интерпретируются тренерами и аналитиками как часть идентичности игрока и его физического поведения.

Именно поэтому футбольный матч — зачастую — отражает не только спортивное соперничество, но и демонстрирует многогранную культурную картину, в которой тела общаются на разных языках, каждый из которых передает сообщения, связанные со средой, из которой пришел игрок, без единого произнесенного слова.

В-седьмых: можно ли считать невербальное поведение самостоятельным навыком?

Необходимо осознать важный факт: тренировочные навыки больше не преподаются как единое целое и не отрабатываются одной группой, а разбиваются на части и классифицируются в зависимости от их функции и влияния на практику. Чтобы картина стала более ясной, тренировочные навыки обычно делятся на четыре основные группы, каждая из которых отвечает за определённый аспект деятельности:

физические навыки;

Технические навыки.

Тактические навыки.

Умственные навыки.

С развитием исследований в области спортивной психологии появилось новое направление, рассматривающее телесное осознание (Body Awareness) как самостоятельную область, поскольку оно представляет собой связующее звено между внутренними ощущениями и внешним поведением и влияет, с одной стороны, на то, как игрок реагирует на ситуацию, а с другой — на то, как его воспринимают окружающие. Игрок, обладающий высоким уровнем телесного осознания:

умеет выглядеть уверенно даже в условиях давления;

контролирует свой ментальный образ в глазах публики и соперника;

регулирует свои физические реакции так, чтобы они способствовали выступлению, а не мешали ему;

посылает продуманные невербальные сигналы, что улучшает его взаимодействие с командой.

Поэтому многие тренеры начали включать в технические программы специальные упражнения, которые укрепляют «осознанное физическое присутствие» и развивают способность игрока использовать своё тело как инструмент общения и управления, а не только как средство передвижения.

Исходя из этого... можно рассматривать невербальную коммуникацию как самостоятельный навык, пересекающийся с другими навыками... но не следующий за ними напрямую, а дополняющий их и регулирующий их воздействие на поле.

Виды телесных сигналов в футболе

В футболе язык тела используется не одним способом, а его сигналы подразделяются на множество видов, различающихся по цели, функции и контексту... Некоторые из них используются сознательно, в то время как другие проскальзывают бессознательно (из подсознания), раскрывая многое из того, что игроки пытаются скрыть.

В этой части мы рассмотрим основные виды невербальных сигналов, которые появляются на поле, и проанализируем их психологические, тактические и социальные предпосылки:

1. Тактические сигналы — тело как инструмент для реализации плана

В современном футболе невербальные сигналы стали использоваться как прямое средство выполнения тактических задач на поле, особенно в ситуациях, когда вербальное общение затруднено или невозможно (по какой бы то ни было причине). Профессиональные футболисты в совершенстве владеют этим видом коммуникации, поскольку прошли специальные тренировочные программы, в ходе которых тщательно изучали все эти детали. Тактические сигналы чаще всего проявляются в:

Заранее согласованные движения, такие как: движение руки перед выполнением стандартных положений, чтобы обозначить характер исполнения (длинный/короткий/наземный).

Заранее спланированные движения, такие как: наклон тела при приеме мяча, для открытия угла для финта или паса. Сюда входят различные виды обманных движений (которые мы рассмотрим подробнее).

Организованные атаки, когда решающей передаче предшествует незаметный взгляд в сторону партнера, не привлекающий внимания защитника, как часть заранее оговоренных действий на тренировках.

Эти сигналы не оставляются на усмотрение игроков, они согласовываются заранее, входят в программу тактических тренировок и повторяются до тех пор, пока не станут частью игровой рутины. Их цель — быстро передать информацию, не привлекая внимания соперника и с минимальными усилиями. Замечали ли вы, как тренер повторяет такие сигналы своим игрокам на поле, или когда на замену выходит игрок и подает товарищам по команде определенные сигналы, которые вы, возможно, не понимаете?



Именно поэтому... тактические сигналы стали частью системы «невербального общения», являясь техническим инструментом, используемым для укрепления слаженности, повышения качества игры и обеспечения команде конкурентного преимущества — особенно — в решающие моменты матча.

2. Эмоциональные сигналы — когда тело говорит без разрешения

Язык тела не всегда проявляется запланированно, а во многих случаях проявляется в виде спонтанных эмоциональных реакций, отражающих чувства игрока — будь то разочарование, гнев или напряжение — без того, чтобы он сознательно решил их выразить. К таким эмоциональным сигналам относятся:



сгорбленная спина или опущенные плечи после упущенной верной возможности... что явно выражает чувство сожаления или мгновенного поражения.

Сжатие кулаков или стискивание челюстей после неприемлемого судейского решения... что свидетельствует о внутреннем напряжении... и как бы говорит: «Хотел бы я тебе дать по морде».

Недовольные взгляды в сторону товарища, который проигнорировал пас или поступил эгоистично.

И хотя эти сигналы возникают спонтанно, они легко улавливаются окружающими. Их могут истолковать как признаки слабости или внутренней раздробленности. Более того, если они повторяются, это может нарушить сплоченность команды, особенно когда дело доходит до упреков или открытого проявления эмоций.

Отсюда и возникает важность обучения игрока — особенно на высоких уровнях — эмоциональной устойчивости и умению контролировать свои невербальные проявления. Не с целью подавления чувств, а для регулирования их воздействия и поддержания стабильности индивидуального и коллективного психологического состояния во время матча. Умный игрок — это тот, кто контролирует свои эмоции не только для того, чтобы скрыть их, но и для того, чтобы не допустить их влияния на свою игру или игру своих товарищей по команде.

3. Мотивационные сигналы — тело как средство вселения уверенности

В решающие моменты, когда давление усиливается и возрастает вероятность колебаний, игрок сознательно использует своё тело, чтобы мотивировать себя и поднять боевой дух товарищей по команде. Эти сигналы не требуют слов, но передают мощный посыл и оставляют явное впечатление. Примеры мотивационных сигналов на поле:

энергичные аплодисменты капитана команды товарищу по команде после удачной передачи... или даже после ошибки, в поддержку командного духа;

Легкий физический контакт между товарищами по команде — например, толчок в плечо или грудь — как воодушевляющий сигнал, призванный мотивировать игрока и помочь ему сосредоточиться.

Уверенный и непоколебимый взгляд перед выполнением пенальти или решающего момента, который посылает психологический сигнал самому себе и окружающим о том, что игрок настроен на игру.

Эти сигналы — пусть даже кажутся простыми — способствуют настройке психологического ритма и возвращают игроку ощущение контроля, особенно в моменты, когда концентрация ослабевает. Кроме того, они дают команде почувствовать, что инициатива по-прежнему в их руках, а поле остаётся под контролем — пусть даже с моральной точки зрения.



Поэтому рекомендуется обучать игроков — особенно лидеров — использовать эти физические приёмы как часть управления моментом и влияния на психологический контекст матча, поскольку тело не только отражает психологическое состояние, но и иногда его формирует. особенно если учесть, что тело влияет на психологическое состояние посредством так называемого «эффекта инъекции» (Аль-Масихидж, 2022-а, стр. 41)

4. Оборонительные и атакующие сигналы – язык тела в противостоянии

В индивидуальных противостояниях на поле исход не всегда зависит исключительно от технического мастерства... Часто жестовое выражение предшествует самому действию, посылая сигналы, влияющие на решение соперника еще до того, как игра фактически начнется... Поза, угол взгляда, расположение ног — все это элементы, которые используются сознательно или спонтанно, но играют явную тактическую роль в направлении развития противостояния, будь то в обороне или в атаке.

Во-первых: оборонительные сигналы

Тело используется в оборонительных целях для передачи нескольких сигналов: готовность, осторожность, ожидание, угроза. Среди наиболее характерных оборонительных жестов:

Небольшой шаг с лёгким наклоном вперёд: означает готовность к отбору мяча с сокращением пространства.

Низкая стойка с пристальным взглядом на мяч: указывает на желание перехватить пас, не совершив фола.

Слегка опущенная голова с напряжёнными челюстными мышцами: отражает оборонительную сосредоточенность и внутреннюю настороженность.

Стояние на носочках: умственная и физическая готовность к немедленной реакции.

Во-вторых: атакующие сигналы

В свою очередь, нападающий демонстрирует невербальные сигналы, которые интерпретируются как подготовка к рывку, финту, пасу или даже попытке отвлечь внимание соперника. Среди них можно выделить следующие:

Небольшой наклон тела вперёд: готовность к рывку или смене направления.

Внезапные изменения ритма движений: используются для нарушения равновесия защитника.

Прямой взгляд на партнера с приподнятыми бровями: невербальный сигнал о согласованной передаче.

Чрезмерно устойчивая стойка или преувеличенное спокойствие: воспринимается как проявление уверенности и, возможно, готовности к неожиданной уловке.

Эти сигналы, хотя и невербальны, составляют так называемый «язык безмолвного противостояния» — особый язык, который усваивается на опыте, понимается на практике и используется — косвенно — для определения характера столкновения ещё до того, как мяч начнёт вращаться.

5. Символические сигналы — тело как средство культурной экспрессии

Не все жесты в футболе являются результатом обучения или технических указаний; существует другой вид жестов, который проистекает из культурного и социального контекста игрока и используется — спонтанно или осознанно — для выражения личных чувств или позиций, которые невозможно передать словами.

Эти жесты известны как «символические или знаковые движения», поскольку они несут в себе смысл, выходящий за пределы поля и доходящий до зрителей, и впоследствии могут стать визитной карточкой конкретного игрока или команды. Среди наиболее ярких примеров:

Поднимание рук к небу после забитого гола: используется как знак благодарности и хвалы, или в память о покойном, или в качестве любого религиозного выражения.

Прикладывание пальца ко рту: интерпретируется как призыв к молчанию, иногда обращенный к болельщикам или СМИ после ранее прозвучавшей критики.

Рисование сердца рукой или указание на имя, написанное на майке: выражение эмоций по отношению к человеку или событию.

Поклонение после забитого гола: используется некоторыми игроками как религиозный жест, выражающий благодарность и признательность.

Эти жесты, хотя и не обсуждаются на тактических тренировках, имеют большое моральное значение, поскольку укрепляют связь игрока с публикой и являются частью его «символического образа», который остается в памяти даже после окончания матча.



Глава вторая

Тело как третий игрок

Введение: когда слова теряют смысл

В футболе общение между игроками не ограничивается фразами или криками, особенно когда темп игры ускоряется, расстояния сокращаются, а голоса болельщиков становятся громче. В такие моменты взаимопонимание не прекращается и не исчезает, а просто принимает иную форму: общение здесь происходит без слов, но при этом остается эффективным.

Быстрый взгляд, едва заметный жест, небольшое движение плечом или ногой... Все это может заменить объяснения и донести нужный смысл в нужный момент.

Эти сигналы не формулируются словами... они строятся на опыте и формируются в результате повторяющихся ситуаций... пока не становятся частью скрытого беззвучного языка между игроками.

Это язык, который используется в самые сложные моменты... когда нет времени на объяснения и нет возможности долго размышлять... Только тело посылает сигнал... глаз его улавливает, и команда действует, как единый разум.

Именно поэтому проводятся тренировочные сборы и полевые упражнения — для достижения слаженности и укрепления взаимопонимания между игроками.

Во-первых: — скрытый диалог на поле

В футболе нет достаточно времени для обмена устными указаниями или подробных объяснений во время матча, ведь темп игры быстрый, а решения принимаются за доли секунды. Поэтому игроки полагаются на иной способ общения — без слов. Он известен как невербальная коммуникация. Этот вид общения используется для передачи непосредственных сигналов между партнерами на поле, среди которых наиболее важными являются:

жест рукой, означающий немедленную передачу мяча;

Обмен взглядами... для подтверждения взаимопонимания относительно движения или тактического решения.

Поза или положение тела, которое понимается как готовность или скрытый сигнал о времени начала движения.



Этот вид сигналов не основан на мгновенной договоренности, а на накопленном понимании, сформированном благодаря тренировкам и повторению, пока эти «безмолвные» сигналы не стали частью командной игры. У команд, обладающих высоким уровнем взаимопонимания и физической слаженности, это проявляется в коллективной игре в скорости пасов, слаженности позиционирования и точности прикрытия... без необходимости в устных инструкциях.

Именно это и называется «коллективным телесным осознанием» — это тип слаженности, который достигается только со временем, благодаря постоянным тренировкам и взаимному доверию. и считается одним из главных показателей зрелости команд на профессиональном уровне.

Во-вторых: средства невербального общения на поле

Невербальное общение между игроками не возникает случайно. Оно основано и строится на наборе точных инструментов, которые приобретаются со временем. и оттачиваются тренировками и практикой. Некоторые из этих инструментов очевидны. их легко заметить, а другие становятся заметными только для тех, кто обладает высоким аналитическим чутьем в интерпретации невербальных сигналов в контексте игры на поле. Среди наиболее важных таких средств:

1. Понимающий взгляд

Взгляд считается одним из самых быстрых и точных инструментов невербального общения между игроками, поскольку он способен — за долю секунды — передать четкий тактический сигнал... без необходимости словесных объяснений или указаний. И этот взгляд не возникает случайно... она формируется благодаря накопленному взаимопониманию между игроками, привыкшими играть и тренироваться вместе, до такой степени, что между ними сложился общий язык, основанный на предвидении, чтении ситуации и доверии. В некоторых ситуациях достаточно мимолетного взгляда между двумя игроками, чтобы понять: предстоит пас или ожидаемое движение за линией обороны. В других случаях — особенно под пристальным вниманием соперника — игрок избегает прямого взгляда на партнера, чтобы не привлечь внимание соперника, и ограничивается боковым взглядом... Партнер сразу же его понимает и реагирует на него в соответствии с ранее достигнутым между ними взаимопониманием.



Этот навык — несмотря на кажущуюся простоту — считается одной из самых высоких форм взаимопонимания на поле и демонстрирует, насколько игрок способен принимать решения и передавать информацию одним лишь взглядом, без слов.

2. Поза

Поза тела является одним из основных инструментов невербального общения на поле, поскольку она не только выражает физическую готовность, но и передаёт — в данный момент — прямые тактические сигналы, связанные с ментальной готовностью и реакцией на ситуацию. Когда игрок стоит под углом к партнёру, это понимается как его готовность принять мяч и способность быстро на него отреагировать.

В других ситуациях... когда его тело явно наклонено в сторону края поля... это считается сигналом о его желании получить поперечную передачу или подготовиться к длинной пере-

даче в боковую зону... Более того, положение стоп в момент получения мяча точно интерпретируется внутри команды: по нему можно понять, что игрок готов к прямой передаче, что ему нужно время для контроля мяча или что он испытывает давление, затрудняющее его выбор.

Эти жесты — пусть они и кажутся незаметными для обычного зрителя — фактически используются игроками для передачи быстрых сигналов. На их основе принимаются мгновенные решения на поле — как в атаке, так и в обороне. И зачастую они оказывают непосредственное влияние на выбор направления атаки или выбор момента для паса.



3. Точные жесты руками

Не все сигналы на поле являются прямыми или очевидными; существует ещё один уровень «невербального» общения, основанный на точных жестах, которые игроки используют для передачи тактических инструкций или технических подсказок, не привлекая внимания соперника.

Эти сигналы чаще всего проявляются в виде простых движений, но понимаются в команде в контексте повторяющихся ситуаций. Вот некоторые из них:

Указание пальцами на землю: используется для обозначения того, что требуется наземная передача, а не высокая.

Прижатие ладони к груди: это движение означает, что игрок в данный момент не готов или просит отложить передачу.

Взгляд, направленный на пространство за защитником: сигнал о намерении прорваться в глубину обороны.



Эти сигналы проявляются особенно явно во время стандартных положений — особенно угловых — где жесты рук используются для определения способа исполнения, а именно:

Подъем ближней руки: означает передачу мяча к ближней штанге.

Подъем другой руки: указывает на дальнюю штангу.

Подъем обеих рук: используется для сигнализации о коротком розыгрыше или о согласованном движении в рамках отработанной комбинации.

Несмотря на простоту этих жестов, они являются важным элементом системы коллективной координации внутри команды и умно используются для принятия решений, укрепления слаженности и уменьшения необходимости в устном общении в решающие моменты.

4. Ускорение и замедление движения

Несомненно, скорость или замедление движения являются эффективным инструментом для влияния на принятие решений и передачи невербального сообщения на поле. В некоторых ситуациях игрок намеренно замедляет движение не из-за колебаний или усталости, а с целью наблюдения за соперником или сокрытия своих истинных намерений, чтобы не спровоцировать преждевременную реакцию. Затем — в тщательно выбранный момент — он внезапно меняет ритм и стремительно ускоряется, как прямой сигнал партнеру о том, что он прервал прорыв или открыл пространство.



Такая игра с ритмом — сочетание замедления и ускорения — считается одной из форм маскирующего языка тела и не является случайным поведением. Это известный прием, которому обучают профессиональных игроков и который регулярно используется в матчах как средство введения защиты в заблуждение.

Умение читать этот сигнал является важным навыком в взаимодействии между партнерами, поскольку именно оно — в большинстве случаев — может стать той самой гранью, отделяющей обычную передачу от опасного момента.

Игрок, понимающий значение изменения ритма движений тела партнера, будет сознательно взаимодействовать с ним и строить на этом своё мгновенное решение без необходимости каких-либо словесных подсказок.

В-третьих: тело как инструмент дисциплины и слаженности

Язык тела в футболе не ограничивается взаимопониманием в атаке или передачей сигналов в последней трети поля... Он также используется в качестве основного инструмента

для координации коллективных действий внутри команды, особенно при организации линий и оборонительных позиций.

Так, в обороне некоторые игроки — например, центральный полузащитник — используют простые жесты руками, чтобы направлять товарищей по команде на покрытие зон, без необходимости давать голосовые команды.



Также можно заметить, что капитаны команд используют жесты головой или взглядом, чтобы предупредить вратаря об изменении направления игры или ускорить принятие решения в ситуациях, требующих немедленной реакции.

Одним из ярких проявлений этого стиля является унифицированная физическая реакция при потере мяча, когда игроки немедленно переходят к контратакующему прессингу (Counter-pressing), основанному на быстром перемещении по полю, закрытии зон и возвращении инициативы. Команды высокого уровня — такие как «Ливерпуль», «Манчестер Сити», «Реал Мадрид» и «Барселона» — в совершенстве владеют этим видом тактической дисциплины, что наглядно проявляется, когда четыре или пять игроков одновременно перемещаются в ответ на движение мяча, без каких-либо явных устных команд.

Эта слаженность объясняется организованными тренировками на поле, основанными на повторении игровых ситуаций, благодаря чему физическая реакция становится автоматической, и каждый игрок действует в рамках единой системы, руководствуясь общим пониманием и синхронным временем, без необходимости говорить.

Четвёртое: управляемое тело — когда шаг становится стратегией

В футболе мастерство игрока измеряется не только скоростью бега или точностью удара, но и проявляется в его способности разумно управлять своим телом, что позволяет сохранять физическую форму на протяжении многих лет, несмотря на изменение физической нагрузки и возраст.

Криштиану Роналду является ярким примером такого умного управления: на протяжении более двух десятилетий он сохранял высокую физическую форму, демонстрировал поразительно низкий уровень мышечных травм и тем самым продлил свой спортивный век — не только благодаря своему телосложению, но и благодаря двигательному самосознанию и точной манере бега. Одной из его примечательных двигательных особенностей является использование коротких шагов с высокой частотой даже в моменты максимального ускорения. Такой стиль бега не случаен, а тщательно продуман и считается одним из лучших способов снизить нагрузку на задние мышцы, тазовые и коленные суставы. Это подтверждается научными исследованиями.

Так, в исследовании (Heiderscheit et al., 2011) отмечается, что увеличение частоты шагов (каденции) при небольшом сокращении их длины способствует снижению нагрузки на тазобедренный сустав и уменьшению напряжения задних мышц в критический момент бега.

Кроме того, как показано в работе (Higashihara et al., 2019), бег короткими шагами с высокой частотой усиливает нервно-мышечный контроль и снижает вероятность двигательных сбоев, предшествующих травмам.

В свою очередь, исследование (Schache et al., 2009) показало, что чрезмерная длина шага ставит мышцу в зону риска, поскольку резкое сокращение после растяжения является основным фактором большинства травм.

Эти результаты полностью — и совершенно очевидно — согласуются с тем, как тренируется Криштиану... Он не напрягает мышцы бездумно... и не удлиняет шаг чрезмерно в погоне за скоростью... Напротив, он регулирует свой бег, осознанно и продуманно контролируя своё тело... А его главная цель — это непрерывность... Он не бегал наугад... а думал во время бега... и стремился не к мгновенному впечатлению, а к профессиональной устойчивости... И вот ему уже за сорок, а он по-прежнему играет, бежит и забивает, в то время как многие из его сверстников устроились на тренерских скамейках, подтверждая, что спорт — это не только мышцы, но и осознанное управление каждым шагом.

В-пятых: предательство тела

Так же как тело используется на поле в качестве средства осознанного общения, оно может — в момент напряжения или давления — превратиться в инструмент, ясно демонстри-

рующий внутренние эмоции. Так, после пропущенного гола в конце матча или упущенного шанса можно заметить, что у некоторых игроков появляются бессознательные физические признаки, отражающие психологический спад, такие как:

опущенная голова;

Сгорбленная спина.

Медленные шаги к центральной линии.

А во время серии пенальти — в особенности — лицо может выглядеть невозмутимым, в то время как тело демонстрирует нехарактерное дрожание или напряжение, что свидетельствует о высоком внутреннем напряжении.



Эти сигналы — даже если они непреднамеренны — будут уловлены внутри команды. и могут повлиять на командный дух или дать сопернику негативные сигналы, которыми он воспользуется. Поэтому умение перенастроить тело считается ключевым навыком. особенно в сложные моменты.

Под «перенастройкой тела» подразумевается, что игрок осознанно корректирует свою физическую позу с целью восстановления психологического равновесия. Примеры этого:

умеренное выпрямление после непосредственной ошибки;

Поднять голову и смотреть вперед после упущенного шанса.

Глубокий вдох для восстановления внутреннего ритма.

Такое физическое поведение влияет не только на внешний облик. оно также перенастраивает внутренние сигналы в нервной системе и посылает мозгу позитивный сигнал, снимающий напряжение. Напомним о том, что мы говорили о «методе инъекции», когда объясняли, что тело влияет не только на окружающих, но и перестраивает внутреннее состояние самого человека.

Отсюда становится очевидной важность умения контролировать тело в стрессовой ситуации как одного из проявлений практического эмоционального интеллекта, который используется не только для самовыражения, но и для самоконтроля, прежде чем оказывать влияние на команду или соперника.

В-шестых: обучение игроков «языку безмолвного взаимопонимания»

Язык тела в футболе больше не относится к врождённым навыкам или спонтанным проявлениям. Он стал частью учебной программы, принятой в ряде ведущих европейских академий, таких как «Аякс», «Барселона» и «Манчестер Сити». В этих учреждениях юных футболистов обучают не только контролю над мячом или выполнению тактических схем. но и на развитии двигательного осознания и невербального взаимодействия на поле. как на навыках, жизненно важных для командной игры. Среди аспектов, на которых сосредоточено это обучение:

чтение положения тела перед приемом мяча, чтобы понять намерения партнера и предсказать направление игры;

Определение направления паса по наклону плеча, углу обзора или положению стоп.

Мгновенное реагирование на изменение хода атаки без необходимости голосовых команд.

Цель этих упражнений заключается не только в повышении физической подготовки, но и в формировании точного ментального восприятия «бессловесного языка» движений.



От игрока требуется не только сосредоточиться на мяче, но и быть внимательным к движениям тел вокруг него, а также улавливать невербальные сигналы, такие как:

намеренное замедление;

незаметное продвижение за линию;

незначительный наклон тела, предшествующий внезапному рывку;

Игрок, который смотрит только на мяч и не обращает внимания на то, что происходит вокруг, допускает явные ошибки на поле, особенно в зоне обороны, где требуется высочайший уровень мгновенного восприятия и умственной сосредоточенности.

Именно поэтому язык тела стал тренируемым навыком, который можно измерить и развить, и который не уступает по важности контролю над мячом или выполнению плана. Более того, он считается основой для построения невербального взаимопонимания внутри команды и условием для достижения слаженности на поле без необходимости в устных командах.

Глава третья

Решающие движения

Введение: маскировка и обман как инструменты превосходства

Как мы уже знаем... в футболе... преимущество не всегда достаётся физически сильнейшим, самым быстрым или даже тем, кто лучше всех анализирует ситуацию... Многие противостояния решаются одним моментом... который зависит от тонкого навыка, который не так легко распознать: навыка маскировки... Под маскировкой здесь подразумевается не случайный обман, а мастерство, при котором тело используется как средство для передачи сигнала, противоречащего действительности, посредством выверенного движения, которое на самом деле не выполняется, а предназначено для того, чтобы сбить соперника с толку и подтолкнуть его к принятию неправильного решения.

Это мастерство — хотя на первый взгляд и кажется простым — зависит от множества факторов, таких как:

контроль над мелкими невербальными сигналами (направление взгляда, наклон плеча);

Правильный выбор момента для движения или жеста.

Умение анализировать реакцию соперника и действовать с учетом этого.

Учитывая важность этого навыка в современном футболе, данная глава посвящена его рассмотрению с различных точек зрения, в том числе:

психологические и физические основы, на которых она строится;

Успешные примеры применения на поле.

Факторы, делающие финты эффективным инструментом как в индивидуальном превосходстве, так и в командной тактике.

Кроме того, в главе рассматриваются реалистичные аналитические модели и объясняется, как можно тренировать этот навык в рамках технической подготовки игрока — не как уловку, а как умное решение, которое при точном выполнении меняет ход игры.

Во-первых: физическая финта — навык введения в заблуждение

Физическая маскировка считается одним из тонких навыков в футболе и подразумевает: «посылать физический сигнал, который вводит соперника в заблуждение относительно определённого поведения, в то время как фактическое намерение совершенно иное».

Его не следует рассматривать как мгновенный обман... а как сложный навык, сочетающий в себе:

контроля над движениями тела;

правильного выбора момента для выполнения сигнала;

способность заранее предсказать реакцию соперника.

Часто финты выполняются за доли секунды, что делает их трудноразличимыми во время прямой трансляции, и обычный зритель замечает их только при замедленном повторе. Что же касается поля, то его улавливают только игроки с высоким уровнем осознанности и подготовки — особенно в обороне или в центре поля — обладающие развитым чутьем к чтению языка тела.

Эффективность этого приёма заключается в его способности подтолкнуть соперника к принятию неверного упреждающего решения на основе вводящей в заблуждение информации, полученной по языку тела. Примером этого может служить следующая ситуация:

рывок защитника для прикрытия одной стороны, в то время как фактическая передача идет в противоположную сторону.

Прыжок вратаря, чтобы перехватить ожидаемый мяч в правом углу, в то время как удар идет в другую сторону.

Этот навык зависит не только от скорости, но и от точного контроля над невербальными сигналами — начиная с взгляда, продолжая наклоном плеча и туловища и заканчивая движением ноги.

Поэтому физическая финта считается одним из самых эффективных маневров на поле и постоянно используется в индивидуальной игре, при создании голевых моментов, а также для обхода опекунов.

Наиболее известные виды физической финты

1. Финта телом при ударе по воротам

В ключевых зонах поля, где пространство сужается, а прессинг усиливается, тело используется не только как инструмент для выполнения технического приема, но и превращается в средство для подачи вводящего в заблуждение сигнала, который подталкивает соперника к неверному решению.

Одним из ярчайших примеров такого обмана является имитация удара без его фактического выполнения — это действие, совершаемое в полном сознании и используемое для отвлечения внимания защитника или вратаря от реального варианта развития событий.



Эта уловка основана на ряде намеренных невербальных сигналов, среди которых наиболее заметны:

- наклонение плеча вперед, указывающее на то, что удар близок;

- Непрерывный взгляд в сторону ворот, чтобы создать у соперника иллюзию непосредственной угрозы.

Поворот туловища в сторону мяча или ворот с рассчитанной скоростью... чтобы подтолкнуть защитника или вратаря к преждевременной реакции.

И в тот момент, когда ожидается удар, выполняется другой вариант — например, короткая передача или отправка мяча — между защитниками — партнеру, расположенному за линией обороны.

Такой вид финта сбивает с толку не одного игрока, а приводит к коллективному нарушению оборонительных позиций: когда вратарь бросается в определённом направлении, а затем не успевает исправить положение, в то время как защитники оказываются застигнутыми врасплох неожиданным вариантом развития событий.

В техническом анализе эта финта относится к проявлениям индивидуальной тактической зрелости, поскольку сочетает в себе:

осознанного контроля над языком тела;

Способность направлять реакцию соперника на основе прогнозирования его действий.

Использование момента ожидания для выполнения действия, противоположного тому, что видно по жестам.

Игрок здесь не просто финтирует с мячом... он управляет тем, чего от него ожидают... и направляет соперника в ложном направлении... используя своё тело как средство управления ожиданиями защиты.

2.

Маскировка взгляда

Маскировка взгляда считается одним из самых заметных приёмов обмана в футболе и подразумевает: направление взгляда в определённую сторону при одновременном выполнении паса в противоположном направлении.



Этот прием — несмотря на кажущуюся простоту — используется в решающих тактических ситуациях и влияет на принятие решений в обороне, особенно со стороны вратарей или защитников, которые полагаются на чтение взгляда для предсказания направления паса. Технически этот прием называется «пас без взгляда» или «обманный пас» (No-look pass) и широко используется ведущими плеймейкерами. Среди тех, кто в совершенстве владеет этим приемом, можно выделить:

Масуд Озил: он сочетает фиксацию взгляда с спокойной стойкой, а затем делает пас в противоположном направлении.

Тони Кросс: он использует движения головы и взгляда, чтобы отвлечь соперника, и спокойно отдает пас в другую сторону.

Мохамед Салах: он создаёт визуальную иллюзию во время быстрого движения, при этом способен мгновенно отдать пас, не отрывая взгляда.

Эффективность такого рода обманных маневров заключается в:

сбивании с толку защиты в узких пространствах;

создании неожиданного численного превосходства благодаря неожиданной передаче;

открытии угла, который был закрыт из-за того, что защитники реагировали на взгляд игрока, а не на движение его тела.

Примеры такого обмана на поле:

Взгляд вправо... с немедленной передачей влево, чтобы сбить с толку защиту.

Продвижение тела, как будто пас пойдет вперед, с обратной передачей назад к незамеченному партнеру.

Использование неподвижного взгляда в сочетании с обманчивым движением тела, для создания неожиданной и непредсказуемой передачи.

Этот вид обманного маневра относится к высоким навыкам управления принятием решений и воздействия на соперника, поскольку он не ограничивается передачей мяча, а направляет соперника к принятию упреждающего оборонительного решения, которое оказывается не в его интересах.

3.

Обман с помощью ритма движения

Зачастую одной только абсолютной скорости недостаточно для прорыва обороны, а вот контроль над ритмом движения может сыграть гораздо более решающую роль. Под обманым маневром, связанным с ритмом движения, здесь подразумевается: «намеренная манипуляция скоростью выполнения действия посредством кажущегося замедления, а затем внезапного ускорения, с целью сбить защитника с толку и подтолкнуть его к принятию неправильного решения».

Когда игрок внезапно замедляет шаги, он создает впечатление нерешительности или ожидания, что снижает напряжение защитника и убеждает его в том, что ситуация под контролем. И в тот момент, когда защитник с большей уверенностью приближается, игрок резко ускоряется, используя разницу во времени, а не в силе.



Этот прием финтов основан не только на беге, но и на вычислении момента и психологическом чтении состояния соперника, причём игрок опережает соперника решением, а не одним лишь движением.

Этот вид финтов широко используется в индивидуальных противостояниях (1 на 1), особенно на флангах, где пространство дает больше возможностей продемонстрировать разницу в ритме. Один из примеров его применения:

замедление шагов, а затем резкий рывок в противоположную сторону, в противоположный угол.

Полная остановка, как будто игрок вышел из ритма, а затем движение — по диагонали — в сторону опасной зоны.

Притворяться, будто не хочешь участвовать, а затем стремительно вырываться на открытое пространство.

Этот прием используют такие игроки, как:

Лионель Месси: при временном замедлении перед прохождением между несколькими защитниками.

Неймар-младший: когда он намеренно останавливает мяч, чтобы снизить бдительность защитника, а затем выполняет быстрый маневр.

Рияд Махрез: благодаря плавному изменению темпа он сбивает соперника с равновесия.

Этот прием считается одним из эффективных способов преодоления обороны, поскольку он направлен на предсказуемость действий защитника во времени, а не только на его позицию.

4. Обманчивая остановка

В штрафной площади, где наблюдается усиленный прессинг и ограниченное пространство, эффективность обманного маневра может заключаться не в движении, а в его намеренном прекращении. Под обманчивой остановкой понимается: «нападающий делает вид, что не участвует в атаке, фиксируя свою позицию и не проявляя видимого интереса к мячу или к позиционированию».



В этом случае можно заметить, что игрок:

не просит мяч;

не движется в сторону свободного пространства;

не проявляет энтузиазма или готовности к немедленным действиям;

Внешне создается впечатление, будто он вышел из игровой зоны. Однако такая остановка бывает — в некоторых случаях — преднамеренной и используется как прием для отвлечения внимания защитника. в ожидании момента его кратковременного отступления или потери концентрации.

И в тот момент, когда защитник отводит взгляд или перестраивает свою позицию, нападающий внезапно устремляется в свободное пространство, используя разницу во времени, чтобы:

к ближней штанге;

непосредственно за спину защитника;

или к вершине дуги.

Этот прием использует склонность защитников недооценивать угрозу со стороны неподвижного игрока, что даёт нападающему возможность двигаться без тщательного прикрытия. Ложное замирание часто применяется при навесах игроками, обладающими отличным чувством позиционирования и выбора момента для движения, такими как:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.