

37
В53

ВІСНИК
МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО ЦЕНТРУ

**“ЛЮДИНА: МОВА, КУЛЬТУРА,
ПІЗНАННЯ”**



Том 12

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ

В.Є.Андріанов, Гладун О.С.

(м. Кривий Ріг, Україна)

УДК 796.332

ФУТБОЛ: ТЕХНІЧНО-ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

В статті розкрито технічно-тактичні дії з футболу у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів.

В статье раскрыты техническо-тактические действия по футболу в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию.

In the article is opened technic-tactical football's movies in the educational process of physical culture.

Актуальність роботи пов'язана з аналізом особливостей технічної та тактичної підготовки футболістів, вивчення основ методики навчання і вдосконалення елементів техніки з урахуванням віку (I,II,III,У курсів), впровадження даної методики у практику для всіх спеціальностей та факультетів. Питання навчально-виховного процесу з футболу є актуальним, тому що великою популярністю набуває жіночий футбол, футбол включено до шкільної програми з фізичної культури, а також велика кількість як хлопчиків, та і дівчат займаються у секціях і взагалі цей вид спорту досить популярний в Україні.

Мета роботи – проаналізувати зміст, форми і методи технічної підготовки з футболу на всіх курсах та спеціальностях.

Організація та методика дослідження. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи і методики дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та експеримент, методи експертних оцінок технічної підготовленості у навчальних групах та метод контрольних та тестових іспитів.

Дослідження проводилося на базі Криворізького державного педагогічного університету та у 2006 році. Педагогічний експеримент проводився у 10-х навчальних групах, кожна з яких нараховувала по 25 осіб.

Характеристики і зміст навчальної роботи з футболу. Футбол — одна з найпопулярніших спортивних ігор. Змагання проводяться на майданчиках, що мають назву футбольне поле. Величина поля може бути різною: від 90 до 120м — завдовжки та від 45 до 90 м — завширшки. Деякі цифри можуть бути довільними, але всі вони ґрунтуються на перерахунку розмірів, вжитих в Англії, де довжина вимірюється не в метрах, а в ярдах. **Штрафний майданчик.** Це одна з найважливіших ділянок ігрового поля. Тільки в межах штрафного майданчика воротар має право брати м'яч в руки. Гравці команди, яка обороняється, мають бути особливо уважні. Якщо порушено правила в штрафному майданчику (удар суперника ногою, підніжка, блокування, гра рукою), призначається одинадцятиметровий штрафний удар. **Футбольні ворота.** Стандартні ворота мають розміри 7,32 м завдовжки й 2,44 м заввишки. Ширина штанг і поперечини не повинна перевищувати 12 см. На штанзі, поперечинах і біля землі позаду воріт натягнуто сітку, щоб не було сумнівів — забитий гол чи ні. **Одинадцятиметрова позначка.** З цієї позначки гравець команди, що атакує, виконує штрафний удар у тому разі, якщо правила порушено в межах штрафного май-

данчика (фол). Ніхто, крім нього і воротаря, на цей момент не має права перебувати в межах штрафного майданчика. **Центральне коло і точка введення м'яча у гру.** На початку кожного тайму і після забитого гола м'яч вводять у гру з центра поля. На цей момент гравці обох команд мають бути на своєму боці поля, а до першого доторку м'яча в центральному колі дозволено бути тільки гравцям команди, що атакує. **Бокова лінія.** Коли м'яч по землі чи повітрям повністю перетинає бокову лінію, його знову викидають на поле (викидання). Цю дію виконує та команда, гравці якої до перетину цієї лінії м'ячем не володіли. **Лицьова лінія.** Якщо гравець команди, що обороняється, останнім торкнувся м'яча перед тим як той перетнув лицьову лінію, призначається кутовий удар. При цьому м'яч ставлять у кутовий сектор і звідти б'ють у поле. Якщо ж останнім м'яча торкнувся нападаючий — призначається удар від воріт. **Лінія воріт.** Гол зараховують лише тоді, коли м'яч повністю перетинає лінію воріт по землі чи повітрям. **Воротарський майданчик.** У межах воротарського майданчика атакувати воротаря не дозволяється. Дві супротивні команди (по 11 гравців у кожній), використовуючи у процесі гри техніко-тактичні прийоми, намагаються провести у ворота суперників якомога більше м'ячів, і в той же час їх не пропустити у свої ворота. Це досягається, як колективними, так і індивідуальними зусиллями всіх членів команди. Рухлива діяльність футболістів складається з бігу різноманітної швидкості, несподіваних зупинок, поворотів, стрибків, падінь, ударів по м'ячу та інших прийомів ведення гри. Якість ігрової діяльності учнів залежить від їх уміння миттєво оцінювати ситуацію, диференціювати м'язові зусилля, вміло керувати своїми рухами в діях з м'ячем і без нього. Висока техніка володіння м'ячем створює сприятливі умови для успішного вирішення завдань атакуючого і захисного характеру. Чітка організація дій команди передбачає знання кожним гравцем свого завдання на час гри відповідно до «свого» амплуа на футбольному полі. **Воротар.** Воротар стоїть у воротах. Він звичайно останнім має можливість захистити свої ворота від стовідсоткового голу. Але він же може, вправно вибиваючи м'яч ногою чи викидаючи його руками, створити вигідну ситуацію для атаки воріт суперника. **Ліберо** - (вільний або останній центральний захисник) перебуває позаду захисників. Він не грає проти когось із суперників персонально і вступає у двобій лише тоді, коли ситуація загострюється. Крім того, він готує атаку. **Захист.** У захисті грають: правий і лівий захисники, ліберо (або ж вільний центральний захисник) і «персональний» (стопер). Якщо команда, яка захищається, використовує персональний захист, захисники (кожен зі свого боку) — повинні опікуватися крайніми нападаючими команди суперників. За ситуації, коли команда вдається до зонного захисту, кожен із захисників відповідає за певну ділянку ігрового поля і опікується тим із суперників, хто опиняється в ній. **Крайні нападаючі.** Обов'язок крайніх нападаючих — самостійно забивати голи, а також давати центральним партнерам точні передачі з флангів. Нападаючий зобов'язаний також допомагати захистові, якщо захисник суперника, проти якого він грає, підключається до атаки. **Центральний нападаючий.** Центральний нападаючий — це авангард команди, що атакує. Головне його завдання — забити гол. Тому частіше за все він перебуває в штрафному майданчику суперника, щоб завладіти м'ячем і з близької відстані пробити по воротах. **Передній центральний захисник (стопер).** Головне завдання переднього центрального захисника полягає в тому, щоб тримати в полі зору центрального нападаючого суперників. Тому він лише зрідка висувається на половину поля суперника. **Гравці середньої частини поля.** Гравці середньої частини поля — це сполучна ланка

між захистом і нападом. Хороший гравець середньої частини поля — універсальний. Залежно від ситуації, він грає і в захисті, і в нападі. Крім того, він повинен добре володіти м'ячем і давати точні паси своїм товаришам по команді. Часто гравці середньої частини поля точно б'ють по воротах і навіть з великої відстані влучають у них. У зв'язку з цим у футболі склалися конкретні функції польових гравців: крайній захисник, центральний захисник, напівзахисник, крайній нападаючий і центральний нападаючий. Кінцеве завдання команди — це взяття воріт суперника. Команда стає атакуючою з моменту оволодіння м'ячем і контролю за ним.

У практиці футболу використовують зонну, особисту і змішану системи захисту. Ефективність навчання технічним прийомам гри у футбол залежить від педагогічної майстерності вчителя, його особистої технічної підготовки. Однією з умов оволодіння технікою футболу і її удосконалення є багаторазове повторення. При навчанні технічним прийомам необхідно звертати увагу учнів на правильне оволодіння ними структурою руху, а потім домагатися більшої сили і точності ударів, м'якості у прийомі м'яча, швидкості руху. Технічні прийоми гри у футбол вивчають у такій послідовності: переміщення, удари по м'ячу (ногами), прийом (зупинка) м'яча, удари по м'ячу головою, ведення м'яча, фінти, вкидання м'яча, відбір і перехоплення м'яча, техніка гри воротаря. Така послідовність характерна тільки для початкового етапу навчання. **Формуючі передмови для оволодіння техніко-тактичними діями.** Під час гри футболіст часто повинен за короткий проміжок часу перейти зі стану відносного спокою до активного руху. Для цього гравець повинен постіжно перебувати в повільному русі. Цим він забезпечує собі можливість швидкого старту, що дає йому перевагу. Вправляючись біговими вправами, необхідно звернути увагу, що футболіст не переміщує масу тіла на всю ступню і п'ятку, а нахилившись уперед і трохи зігнувши ноги, переносить її тільки на ступню. Біг за сигналом і зупинка за іншим сигналом. Зупинка: вага тіла переноситься на ногу, яка знаходиться позаду і згинається в коліні. Друга нога робить трохи більший крок уперед, опираючись на п'ятку. Зупинка стрибком. Виконується за рахунок зменшення і уповільнення кроків, зниження центра маси тіла.

Дриблінг чи ведення м'яча — це основний засіб надійного контролю м'яча. М'яч подають уперед серією легеньких ударів так, щоб він не відлітав надто далеко, а залишався якомога ближче до ноги. Коли м'яч веде гравець, який добре володіє дриблінгом, здається, що той неначе прикипів до бутси. Навчання веденню м'яча незалежно від виду вправ виконується в наступному порядку: однією ногою під час ходьби; лівою, правою ногою під час ходьби; лівою, правою ногою під час повільного бігу; лівою, правою ногою під час швидкого бігу; по колу (ліворуч, праворуч); лівою, правою ногою під час бігу хвилястою лінією; лівою, правою ногою під час повільного бігу «вісімкою»; лівою, правою ногою зі зміною темпу і зміною напрямку руху. На практиці футболіст повинен уміти застосовувати три способи ведення м'яча ногою: а) внутрішньою частиною підйому стопи; б) зовнішньою частиною підйому стопи; в) середньою частиною підйому стопи. Характерні помилки у веденні м'яча: Гравець веде м'яч перед собою, жорстко вдаряючи по м'ячу. В цьому разі складніше відчувати рух. Гравець доторкується м'яча напруженою стопою. Гравець відпускає м'яч далеко від себе. Під час ведення м'яча порушується біг. У ході ведення гравець використовує лише одну ногу. **Удар внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу.** Удар ногою — основний елемент техніки футболу. Серед всіх елементів він використовується найчастіше. Всі види елемен-

тів удару ногою тождні: підхід до м'яча; замах ноги, яка б'є по м'ячу; безпосередньо удар; рух ноги за м'ячем. За розбігом настає підхід до м'яча і замах ударною ногою. Ногою необхідно повернути назовні так, щоб повздовжня площина ноги була перпендикулярна напрямку удару («щічкою»), а лінія підошви — паралельна ґрунту. Щоправда при цьому навряд чи вдасться послати м'яча на далеку відстань, проте, можна дати точний пас. Ударну ногу не треба занадто відводити назад. Рука, протилежна ударній нозі, зігнута в лікті і рухається трохи вперед, інша залишається біля тіла. Випрямлення ударної ноги повинно бути сильним, але мова йде про поштовх, а не про удар. Завдавати удар необхідно в середину м'яча або нижче його центру. Після завершення удару ногу не треба зупиняти, а після розслаблення тимчасово напружених м'язів ударна нога злегка продовжує рух за м'ячем. Цим забезпечується триваліший політ м'яча.

Помилки при ударі внутрішньою стороною ступні: 1) Після удару м'яч отримує сильне бокове обертання. Причина цього, як правило, завжди неправильне положення ступні, повздовжня вісь якої не співпадає з напрямком удару, від чого сила прикладається не в напрямку центра м'яча. 2) У різкому ударі по м'ячу без відводу ноги назад і супроводжуючого руху. Структура, яка спричиняє зміну форм і характеру техніко-тактичних дій. Прийом м'яча підошвою виконується двома способами: або м'яч вдаряється у підошву і залишається, в основному, під нею, або він відкочується перед гравцем. Чим нижча траєкторія польоту м'яча, тим більше наближається площина підошви до площини перпендикулярної ґрунту. Рухливі ігри, які сприяють удосконаленню навичок учнів з футболу: «Порожнє місце», «Через ліс», «Дзвінок на урок», «Рибалка». Ознайомлення з навчальною грою в межах вивчених елементів футболу. Футболіст в першу-ліпшу мить змушений змінювати в грі напрямок свого руху. Це було б важко, якби фаза безопірного польоту під час бігу відповідала б положенню тіла легкоатлета, коли нога ставиться перед вертикальною віссю тіла. Футболіст повинен робити біговий крок набагато коротшим і ставити ногу на ґрунт у площині свого тулуба, що дає можливість перейти із стану відносного спокою до швидкого бігу. Вправи: Зупинки за сигналом із наступною зміною напрямку бігу. Старту з різних висхідних положень (з упору присівши, спиною до напрямку бігу, з високого старту). Ігри: «День і ніч», «М'яч у повітрі», «Один проти двох». Футболіст виконує стрибки під час гри з метою отримання м'яча або його передачі. Стрибки виконуються поштовхом однієї або двома ногами з місця і розбігу. Часто у боротьбі за верховий м'яч футболіст виконує стрибки з місця, без розбігу. Оскільки в багатьох випадках для досягнення більшої висоти стрибка неможливо використати ні розбіг, ні замах, необхідна спеціальна «стрибкова» підготовка наближена до умов, що з'являються у грі. В умовах, коли супротивник заважає зробити розбіг, щоб дістати м'яч головою в стрибку, відштовхуються двома ногами. Навчання стрибкам поштовхом двох ніг з діставанням м'яча головою виконується у наступному порядку: 1) поодинокі стрибки з діставанням головою підвішеного м'яча на висоті 15—20 см вище голови; 2) декілька стрибків підряд з тим же завданням; 3) удари головою підвішеного і розгойдуваного м'яча у стрибку з місця, відштовхуючись двома ногами. **Удар внутрішньою стороною ступні по м'ячу, що котиться:** 1) удар по нерухомому м'ячу партнеру або в стінку; 2) удар по м'ячу, що розгойдується (тримати на шпагаті в руці, або підвісити); 3) злегка відкотити рукою м'яч, наздогнати його і внутрішньою стороною ступні направити в стінку або партнеру; 4) партнер, стоячи напроти, легенько подає м'яч, який повертається до партнера, спочатку стоячи на місці, а потім після повільного розбігу; 5) знаходячись в 3-4 м від

стілки, ударом направляє в неї нерухоми́й м'яч, а коли той відскочив добиває його у стінку почергово лівою, правою ногою; 6) відпрацювання удару внутрішньою стороною ступні по м'ячу, який підвішений. М'яч може вільно розгойдуватися в будь-якому напрямку. Вимагати від гравця уміння вибрати правильну позицію для удару. В інтересах точнішого посилення м'яча, необхідно вимагати від учнів якомога більше сили прикладати до удару. Ударний рух за своїм характером повинен бути повштовховим. Добре, якщо спочатку відвід ноги назад і супровід будуть надзвичайно підкресленими. **Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.** Цей прийом використовується, якщо ми хочемо прийняти м'яч для себе. При наближенні м'яча нога, що його приймає, помірно зігнута в коліні, виноситься перед лінією опорної ноги, щоб гомілка знаходилась під кутом $45-50^\circ$ до ґрунту. Суглоби розслаблені. В такому положенні верхня частина тулубу відхиляється трохи назад. Руки підтримують рівновагу, погляд зосереджений на м'ячі. В мить, коли м'яч доторкнеться до поверхні витягнутої вперед, але ненапруженої ступні, нога повинна швидко витягнутися назад. Підтягувати ногу назад необхідно трохи повільніше ніж швидкість поступаючого м'яча. Швидкість м'яча плавно зменшується, спрацьовує амортизатор, і після підтягування ноги назад, м'яч зупиняється перед ступнею. Передача і зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні — два дуже важливих технічних прийоми, знання яких необхідні для гри в футбол. Саме на їх основі будується подальша підготовка футболіста. 1) виконання рухів на місці, без м'яча, багаторазово, без зупинки; 2) учень стоїть на місці, і витягнувши ногу вперед чекає м'яча, який повільно котиться йому назустріч. В мить, коли м'яч торкнеться його ступні, він відводить ногу назад, намагаючись щоб ступня постійно контактувала з м'ячем; 3) та ж вправа, але з м'ячем, який котиться швидше; 4) учень, стоячи на місці, зупиняє спочатку повільні, а потім швидкі м'ячі без підготовки; 5) зупинка м'яча, який котиться по землі з розбігу; 6) короткий пас внутрішньою стороною бутси. **Помилки при прийомі м'яча внутрішньою стороною ступні:** 1) Суглоби у початківців напружені. М'яч, зіткнувшись з неамортизуючою поверхнею ступні, далеко відкочується від гравця, який намагається його зупинити. Для усунення цієї помилки рекомендується користуватися набивним або неповністю надутим м'ячем. 2) М'яч стикається не з внутрішньою частиною ступні, а попадає в гомілку, кісточку або близько до п'яти. Тут помилка в тому, що гравець не уважно слідкує за м'ячем, спостерігає за його польотом лише периферичним зором.

Удар серединою підйому по м'ячу, що рухається. Середина підйому — це передня частина ступні від фаланги великого до гомілкоступного суглобу. Для полегшення розуміння звичайно, як мовиться, це та частина ступні, яку покриває шнурівка черевика. З існуючих видів удар серединою підйому — найпростіший за технікою виконання. Починається він з 6—7 метровою розбігу, напрямком якого повинен повністю співпасти з наступним напрямом м'яча. Перші кроки розбігу коротші, останній — подовжений, щоб зробити прищільний підхід до м'яча, а також, щоб мати достатньо часу для замаху ударною ногою. Ступінь замаху у порівнянні з усіма іншими видами удару — найбільша і найточніша. Удар закінчується супроводом, при якому нога рухається далі в напрямку слідування м'яча. Погляд супроводжує політ м'яча. До удару серединою підйому вдаються при передачі м'яча, відбійному ударі захисту, ударі від воріт, а також при виконанні штрафних ударів. **Помилки при навчанні удару серединою підйому:** 1) Напрямок розбігу не співпадає з напрямком

удару, від чого учень б'є по м'ячу не серединою підйому, а зовнішньою або внутрішньою його частиною. М'яч отримує при цьому обертання. Помилку можна виправити, якщо на самому початку навчання прийому накреслити пряму лінію і в одній із її точок покласти м'яч, до якого учень повинен підходити по накресленій лінії. 2) Учень виконує удар тільки за рахунок згинання ноги в коліні, від чого удар наноситься з меншою силою. Причина полягає в тому, що останній крок перед ударом був коротким і не було можливості виконати повний замах ногою. 3) Новачки, намагаючись сильно пробити, при замаху передчасно випрямляють коліно і б'ють по м'ячу повністю випрямленою ногою. В результаті удар приходить в землю. Учень, який припускається такої помилки, повинен виконувати удари, стоячи на місці. **Удар серединою лоба. Навчання проводиться в такій послідовності:** 1) спочатку рух виконується без м'яча в три структурні етапи. Перший — відхил назад тулуба і шиї, згинання ніг, другий — поворот на підосвах в бік, і третій — випрямлення ніг з одночасним різким кидком тулуба вперед; 2) на наступному етапі перші два елементи можна об'єднати і виконувати послідовно. Третій елемент так само, як і в попередній вправі; 3) надалі в навчанні використовується підвішений м'яч. Гравець стає так, щоб м'яч знаходився збоку нарівні голови. На цьому етапі удари по м'ячу виконуються в об'єднанні перших двох елементів, а потім разом; 4) гравці розбиваються на групи по 3 особи і утворюють трикутник на відстані 2-3 м один від одного. Один кидає м'яч партнеру, який стоїть навпроти другого двома руками знизу, другий — відбиває його головою в бік третього партнера (для ударів головою використовувати більш м'який м'яч). Зупинити м'яч головою дуже важко. В цьому випадку підставляють лоба м'ячу; при зіткненні з м'ячем голову відводять, ніби вбираючи назад — і м'яч скочується вниз.

Стійка та пересування воротаря. Завдання воротаря в команді — захистити ворота від голу. Він останній гравець на шляху суперника до воріт. Якщо гра йде біля або поблизу воріт, воротар повинен бути готовим до руху в будь-який бік воріт: ноги нарізно; коліна трохи зігнуті і виставлені так, щоб маса тіла завантажила підосви; верхня частина тулуба нахилена вперед; руки зігнуті у ліктях; передпліччя майже горизонтальні нарівні стегон; долоні повернуті вниз; погляд спрямований на м'яч. В основній позиції воротар кроками, подібними невеликим стрибкам, переміщується в той бік, з якого розвивається атака. При русі на довшу відстань воротар вибирає позицію після декількох послідовних кроків у бік, постійно намагаючись зберегти описану вище основну стійку. Воротар має керувати діями своїх захисників. **Навчання прийому двома руками, стоячи на місці:** 1) воротар займає основну стійку, м'яч на долонях. Потім декілька разів підтягує його до грудей; 2) м'яч, кинутий з відстані 3-4 м гравцем, який стоїть напроти, воротар ловить у положенні стоячи; 3) м'яч, кинутий з відстані 8-10 м, воротар вибігає наперед, приймає на груди; 4) сучасна техніка піймання м'яча, що летить високо. Так можна надійніше приймати м'яч, що летить високо. Великі та вказівні пальці рук утворюють перед м'ячем трикутник. Щоб зловити м'яч, що високо летить, воротареві часто доводиться «злітати». При цьому важлива не лише «стрибучість», а й передусім положення рук в момент захоплення м'яча. **Методика навчання вкидання м'яча.** Проводиться в наступній послідовності: 1) спочатку учні вчать правильно тримати м'яч: вони кладуть його на землю і присівши, піднімають двома рука-

ми: 2) кидок м'яча без включення тулуба і ніг (звертати особливу увагу на правильний рух руками, особливо на інтенсивне використання кисті рук): вправа проводиться парами, партнери стоять на відстані 6-8 м один навпроти одного; 3) виконання всього руху без м'яча з місця; 4) виконання всього руху з м'ячем з місця; 5) виконання руху після декількох кроків без м'яча, потім — з м'ячем; 6) виконання руху після пробіжки в декілька кроків з м'ячем; 7) вкидання з місця, з розбігу на дальність та точність. **Помилки при вкиданні:** 1) гравець використовує одну руку більше, ніж іншу. Кидок однією рукою є порушенням правил; 2) неправильне вкидання м'яча. Кидати його треба над головою; 3) гравець хоча б на мить відриває від ґрунту одну або дві ноги; 4) при кидку гравець не повернувся обличчям до поля; 5) вкидаючи, однією або обома ногами стає на бокову лінію, або виходить за неї; 6) непогоджена робота тулуба і ніг, рух виконується по частині нам, а не в цілому. **Зупинка м'яча підшоною і внутрішнім боком ступні під час руху.** Після багаторазового повторення руху без м'яча навчання проводиться в такій послідовності: учень витягує вперед ногу, якою передбачається зупинити м'яч, підшова в положенні під нахилом. Партнер, який стоїть на відстані 2-3 метрів навпроти, кидає йому м'яч так, щоб після першого відскоку він ударився в підшову витягнутої вперед ноги. На цій стадії навчання рекомендується відмічати на полі бажане місце відскоку м'яча; 2) м'яч, кинутий з висоти грудей, зупинити під нахилом піднятою підшоною після другого відскоку або проштовхнути перед собою; 3) м'яч, підкинутий або такий, що відскочив від стіни, зупинити, взявши відповідне положення, спочатку після другого відскоку, а потім — після першого відскоку.

Відомі три варіанти прийому м'яча внутрішньою частиною ступні:

1) Зупинка м'яча, який котиться. 2) Перехват м'яча, який летить у повітрі по низькій або напіввисокій траєкторії. 3) Прийом або зупинка м'яча, що відскочив від ґрунту. Навчання здійснюється в такому порядку:

1) виконання руху на місці, без м'яча, багаторазово, без перерви;

2) футболіст стоїть на місці і, витягнувши ногу вперед, чекає м'яч, який повільно котиться йому назустріч. У момент, коли м'яч доторкнеться до його ступні, він відводить ногу назад, намагаючись, щоб ступня постійно стикалась з м'ячем;

3) та ж вправа, але з м'ячем, який котиться швидше;

4) футболіст, стоячи на місці зупиняє спочатку повільні, а потім швидкі м'ячі без підготовки;

5) зупинка м'яча, який котиться, з розбігу.

Ведення м'яча. На практиці використовують три види ведення м'яча: 1) внутрішньою частиною підйому; 2) серединною частиною підйому; 3) зовнішньою частиною підйому. Гравець направляє м'яч перед собою внутрішньою частиною підйому, загалом, тією ж частиною поверхні ноги, якою виконувались відповідні удари. Під час бігу носок ведучої ноги перед доторкуванням до нього м'яча при необхідності трохи вивертається назовні. Коліно дещо відведено від подовженої вісі тулуба назовні. Ступня не напружена, тіло ледь повернуто в напрямку вертикальної вісі опорної ноги. Ведення буде правильним, якщо м'яч постійно знаходиться під контролем, темп бігу не порушується і не уповільнюється, м'яч ніби «прив'язаний» до ноги гравця. Ведення м'яча серединою підйому. Це один із складних способів ведення. Гравець від-

штовхує м'яч перед собою серединою підйому. Підштовхування здійснюється при злегка відтягнутій вниз ступні. Цей вид ведення м'яча більш вдалий ніж попередній, рух під час бігу більш безперервний. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. У зв'язку з анатомічною будовою гомілкового суглобу ступні ноги можна більше повернути всередину, ніж назовні, від того ведення м'яча цим способом надійніше і вільніше. Навчання цьому виду проводиться так: 1) показ положення тулуба і ніг з використанням великого м'яча; 2) ведення великого м'яча однією ногою під час ходьби; 3) ведення при зміні ніг при повільному бігу по хвилястій лінії; 4) ведення при повільному бігу, потім швидко зміною напрямку, з прискоренням і уповільненням темпу, обведенням перешкод. **Техніка гри воротаря.** Завдання воротаря у футбольній команді — безпосередньо захистити ворота від голу. Воротар — найрізномісний гравець у команді. Він вирішує завдання захисту і не тільки поблизу воріт, «забезпечує» м'ячем захисників і нападаючих, спрямовує гру, при необхідності — повинен вміти добре рухатися на полі. Воротар намагається кожною частиною тіла взяти або відбити м'яч, спрямований у ворота. **Техніка гри воротаря у захисті складається з елементів:** 1. *Рух без м'яча:* 1) основне положення; 2) вибір позиції; 2. *Рух з м'ячем:* 1) ловля м'яча; 2) відбивання кулаками; 3) кидок на м'яч; 4) відбивання; 5) захист воріт ногами; 6) ведення м'яча руками. З основної стійки воротар, якщо гра відбувається поблизу його воріт, повинен бути готовий до руху в кожен бік воріт: ноги нарізно; коліна злегка зігнуті й виставлені вперед так, щоб вага тіла приходилась на підшви; верхня частина тулуба нахилена вперед; руки зігнуті у ліктях; передпліччя майже горизонтально на рівні стегон; долоні повернуті вниз; погляд спрямований на м'яч. В основній позиції воротар кроками, подібними невеликим стрибкам, переміщується туди, де розвивається атака. Отже, якщо треба переміщуватися вправо, рух починається з правої ноги. Але при пересуванні воротар намагається зберегти описану вище основну стійку. Вибираючи конкретну позицію, необхідно намагатися при кроках у бік не занадто відривати ноги від ґрунту. Центр маси тіла не повинен суттєво зміщуватися вгору. **Захисна стінка при пробиванні м'яча по воротах.** Захисну стінку шикують перед суперником, який б'є м'ячем по воротах. Футболісти, що майстерно виконують штрафні удари, нерідко забивають голи, обводячи стінку крученим ударом або посилаючи м'яча над нею. Відстань від місця встановлення м'яча до стінки повинна бути 9,15 м.

Висновки. Таким чином, використання технічної, тактичної та фізичної підготовки на навчальних заняттях дозволяє формувати такі психічно-тактичні якості, як концентрація уваги, рухової пам'яті, передбачення руху, а це розвиток спеціальних фізичних якостей, що складають основу ігрової діяльності під час змагань з футболу.

Список використаних джерел

1. Віхров К.Л. Футбол у школі. Навчально-методичний посібник. – Київ: Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Ткаченко В.Т. Футбол у початковій школі. Навчально-методичний посібник. – Київ: Міленіум, 2004. – 45 с.
3. Спеціальний випуск «Футбол у школі». Педагогічна преса. Фізичне виховання в школі. – Київ, 2001, квітень. - 62 с.