

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования
«ТОМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк

ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ

*Рекомендовано в качестве учебно-методического пособия
Редакционно-издательским советом
Томского политехнического университета*

Издательство
Томского политехнического университета
2009

УДК 796.332.015(075.8)

ББК 75.578я73

С52

Смышляев А.В.

С52

Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 69 с.

Настоящее издание предназначено для дидактического сопровождения преподавания учебной дисциплины «футбол» в вузе при проведении практических занятий у студентов, обучающихся по направлению «Физическая культура». Материалы методических рекомендаций нацелены на формирование у занимающихся двигательных умений и навыков для освоения техники игры в футбол в рамках государственного образовательного стандарта.

Предназначено для студентов высших учебных заведений по специальностям «Физическая культура» и «Физическая культура и спорт», а также тренеров по футболу, учителей физической культуры и слушателей курсов повышения квалификации.

УДК 796.332.015(075.8)

ББК 75.578я73

Рецензенты

Доктор педагогической наук, профессор,
заведующий кафедрой гимнастики и спортивной игр
факультета физической культуры ТГУ

О.И. Загrevский

Кандидат педагогических наук, доцент,
заместитель директора Томского межвузовского центра
дистанционного образования ТУСУР

В.К. Жуков

© Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009

© Томский политехнический университет, 2009

© Оформление. Издательство Томского
политехнического университета, 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 4 |
| Требования Государственного образовательного стандарта по специальности «Физическая культура и спорт» к содержанию учебной дисциплины «футбол»..... | 5 |
| Рабочая программа учебной дисциплины «футбол» | 5 |
| Глава I. Основы методики обучения игры в футбол..... | 16 |
| 1.1. Взаимосвязь всех видов подготовки | 16 |
| 1.2. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс | 17 |
| 1.3. Методы организации и проведения занятий..... | 19 |
| 1.4. Формы занятий..... | 20 |
| 1.5. Обучение технике игры..... | 23 |
| 1.6. Методика программированного обучения основам техники футбола..... | 26 |
| Глава 2. Техника игры в футбол..... | 28 |
| 2.1. Общие понятия..... | 28 |
| 2.2. Классификация техники | 30 |
| 2.3. Техника передвижения..... | 31 |
| 2.4. Техника ударов по мячу | 34 |
| 2.5. Техника остановки мяча..... | 44 |
| 2.6. Техника ведения мяча..... | 49 |
| 2.7. Техника обманных движений (финтов)..... | 51 |
| 2.8. Техника отбора мяча..... | 56 |
| 2.9. Техника вбрасывания мяча | 57 |
| 2.10. Техника вратаря | 58 |
| Контрольные вопросы и задания | 65 |
| Список литературы | 66 |

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. В России им занимается более 3 млн человек. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручки, смелости и решительности, настойчивости и инициативности.

Современный футбол являет собой яркое зрелище, в котором органично соединяются высокое исполнительское мастерство футболистов и бескомпромиссные «мужские» единоборства на каждом участке футбольного поля, физическое совершенство игроков и радость, горечь, боль многих миллионов болельщиков.

Элементы футбола, благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта (и не только в игровых) как дополнительное средство подготовки.

Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания, в том числе в общеобразовательных школах, ПТУ и техникумах. Подготовка квалифицированных футболистов проводится в секциях по футболу спортивных клубов, ДЮСШ, СДЮШОР, спортинтернатов. Футбол как учебный предмет включен в программу физической культуры в высших учебных заведениях, а также является базовой учебной дисциплиной в государственном образовательном стандарте для вузов, ведущих подготовку специалистов по физической культуре и спорту.

Футбол широко используется как основное средство физкультурно-оздоровительной работы в различных местах отдыха, парках, походах, на пляжах, в домах отдыха и санаториях, детских оздоровительных лагерях.

ТРЕБОВАНИЯ ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» К СОДЕРЖАНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФУТБОЛ»

Теоретико-методические особенности построения занятий по футболу. Особенности методики воспитания у футболистов силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости. Виды подготовки в футболе (физическая, техническая, тактическая и психологическая). Закономерности тренировки в футболе и ее построения. Проблемы периодизации тренировки. Соревновательная деятельность. Планирование и контроль. Организация судейства соревнований. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях футболом.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФУТБОЛ»

1. Организационно-методический раздел

Цель дисциплины

Дисциплина «футбол» предусматривает овладение студентами методикой обучения основным элементам техники и тактики футбола; овладение основами теоретических знаний: правил игры, классификации техники и тактики, методики судейства; формирование основных двигательных умений и навыков техники игры.

Задачи дисциплины

Основные задачи дисциплины заключаются в том, чтобы:

- получить теоретические знания о структуре и содержании игры и соревновательной деятельности футболиста;
- сформировать у студентов основные двигательные умения и навыки техники футбола;
- сформировать профессионально-педагогические умения, позволяющие решать задачи обучения основам техники и тактики игры в учебно-тренировочном процессе, организовывать и судить соревнования по футболу на уровне массовой физкультурно-спортивной работы с детьми.

Место дисциплины в профессиональной подготовке выпускника

Данная дисциплина является базовой в блоке общепрофессиональных дисциплин учебного плана ФФК ТПУ. Предназначена для высших

учебных заведений, ведущих подготовку специалистов по физической культуре и спорту.

Программа дисциплины рассчитана на третий семестр (76 часов).

Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате изучения дисциплины студенты должны овладеть теоретическими знаниями и практическими умениями, связанными с техникой и тактикой футбола, методикой обучения двигательным умениям, а также приобрести навыки практического проведения занятий по футболу с различным контингентом занимающихся.

2. Содержание дисциплины

Распределение часов дисциплины по разделам, темам и видам занятий

| Наименование разделов и тем | Всего | Аудиторные занятия, час | | | Самостоятельная работа |
|---|-----------|-------------------------|----------|-----------|------------------------|
| | | В том числе | | | |
| | | лекции | семинар | практич. | |
| Раздел 1. История футбола, правила игры и проведение соревнований | 9 | 3 | – | – | 6 |
| Тема 1.1. История возникновения и развития игры в футбол. История развития томского футбола | 3 | 1 | – | – | 2 |
| Тема 1.2. Организация и проведение соревнований | 3 | 1 | – | – | 2 |
| Тема 1.3. Методика судейства | 3 | 1 | – | – | 2 |
| Раздел 2. Техника футбола | 55 | 3 | 2 | 24 | 26 |
| Тема 2.1. Техника игры | 48 | 1 | – | 24 | 23 |
| Тема 2.2. Основы методики обучения и совершенствования техники | 2 | 1 | 1 | – | – |
| Тема 2.3. Средства и методы технической подготовки футболистов | 5 | 1 | 1 | – | 3 |
| Раздел 3. Тактика игры и специальные физические качества футболистов | 12 | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Тема 3.1. Тактика как средство спортивной борьбы в футболе | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Тема 3.2. Основы методики обучения тактике в футболе | 4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2 |
| Тема 3.3. Специальные физические качества футболистов | 4 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 2 |
| Итого | 76 | 8 | 4 | 26 | 38 |

Учебные занятия проводятся в форме лекций, семинарских, методических, практических занятий и самостоятельной работы студентов.

На лекциях сообщаются основные теоретические сведения по истории развития футбола, технике, тактике, системе и методике подготовки начинающих спортсменов, по методике организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований, а также основные элементы правил футбола и судейства.

На семинарских занятиях студенты в форме дискуссии изучают наиболее актуальные в настоящее время вопросы методологии спортивной подготовки футболистов.

На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют технику и тактику футбола, овладевают методикой обучения и тренировки.

Самостоятельная работа состоит из следующих разделов:

- совершенствование технических приёмов футболиста;
- подготовка комплекса упражнений для проведения подготовительной части урока;
- подготовка докладов и рефератов по основным разделам и темам программы путём изучения научно-методической литературы;
- анализа игровых действий футболистов в матчах чемпионата России и Томской области (г. Томска).

Темы и их краткое содержание

Раздел 1. История футбола, правила игры и проведение соревнований

Тема 1.1. История возникновения и развития игры в футбол

Лекции

Краткие сведения об играх в мяч в древнем мире и в средние века. Возникновение и развитие футбола в России. Организация футбольных клубов, кружков, лиг и Всероссийского союза. Основные этапы развития футбола в СССР. Чемпионаты и соревнования на Кубок страны. Развитие футбола в современной России и странах СНГ. Международные встречи российских команд, участие в Олимпийских играх, первенствах Мира и Европы. Основные итоги крупных международных соревнований по футболу прошедшего олимпийского цикла (ЧМ, ЧЕ, ОИ и др.). История развития томского футбола.

Самостоятельная работа

Развитие футбола с 1863 года до наших дней.

Тема 1.2. Организация и проведение соревнований

Лекции

Планирование в футболе. Виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание. Система розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определения мест в розыгрыше.

Самостоятельная работа

Организация массовых соревнований по футболу среди детских и юношеских команд.

Тема 1.3. Методика судейства

Лекции

Правила игры в футболе, их влияние на характер и содержание игры. Изложение основных положений из разделов правил игры. Методика судейства. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.

Самостоятельная работа

Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по футболу.

Раздел 2. Техника футбола

Тема 2.1. Техника игры

Лекции

Понятие о технике. Классификация техники. Общая характеристика техники и ее значение для роста спортивного мастерства футболиста.

Практические занятия

Техника передвижений:

- 1) бег (обычный, спиной вперед, скрестный, приставной, по прямой, по дугам, с изменением направления и скорости);
- 2) прыжки (толчком одной и двумя ногами, одновременно, последовательно, по прямой, по дугам, с изменением направления);
- 3) остановки (выпадом, прыжком на одну ногу и на две);
- 4) повороты (переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении).

Техника ударов по мячу ногой:

- 1) удар внутренней стороной стопы;
- 2) удар внутренней частью подъема;
- 3) удар средней частью подъема;
- 4) удар внешней частью подъема;
- 5) удар носком.

Техника ударов по мячу головой:

- 1) удар серединой лба;
- 2) удар боковой частью лба.

Техника остановки мяча:

- 1) остановка мяча внутренней стороной стопы;
- 2) остановка мяча подошвой;
- 3) остановка мяча подъемом;
- 4) остановка мяча бедром;
- 5) остановка мяча грудью;
- 6) остановка мяча головой.

Техника ведения мяча:

- 1) ведение мяча ногой;
- 2) ведение мяча головой.

Техника обманных движений (финты):

- 1) финт «уходом»;
- 2) финт «ударом»;
- 3) финт «остановкой».

Техника отбора мяча:

- 1) отбор мяча ногой;
- 2) отбор мяча в подкате;
- 3) отбор мяча толчком плеча.

Техника вбрасывания мяча как технический прием.

Техника игры вратаря:

- 1) ловля мяча (катящегося, в приседе, снизу, сверху, сбоку, в падении);
- 2) отбивание мяча (одной рукой в падении, кулаком, двумя кулаками);
- 3) перевод мяча;
- 4) броски мяча (сверху, сбоку, снизу).

Самостоятельная работа

Совершенствование технических приемов футболиста.

Тема 2.2. Основы методики обучения и совершенствования техники

Лекции

Последовательность обучения:

- обучение технике передвижения футболиста;
- обучение технике ударов по мячу различными способами;
- обучение технике удара по мячу головой различными способами;
- обучение технике остановки мяча: катящегося, летящего, прыгающего различными способами;
- обучение технике ведения мяча различными способами;
- обучение технике исполнения обманных движений и финтов;
- обучение технике отбора мяча различными способами;
- обучение технике вбрасывания мяча из-за боковой линии из различных положений.

Семинарские занятия

Знание основных методик обучения техники игры в футбол.

Тема 2.3. Средства и методы технической подготовки футболистов

Лекции

Физическое упражнение – основное средство подготовки футболистов. Повторный метод как основа совершенствования технического мастерства футболистов.

Семинарские занятия

Основные методические подходы в обучении и совершенствовании технических приёмов.

Самостоятельная работа

1. Методические основы технической подготовки футболистов.
2. Методика начального обучения основным техническим приёмам в футболе.
3. Техническая подготовка вратаря.

Раздел 3. Тактика игры и специальные физические качества футболистов

Тема 3.1. Тактика как средство спортивной борьбы в футболе

Лекции

Тактика игры в футбол. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе.

Семинарские занятия

Методы оценки индивидуальных и коллективных тактических действий. Игровые комбинации

Практические занятия

Средства индивидуальной и коллективной тактики в атаке и обороне. Индивидуальная тактика с мячом и без мяча, взаимодействия игроков в обороне и атаке, передачи мяча (короткие, средние, длинные).

Самостоятельная работа

Анализ технико-тактических действий футболистов в матче чемпионата России по футболу: регистрация технико-тактических действий одного из футболистов или команды в целом (по выбору).

Анализ технико-тактических действий юных футболистов в матче чемпионата г. Томска и Томской области: регистрация технико-тактических действий одного из футболистов или команды в целом (по выбору).

Тема 3.2. Основы методики обучения тактике в футболе

Лекции

Понятия «тактической подготовки» и «тактической подготовленности». Средства и методы тактической подготовки футболистов.

Семинарские занятия

Анализ современных средств и методов тактической подготовки в футболе.

Практические занятия

Использование различных тактических методик во время футбольного матча.

Самостоятельная работа

Составление картотеки «Средства тактической подготовки футболистов».

Тема 3.3. Специальная физическая подготовка футболистов

Лекции

Характеристика специальных физических качеств футболистов. Обучение использованию средств и методов для воспитания специальных физических качеств футболистов.

Семинарские занятия

Анализ современных средств и методов специальной физической подготовки в футболе.

Практические занятия

Средства и методы воспитания специальных физических качеств футболистов.

Самостоятельная работа

Составление картотеки «Средства специальной физической подготовки футболистов».

Примерный перечень тем и заданий (рефератов) для выполнения самостоятельной работы

1. Развитие футбола с 1863 года до наших дней.
2. Организация массовых соревнований по футболу среди детских и юношеских команд.
3. Особенности методики судейства при проведении массовых соревнований по футболу.
4. Методические основы технической подготовки футболистов.
5. Методика начального обучения основным техническим приемам в футболе.
6. Техническая подготовка вратаря.
7. Эволюция тактических систем в футболе.
8. Специальная физическая подготовка в футболе – как один из основных видов подготовки футболистов.

3. Форма итогового контроля

Формой итогового контроля является зачет.

Зачетные требования

1. Знание основных вопросов теоретического курса программы (см. примерный перечень вопросов).
2. Сдача нормативов по технике футбола (см. нормативы по технической подготовке).
3. Проведение подготовительной части урока на практическом занятии.

При выполнении пунктов 1,2 и 3 по окончании курса студент получает итоговую оценку «зачёт».

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Краткие сведения об играх с мячом в древнем мире и в средние века.
2. Развитие футбола в России.
3. Основные этапы развития футбола в СССР. Международные встречи российских команд. Участие в Олимпийских играх, в

- первенствах мира и Европы.
4. Планирование и виды соревнований. Положение о соревнованиях, его значение и содержание.
 5. Системы розыгрыша. Характеристика систем. Способы составления расписания игр и определение мест в розыгрыше.
 6. Правила игры в футбол и их влияние на характер, и содержание игры.
 7. Изложение основных положений из разделов правил игры.
 8. Роль и значение судьи. Руководство игрой. Обязанности судьи. Взаимодействие главного судьи с судьями на линии и резервным судьей.
 9. Понятие о технике. Классификация техники.
 10. Техника передвижений и техника владения мячом.
 11. Виды ударов по мячу.
 12. Средства и методы технической подготовки футболистов.
 13. Последовательность обучения основным техническим приемам владения мячом.
 14. Обучение технике передвижений. Средства и методы тактической подготовки.
 15. Классификация тактики. Значение тактики и ее взаимосвязь с другими компонентами игры. Виды тактики в футболе.
 16. Средства и методы тактической подготовки.
 17. Характеристика специальных физических качеств футболистов.
 18. Структура специальной физической подготовленности футболиста.
 19. Средства и методы специальной физической подготовки футболиста.

Нормативы по технической подготовке

Норматив 1. Жонглирование мячом.

Мяч подбрасывается руками. Мяч подбивается в воздух ногой через себя. После касания мячом земли мяч другой ногой опять посылается по воздуху через себя.

Оценка: «зачет» – не менее 12 раз подряд.

Норматив 2. Удар с полулёта.

Мяч подбрасывается в воздух руками. После первого отскока мяча выполняется удар средней частью подъёма в ворота с расстояния 10–15 м. Оценивается точность и техника выполнения.

Норматив 3. Удар в ворота.

С расстояния 16 м выполняется подряд пять ударов в ворота по неподвижному мячу. Ворота разделены по вертикали пополам. Следует попасть в указанную половину ворот верхом.

Оценка: «зачет» – не менее 3-х точных попаданий.

4. Учебно-методическое обеспечение учебной дисциплины

Рекомендуемая литература (основная)

1. Андреев С.Н. История развития мини-футбола / С.Н. Андреев. – М., 2000.
2. Андреев С.Н. Особенности атакующих действий в мини-футболе / С.Н. Андреев. – М., 1998.
3. Андреев С.Н. Особенности оборонительных действий в мини-футболе / С.Н. Андреев. – М., 1997.
4. Андреев С.Н. Мини-футбол: учебное пособие / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 496 с.
5. Джон Джармен. Футбол для юных. Для тренеров и молодых футболистов / Джармен Джон. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
6. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П.В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Романенко, А.Н. Книга тренера по футболу / А.Н. Романенко, О.Н. Джус, М.Е. Догадин. – Киев: Здоровья, 1988.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Футбол: учебник для вузов / под ред. П.Н. Казакова – М.: Физкультура и спорт, 1976.
10. Футбол: учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: ФОН, 1999.
11. Методика педагогических наблюдений за двигательной деятельностью футболистов в тренировочных занятиях и соревнованиях: метод, рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, 1975.
12. Футбол: учебная программа для спортивных школ. – М.: Госкомспорт СССР, 1981.
13. Специальная подготовка футболистов: метод, рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, 1981.
14. Воспитательная работа с юными футболистами: метод, рекомендации. – М.: Госкомспорт СССР, 1982.
15. Организация подготовки резервов по футболу: метод, рекомендации. – М.: Федерация футбола РСФСР, 1988.
16. Филин В.П. Современные методы исследования в спорте: учебное

пособие / В.П. Филин, В.Г Семенов, В.Г. Алабин. – Харьков: ХВУ, 1994.

17. Зайцев В.К. Совершенствование системы педагогического контроля в футболе: метод, рекомендации / В.К. Зайцев, В.И. Колосков. – М.: Госкомспорт СССР, 1989.

Рекомендуемая литература (дополнительная)

1. Латышев Н.Г. Практикум футбольного арбитра / Н.Г. Латышев. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Полозов А.А. Информационная модель управления соревновательной деятельностью: Автореф. дисс. докт. пед. наук / А.А. Полозов. – Омск, 2003.
3. Медведев В.В. Основы психологической подготовки футболистов: метод, разработка для слушателей Высшей школы тренеров, факультетов повышения квалификации и студентов ГЦОЛИФКа / В.В. Медведев – М., 1988.
4. Лаптев А.П. Режим футболиста / А.П. Лаптев. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола / Г.М. Гагаева. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
6. Орлов А.В. Контроль соревновательной деятельности в системе управления подготовкой игроков в мини-футболе: метод, рекомендации / А.В. Орлов. – М.: РИО РГУФК, 2004.
7. Тюленьков С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленьков А.А. Федоров. – М.: Терра-спорт, 2000.
8. Бабкин А.Е. Физическая подготовка футболистов (футзал): метод, рекомендации / А.Е. Бабкин, В.Н. Селуянов. – М.: РИО РГУФК, 2003.
9. Евсеев А.В. Педагогический контроль в мини-футболе: учебное пособие / А.В. Евсеев, А.В. Симонов. – Екатеринбург: УрГУПС, 2002.
10. Орлов А.В. Программа дисциплины «Теория и методика мини-футбола» / А.В. Орлов. – М.: РИО РГУФК, 2005.
11. Петько С.Н. Педагогический контроль в мини-футболе: метод, рекомендации / С.Н. Петько, А.В. Орлов. – М.: РИО РГУФК, 2003.
12. Рышко А.В. Подбор специальных технико-тактических упражнений для подготовки мини-футбольных команд / А.В. Рышко. – М., 1995.

ГЛАВА I. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРЫ В «ФУТБОЛ»

1.1. Взаимосвязь всех видов подготовки

Чтобы стать хорошим футболистом, нужно овладеть навыками и умениями, в основе которых лежит физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка.

Физическая подготовка – это процесс воспитания физических способностей и повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего физического развития. Физическая подготовка делится на общую и специальную.

Общая физическая подготовка решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется мышечно-связочный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств.

Цель специальной физической подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. В учебно-тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой.

Техническая подготовка. На всех этапах многолетней тренировки идет непрерывный процесс обучения технике футбола, под которой понимают совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Тактическая подготовка. Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий, то есть взаимодействие футболистов команды по определенному плану, включающему средства, способы и формы нападающих и оборонительных действий, позволяющему усиленно вести борьбу с конкретным соперником. Совершенствование игровой ловкости (разносторонней тактической подготовки) предполагает использование в процессе тренировок простых (технических), усложненных (техничко-тактических) и сложных (техничко-тактических, функционально-психологических).

Психологическая подготовка. Большая напряженность соревновательной деятельности, многообразный характер игровых действий определяет психологические особенности деятельности футболистов. При этом необходимо учитывать следующие факторы:

- высокую скорость полета мяча, изменение его траектории и направления;
- необходимость выполнения ответных действий в условиях дефицита времени;
- дискретность восприятия (выбор наиболее значимых приемов и действий);
- определение оптимального способа решения возникающих ситуаций;
- большую значимость каждого действия;
- необходимость высокой помехоустойчивости по отношению к различным раздражителям.

Таким образом, можно с уверенностью заключить, что характер соревновательной деятельности футболистов, ее физиологические и психологические особенности предъявляют к спортсменам разносторонние и высокие требования.

1.2. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс

Как известно, весь процесс спортивной подготовки условно подразделяют на обучение и тренировку. Под обучением принято понимать начальный этап овладения занимающимися определенной системой знаний, навыков и умений. Тренировка – это дальнейший этап подготовки, направленный на закрепление и совершенствование технических приемов, индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических, моральных и волевых качеств.

Общая схема процесса обучения подразделяется на три этапа, различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения.

На этапе начального разучивания преследуется цель – обучить основам техники двигательного действия, которая решается частными задачами: а) создать общее представление о двигательном действии; б) сформировать общий ритм двигательного акта; в) предупредить или устранить ненужные движения или грубые искажения техники действия.

Основными методами на этапе начального разучивания являются:

1. объяснительный рассказ;
2. простейшее инструктирование;
3. натуральная демонстрация действия.

Первоначальные объяснения техники не должны быть пространными: в общих чертах сообщается только о самых главных мо-

ментах. Перед словесным описанием приема или действия его нужно продемонстрировать в идеальном исполнении.

Затем надо дать занимающимся «почувствовать» действие, и только после этого следует чередование демонстрации натурального показа с замедлением движения, выделением главных фаз для создания более четкого представления. После чего занимающиеся делают первые попытки опробования действия в целом, и если они оказываются удачными, то на этом завершается первый этап обучения.

На втором этапе обучения, или этапе углубленного разучивания, идет детализированное освоение основ техники.

Основные задачи этапа:

1) уточнить технику действия по ее пространственным, временным и динамическим характеристикам;

2) усовершенствовать ритм действия, добиться свободного и слитного выполнения движения;

3) создать предпосылки для вариативного выполнения действия.

Основным методом является метод целостного упражнения с избирательной отработкой деталей техники. Расчленение действия должно играть роль вспомогательного фактора, когда необходимо сконцентрировать внимание на особо важном моменте действия или фазе приема. В целом отработка техники двигательного действия на рассматриваемом этапе носит все более индивидуальный характер, что требует внимательного изучения особенностей строения тела и индивидуальной двигательной одаренности занимающихся.

На третьем этапе обучения, или этапе закрепления и дальнейшего совершенствования, идет обучение совершенному владению двигательными действиями в условиях их практического применения, для чего решаются следующие задачи:

1) закрепить навык;

2) расширить диапазон вариативности его выполнения в различных условиях;

3) завершить индивидуализацию в технике выполнения действия.

Закрепление навыка должно происходить также в процессе целостного воспроизведения. Преподаватель должен твердо помнить о том, что к совершенствованию технического навыка владения мячом на этом этапе подготовки не должно быть отдельного подхода: совершенствование техники и физических кондиций выступают в единстве и в прямой зависимости друг от друга.

1.3. Методы организации и проведения занятий

Различают четыре основных метода: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

При фронтальном методе преподаватель дает всем занимающимся одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми под его руководством.

При групповом методе занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Преподаватель работает с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой.

При индивидуальном методе каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его индивидуально, но под контролем преподавателя.

Для занятия в целом, как правило, типично комплексное использование трех методов: в подготовительной и заключительной частях урока применяют фронтальный метод, в основной части занимающихся делят на группы и работают с ними индивидуально. Немаловажен и порядок выполнения занимающимися заданий во времени: одновременно всеми, поочередно, поточно (слитно) или отдельно.

Способ одновременного выполнения применяется в основном при выполнении общеразвивающих упражнений в подготовительной части урока и в основной части – при условии большого количества мячей в работе над техникой.

Главная положительная сторона группового метода в том, что он позволяет преподавателю организовать группы по «силам» и давать задания, соответствующие техническим возможностям, индивидуальным особенностям, физической подготовленности занимающихся. Для поточного метода характерно выполнение упражнений без пауз (или почти без пауз), что обеспечивает большую моторную плотность занятия. С новичками этот способ неэффективен и применяется в основном с высококвалифицированными футболистами для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, особенно выносливости.

Круговой метод, или круговая тренировка, не сводится к какому-либо одному методу. Эта форма организации занятия включает в себя ряд частных методов и рассчитана главным образом на комплексное развитие физических качеств. Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или интервальное) повторение упражнений, подобранных и объединенных в единый комплекс и выполняемых в порядке последовательной смены «станций» (мест). На каждой «станции» (от 8 до 10) один вид действий повторяется установленное тренером количество раз. Повтор «кругов» – от 1 до 3 раз.

1.4. Формы занятий

Основной формой занятий является урок, который проводится с постоянным составом занимающихся, по твердому расписанию и под руководством преподавателя. Однако освоение футбольных навыков и достижение высоких спортивных результатов невозможно без самостоятельных занятий обучающихся, в том числе без участия их в соревнованиях.

Структура урока определяется поставленными задачами и его содержанием. Урок – это целостное педагогическое мероприятие, где решаются образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи.

Образовательная сторона урока обеспечивается методами преподавания, направленными на активное и прочное освоение занимающимися программного материала и овладение ими необходимыми знаниями, а также двигательными умениями и навыками.

Выполнение оздоровительных задач достигается подбором соответствующих упражнений, их дозировкой и методикой проведения занятий, обеспечивающих разностороннее воздействие упражнений на организм занимающихся.

Воспитывающий характер обучения всегда находит свое место в процессе занятий и соревнований. При составлении урока заранее определяются его задачи и содержание. Обычно в уроке решаются одна–две, реже три задачи с акцентом на изучении нового или совершенствовании ранее изученного материала.

Уроки могут быть тематические или комплексные. В тематическом уроке решаются задачи одного направления, например физической, или технической, или тактической подготовки футболиста. В комплексном уроке эти задачи решаются совместно.

Каждый урок составляется с учетом: 1) поставленных задач; 2) подбора соответствующих упражнений, методов обучения; 3) последовательной связи содержания урока с последующим и предыдущим уроком; 4) условий проведения занятий и имеющегося инвентаря; 5) обеспечения интересов занимающихся к занятиям; 6) руководящей роли преподавателя или тренера.

Урок строится обычно по структуре, состоящей из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Первая часть урока – подготовительная. На эту часть урока отводится 15–20 мин. Цель – создание условий для успешного выполнения поставленных перед уроком задач. Подготовительная часть урока предназначена, по существу, для психологической и физиологической на-

стройки занимающихся на выполнение заданий преподавателя в основной части.

Урок начинается обычно с организации занимающихся (построение, рапорт, проверка присутствующих), краткого ознакомления их с задачами и содержанием урока. Учебный материал подготовительной части, как правило, находится в зависимости от содержания основной части урока. Здесь применяют упражнения умеренной интенсивности, но достаточно энергичные: ходьба, бег, различные прыжки, упражнения в движении, на внимание по сигналу, общеразвивающие и специальные, упражнения из других видов спорта, различные подвижные и подготовительные игры и эстафеты и, наконец, игровые упражнения с мячом.

Упражнения в подготовительной части урока полезно разнообразить, что будет способствовать повышению интереса к занятию.

Переход от подготовительной к основной части урока должен быть весьма коротким с тем, чтобы сохранить полезное влияние выполненных упражнений на организм занимающихся. Обычно он заканчивается перестроением для выполнения упражнений основной части урока. К концу подготовительной части урока занимающиеся должны четко выполнять команды и задания преподавателя.

Вторая часть урока – основная. Ее продолжительность 100–110 мин. Задачи основной части урока: развитие необходимых физических качеств, техническая, тактическая подготовка игроков и приобретение навыков участия в соревнованиях. Причем все эти задачи взаимосвязаны и дополняют друг друга. Основным средством являются упражнения, направленные на развитие физических качеств, на быстрейшее овладение техникой и тактикой игры. Занятия проводятся фронтальным методом, т. е. когда одно и то же упражнение выполняют все игроки, или индивидуальным, когда занимающиеся выполняют различные упражнения в зависимости от функций игроков и их подготовленности. Кроме того, выполняются игровые упражнения, подготовительные к футболу игры и учебная игра. Включение в основную часть урока названных здесь средств зависит от этапа обучения или периода учебно-тренировочной работы. Важно, чтобы к окончанию основной части урока игроки овладели чем-то новым или успели бы закрепить ранее изученный материал и по возможности использовать его в условиях игры.

Третья часть урока – заключительная и составляет 5–10 мин.

Ее задачи: организованное окончание учебного процесса, приведение организма в относительно спокойное состояние и подведение итогов занятий. В этой части урока используются физические упражнения умеренной интенсивности, рассчитанные на активный отдых и быстрейшее протекание процессов восстановления.

Основные средства: ходьба, спокойный бег, упражнения на внимание, на расслабление мышечных групп, дыхательные упражнения, спокойные подвижные игры.

Заканчивают урок кратким подведением итогов по пройденному материалу и индивидуальными заданиями.

Ниже приведены основные типы уроков.

Урок по физической подготовке. Цель урока – общая физическая подготовка, развитие и совершенствование физических качеств игрока, необходимых футболисту. Здесь широко используются общеразвивающие и специальные упражнения (подготовительные к футболу игры и эстафеты, упражнения для развития ловкости, быстроты, силы и выносливости, прыгучести, координации движений). Используются также упражнения из других видов спорта: легкой атлетики (бег, прыжки, метания), баскетбола, лыжного спорта, гимнастики, акробатики, плавания. На уроках применяют упражнения с легкими набивными мячами, скакалками, гантелями, штангой. Упражнения полезно приблизить к специфике футбола и придать им соревновательный характер. Очень важно чередовать нагрузку большой интенсивности с отдыхом. Применяя на уроках подготовительные игры и эстафеты, надо использовать их для освоения технических приемов и тактических действий.

Урок по технике и тактике игры. Этот вид урока – главный в учебно-тренировочном процессе. В задачу урока входит обучение технике и тактике игры в футбол и совершенствование в них. Основное внимание уделяется одному или двум игровым приемам или действиям. Разучивают также и другие приемы, но в меньшей степени. Такое построение занятий позволяет сосредоточить внимание на основном изучаемом приеме или действии.

Игровая часть занимает в таком уроке 25–30 % времени. В течение игры надо указать занимающимся на допущенные ошибки. Можно проводить занятие и без двусторонней игры. В этом случае даются подготовительные игры, причем в каждую из них обязательно включаются изучаемые приемы.

Урок – теоретическое (лекционное и семинарское) занятие. Обычно теоретическим занятиям придают мало значения в практике работы. Между тем, лишь хорошо зная теорию, возможно сознательно исправлять недостатки, правильно понимать и выполнять свои задачи в игре. Теоретическое занятие можно проводить на футбольном поле, в раздевалке и в кабинете, оборудованном доской и мелом. Желательно иметь макет футбольного поля с фигурками игроков. Весьма полезно использовать на занятиях учебные плакаты, фильмы, кинограммы и схемы.

Теоретическое занятие может быть как лекционное, так и семинарское. На лекционном занятии преподаватель дает обучающимся информацию по изучению игры в футбол. На семинарских занятиях проводит опрос обучающихся на знание теории футбола, а также происходит закрепление знаний занимающихся по технико-тактической подготовке футболистов.

Игровой урок. Цель урока – закрепление в игре ранее изученных технических приемов и тактических действий футболистов и подготовка к условиям, близким к соревнованиям. После разминки в течение 20–30 мин совершенствуются основные элементы техники, игровые действия, а в остальное время проводятся двусторонние или подготовительные к футболу игры и игры-задания.

Участвовать в двусторонних играх можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основными приемами игры. Каждая учебно-тренировочная игра проводится по заданию. Нельзя допускать небрежного выполнения игровых технических приемов и игровых действий в процессе игры. Учебные игры можно проводить с меньшим составом участников. Это позволяет увеличить подвижность занимающихся и быстрее выработать тактические навыки.

Игровые уроки не должны быть частыми, так как напряжение в играх, увлечение и эмоциональное возбуждение не позволят игрокам внимательно следить за устранением ошибок.

Самостоятельная работа. Кроме участия в учебно-тренировочных занятиях, обучающиеся должны самостоятельно совершенствовать свою физическую и техническую подготовку. Индивидуально игроки занимаются в свободное от занятий время. Занимающиеся получают от преподавателя устные или письменные задания, где конкретно сказано о недостатках в технике, тактике, физической подготовке, указаны средства и методы занятий и определены конкретные сроки. Формы индивидуальных занятий разнообразны.

1.5. Обучение технике игры

Обучение технике полевого игрока

Обучение ударам по мячу. Обучение ударам по мячу целесообразно начинать с ударов внутренней стороной стопы и внешней частью подъема (большинство передач в современном футболе выполняются этими способами). Далее осваивают удары по мячу внутренней и средней частью подъема.

Обучение технике ударов по мячу начинают с ведущей (сильной) ноги, переходя далее к попыткам выполнить удары и другой ногой. Обучение технике ударов начинается с выполнения ударов по неподвижному мячу, далее переходят к ударам по мячу, катящемуся в различных направлениях по отношению к футболисту, а затем осваиваются удары по прыгающему и летящему мячу.

Обучение удару по мячу головой необходимо начинать уже на этапе начальной подготовки с изучения удара средней частью лба. Далее изучается удар по мячу боковой частью лба. На занятиях необходимо обращать внимание на положение ног и туловища занимающихся. Для выполнения ударов по мячу головой целесообразно использовать облегченные мячи.

Обучение остановкам мяча. Обучение остановкам мяча и совершенствование в них происходит одновременно с ударами. Сначала изучают остановки мяча ногой, а затем остановки летящего мяча грудью, головой. В современном футболе все реже пользуются полной остановкой мяча, а применяют остановки мяча с переводами, которые позволяют целенаправленно изменить направления движения мяча для выполнения футболистами дальнейших действий.

Обучению и совершенствованию остановкам мяча с переводами необходимо уделять значительное время на этапах специализации и спортивного совершенствования.

При этом необходимо использовать вспомогательное оборудование (тренажеры, батут, скамейки и т. д.), которое позволяет более эффективно овладевать этими техническими приемами.

Обучение ведению мяча. Обучение различным способам ведения мяча начинают с наиболее универсального ведения мяча внешней частью подъема. Применение этого способа позволяет вести мяч в различных направлениях без изменения структуры движения. Далее осваивают ведение мяча средней и внутренней частью подъема.

Обучение начинается на низкой скорости. После нескольких успешных повторений необходимо перейти к выполнению ведения мяча на скорости, близкой к максимальной.

Упражнения по совершенствованию ведения мяча различными способами обычно включаются в подготовительную часть тренировочного занятия.

Обучение финтам. Обучение финтам и их совершенствование тесно взаимосвязано с техникой передвижения, так как успешное выполнение финтов во многом определяется способностью футболиста неожиданно и резко изменить направление движения. При обучении и совер-

шенствовании обманных движений применяют сначала упражнения без сопротивления, затем с пассивным и ограниченным сопротивлением.

Обучение отбору мяча. Обучение и совершенствование отбора мяча происходит параллельно с изучением финтов. При этом используются упражнения с единоборствами (друг против друга) и игровые упражнения.

Обучение технике передвижения

Обучение технике передвижения начинается с первых занятий, а совершенствование продолжается на всех этапах многолетней подготовки.

Упражнения по технике передвижения обычно входят в подготовительную часть тренировочного занятия, а при решении специальной задачи – в основную.

Обучение и совершенствование техники передвижения невозможно без развития таких физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость. Поэтому очень важно строго придерживаться соблюдения методических рекомендаций по развитию этих качеств.

В процессе обучения и совершенствования техники передвижения используются средства и методы общей и специальной физической подготовки из таких видов спорта, как легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, а также элементы различных подвижных игр.

Для обучения и совершенствования техники передвижений используют бег различными способами в разных направлениях, стартовые ускорения из различных положений, прыжки в различных направлениях и последовательности и т. д.

Обучение технике вратаря

Техника игры вратаря во многом отличается от техники игры полевого игрока, так как вратарь имеет право играть руками в пределах штрафной площади.

В процессе игры вратарь также использует арсенал технических приемов полевого игрока и все многообразие техники передвижения.

Процесс обучения технике игры вратаря начинается с техники передвижения, приемов и способов владения мячом. Применяются упражнения, связанные с беговыми движениями, прыжками, кувырками и т. д. Обучение технике игры начинается с ловли мяча двумя руками на месте, в движении и в прыжке. Затем осваиваются броски мяча рукой. При

обучении и совершенствовании этого приема применяются упражнения с заданиями на точность и дальность бросков.

При обучении и совершенствовании техники игры вратаря целесообразно использовать подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол). Значительное внимание необходимо уделить ловли мяча в падении. Сначала применяют подводящие упражнения и только потом выполняют технический прием в целом.

После изучения приемов ловли мяча становится возможным перейти к обучению и совершенствованию отбиваний и переводов мяча различными способами.

1.6. Методика программированного обучения основам техники футбола

Программированное обучение, в основе которого лежит принцип разбивки изучаемого материала на дозы – «шаги», пошаговый контроль, отличается от традиционного обучения тем, что дозы – «шаги» проходят в строгой логической последовательности в соответствии с алгоритмом, под которым понимают точное, однозначно трактуемое предписание, выполняемое в определенной последовательности операций. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период начального обучения необходимо, прежде всего, освоить лишь три основных упражнения и несколько (десять–двенадцать) упражнений по их совершенствованию, после чего другие технические приемы воспринимаются легко, изучаются быстрее и с меньшим браком в исполнении.

Таковыми основными упражнениями являются:

1) удар по неподвижному мячу серединой или внешней частью подъема с разбега;

2) остановка катящегося или летящего навстречу мяча, стоя на месте, внутренней стороной стопы, серединой подъема или подошвой;

3) ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.

Суть методики программированного обучения в следующем:

1) обучающемуся предлагается выполнить по каждому из основных (трех) упражнений контрольное упражнение; при положительной оценке за выполнение контрольного упражнения обучающий совершенствует его, используя специальные упражнения в вариативных условиях (переход к упражнениям по совершенствованию техники);

2) при отрицательной оценке за контрольное упражнение следует определение ошибки (возможно, ошибок в различных фазах движения), и в зависимости от ее характера (определяет преподаватель), в соот-

ветствии с обучающей программой футболисту предлагается:

а) многократное опробование первого дополнительного упражнения (1-е ДУ), а затем снова выполнение контрольного упражнения;

б) в случае, если выполнение 1-го ДУ оказалось недостаточно для положительной оценки результата, то занимающийся использует дополнительную информацию (ДИ) и ему предлагается многократное выполнение второго дополнительного упражнения (2-е ДУ), после которого вновь тестируется контрольное упражнение, т. е. обучающийся работает над каждой дозой (заданием) программы до тех пор, пока не усвоит ее.

ГЛАВА 2. ТЕХНИКА ИГРЫ В ФУТБОЛ

2.1. Общие понятия

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Технические приемы – это средства ведения игры. От того насколько полно владеет футболист всем многообразием этих средств, как умело и эффективно применяет их в рамках правил для решения конкретных тактических задач в вариативных условиях игровой деятельности, при противодействии игроков команды соперника, а часто и при прогрессирующем утомлении, во многом зависит возможность достижения высоких спортивных результатов. Искусное владение техникой – неотъемлемая часть всесторонней подготовки и гармоничного развития футболистов.

К критериям технического мастерства футболистов можно отнести следующие количественные и качественные показатели:

1. Объем и разносторонность, т. е. общее количество используемых в игре технических приемов и их широкое сочетание.
2. Эффективность, характеризуемая рациональным и безошибочным применением технических приемов, что обеспечивает оптимальное решение игровых задач.
3. Надежность, определяемая постоянством выполнения технических приемов с высокой степенью эффективности.

Техника футбола за более чем столетнюю историю развития игры претерпела определенные изменения. Диалектическое противоречие между защитой и нападением, разработка прогрессивных тактических систем являются основными факторами появления, использования и совершенствования новых средств ведения игры. Кроме того, на критерии оценки техники оказывают влияние постоянное повышение уровня подготовленности футболистов, а в некоторых случаях и изменения в правилах игры.

Основные направления эволюции техники сводятся к следующему: появились новые технические способы и разновидности (резаные удары, остановки с переводами, отбор мяча в подкате); существенно сократилось применение нерациональных приемов и способов (удары боковой частью головы, остановки мяча без переводов); повысился коэффициент использования удара внешней частью подъема, остановок мяча средней частью подъема, бедром и грудью, бросков мяча руками (техника вратаря); расширился круг обманных движений (финтов).

Технические приемы в современном футболе характеризуются целесообразной, с точки зрения биомеханики, специализированной системой одновременных и последовательных движений, направленных на рациональную организацию взаимодействия внутренних и внешних сил. К внешним силам, действующим на тело футболиста, относятся: сила тяжести собственной массы, сила реакции опоры, сопротивление среды и внешних тел (мяч, противник). Внутренними силами являются: активные и пассивные силы опорнодвигательного аппарата (сила тяги мышц, вязкость мышц и связок, сопротивление костей и т. д.), а также реактивные силы, возникающие в процессе взаимодействия частей тела, в том числе и сила инерции.

Отдельный технический прием рассматривается как целостное движение. В то же время системно-структурный анализ дает возможность выделить и части технического приема, элементы во времени, которые называются фазами. В самом общем виде различают подготовительную, основную (рабочую) и завершающую фазы. Они имеют четко выраженные границы и отличаются одна от другой как целевой направленностью, так и определенными характеристиками движений. Целью *подготовительной фазы* является создание наиболее выгодных условий для реализации смысловой задачи в основной фазе. Это достигается за счет целесообразного исходного положения, создания необходимой инерции, использования предварительного растяжения мышц и т. д. *Основная фаза* направлена на решение двигательной задачи данного технического приема, способа. В *завершающей фазе* футболист стремится занять устойчивое исходное положение, необходимое для дальнейших действий.

При анализе техники раскрываются общие требования к различным характеристикам, рассматривается стандарт, образец, на который нужно ориентироваться при построении системы движений. Однако техника у большинства футболистов имеет индивидуальный характер, на который влияют две особенности: телосложение и функциональные возможности. К особенностям формы и строения тела относятся рост, длина и пропорции звеньев тела, величина массы тела и их распределение (моменты инерции). Сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие качества, характеризующие функциональные возможности организма, оказывают определенное влияние на двигательную структуру.

Индивидуальная техника только в деталях отличается от образцовой стандартной техники, но в целом соответствует основным ее требованиям, которые сохраняются при их реализации в тренировочных и игровых условиях. Следует отметить, что соотношение меры стандартизации и индивидуализации подвижно. С ростом спортивного мастерства

все больше сказывается влияние индивидуальных особенностей и возможностей, которые часто носят устойчивый характер и называются *стилем*. Стилиевые особенности в футболе свойственны не только отдельным игрокам, но и командам, странам, регионам.

С точки зрения психологии отдельный технический прием рассматривается как двигательный навык, как автоматизированный произвольный способ управления системой движений. Чем совершеннее мастерство, тем больше деталей техники выполняется автоматизировано и механически. Однако в сложных вариативных условиях соревновательной деятельности, при наличии постоянных сбивающих помех, эффективное и надежное применение технических приемов невозможно без отчетливых двигательных ощущений, представлений, целенаправленного наблюдения за ходом игровых действий и их результатом, волевых усилий на достижение цели, осознанного восприятия ведущих, основных фаз системы движения.

Техника влияет на все разделы подготовки футболистов. Между техникой, с одной стороны, и развитием двигательных качеств, морфофункциональными и психологическими особенностями футболистов – с другой, существует органическая взаимосвязь. Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации. И наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются, физические и другие качества.

В процессе соревновательной деятельности футболисту необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке.

Поэтому техника тесно связана с тактикой, зависит от последней и влияет на ее развитие.

Требованиями сегодняшнего дня применительно к технике футбола являются быстрота и надежность, простота и эффективность.

2.2. Классификация техники

Классификация техники футбола – это распределение технических приемов на группы по общим (или сходным) специфическим признакам.

По специфике игровой деятельности в технике выделяются два крупных раздела: техника полевого игрока и техника вратаря. Каждый раздел включает в себя подразделы: техника передвижения и техника владения мячом. Подразделы состоят из конкретных технических прие-

мов, которые выполняются различными способами. Приемы и способы техники передвижений используются как полевыми игроками, так и вратарем. Отдельные приемы и способы имеют свои разновидности. Сохраняя общий основной механизм действия, разновидности отличаются деталями. Условия выполнения различных приемов, способов и разновидностей делают технику футбола еще более многообразной.

Систематизация материала помогает лучше ориентироваться в приемах, способах, разновидностях, правильно анализировать их, успешно решать задачи обучения и совершенствования.

Характеристика техники футбола начинается с техники передвижения, которая является общим подразделом для полевого игрока и вратаря.

2.3. Техника передвижения

Техника передвижения включает в себя следующую группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты. Классификация техники передвижения представлена на рис. 1.

В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. Так, например, в игре широко варьируется скорость передвижения футболистов: от медленной ходьбы до стартовых ускорений и рывков с максимальной скоростью, неожиданно меняются ритм бега и его направление. Особенностью передвижения футболиста является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами, что приводит к нарушению его цикличности.

Приемы и способы техники передвижения находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом полевыми игроками и вратарем. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижения позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча и отвлечение противника, выбор позиции, закрывание игрока и т. д.).

Бег – основное средство передвижений в футболе.

Используются следующие приемы бега: обычный бег, бег спиной вперед, скрестным шагом, приставным шагом.

Обычный бег применяется игроками, продвигающимися в основном по прямой для выхода на свободное место, преследования противника и т. д. Обычным он назван потому, что как по системе движения (деление на фазы одиночной опоры и полета), так и по структуре такой бег не отличается от легкоатлетического. Имеются лишь определенные различия в длине, частоте шагов, их ритме.

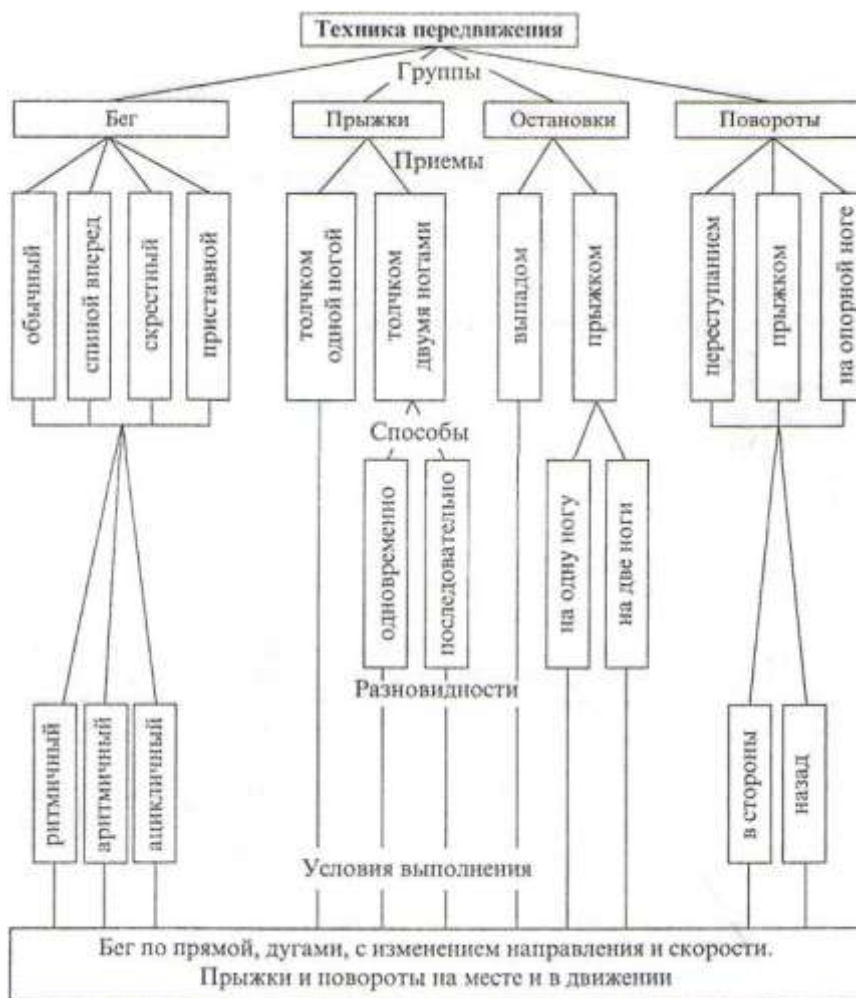


Рис. 1. Классификация техники передвижения

Бег спиной вперед используется, главным образом, игроками, которые участвуют в отборе мяча и закрывании. Этот вид бега также характеризуется цикличностью (двойной шаг). Ему свойственны короткие, но частые шаги и незначительная фаза полета. Это связано с тем, что при переносе маховой ноги назад разгибание бедра ограничено.

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется, главным образом, в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога пронесится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактическое целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют

как предварительную фазу передвижения, после которой в зависимости от игровой ситуации выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Прыжки. Используя прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов, остановок мяча ногой, грудью, головой и некоторых финтов.

Прыжки футболистов состоят из фазы отталкивания, полета и приземления.

Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами. *Прыжки толчком одной ногой* характеризуются активным отталкиванием, которое сопровождается маховым движением ноги и переносом ОЦТ тела в сторону прыжка. Траектория и величина прыжка зависят от игровой ситуации. Приземление происходит на одну или обе ноги.

При прыжке толчком двумя ногами с места перед отталкиванием игрок быстро подседает. Активное выпрямление ног сопровождается переносом ОЦТ в сторону прыжка и маховым движением руками. При прыжке с разбега в последнем шаге производится стопорящая постановка одной ноги. В момент подседания к ней быстро приставляется вторая нога. Фазы отталкивания, полета и приземления осуществляются, как и в прыжке с места.

Остановки. Остановки являются эффективным средством изменения направления движений. Применяются два приема остановки: прыжком и выпадом.

При *остановке прыжком* выполняют невысокий, короткий прыжок с приземлением на маховую ногу, которая для устойчивости несколько сгибается. Часто приземление выполняется на обе ноги.

Остановку выпадом осуществляют за счет последнего бегового шага. Маховая нога выносится вперед с опорой на пятку с последующим перекатом на ступню. Остановка выпадом характеризуется двухопорным положением со значительным сгибанием ног.

После остановок обычно следуют быстрые перемещения в различных направлениях. Поэтому конечное положение в остановке должно быть стартовой позой для последующих движений.

Повороты. При помощи поворотов футболисты с минимальной потерей скорости изменяют направление бега. После поворотов на мес-

те обычно следуют стартовые действия. Повороты входят также составной частью в технику выполнения некоторых способов ударов, остановок, ведения и финтов.

Используют следующие приемы поворотов: переступанием, прыжком, поворотом на опорной ноге. В зависимости от игровых условий применяются поворот в сторону и назад. Выполняют их как на месте, так и в движении.

Техника полевого игрока состоит из двух подразделов: техники передвижения и техники владения мячом.

Полевые игроки используют все многообразие приемов, способов и разновидностей техники передвижения, анализ которой дан выше.

Техника владения мячом включает следующую группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того, в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками, – вбрасывание мяча из-за боковой линии. Функции игроков определяют только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения, то все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп приемов.

2.4. Техника ударов по мячу

Удары по мячу – основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Классификация ударов дана на рис. 2.

Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения и от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена.

Удары по мячу ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Удары выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие ударов по мячу ногой, можно выделить фазы движе-

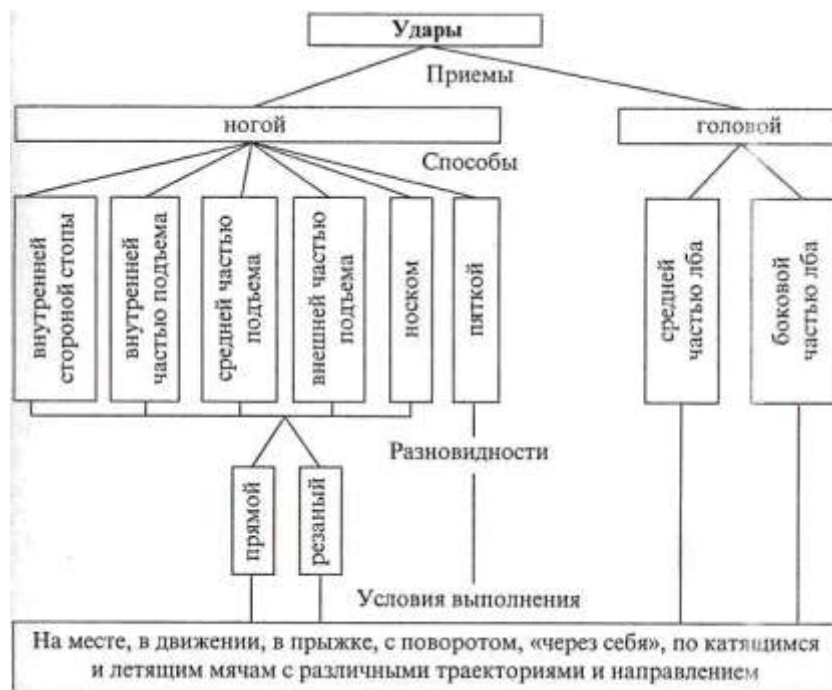


Рис. 2. Классификация ударов по мячу

ний, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег, следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой.

Подготовительная фаза – замах ударной и постановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза – замах ударной ногой.

Значительное, часто близкое к максимальному, разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра.

Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35–45 % и варьирует от 2 до 2,5 м.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к уве-

личению её угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра.

Резким захлестывающим движением голени и стопы выполняется удар по мячу. В момент удара нога закреплена в голеностопном и коленном суставах. Превращение ноги в «жесткий рычаг» позволяет увеличить массу ударяющего звена. С началом ударного взаимодействия стопа бьющей ноги деформирует мяч. Он сжимается до тех пор, пока скорость взаимного перемещения ноги и мяча не станет равной нулю. Затем упругие силы восстанавливают форму мяча и его скорость резко возрастает до определенной величины, которая несколько меньше скорости бьющей ноги в начале удара. Рабочая фаза заканчивается выполнением так называемой проводки. Ударная нога движется вместе с мячом.

Завершающая фаза – принятие исходного положения для следующего движения. После удара нога продолжает движение вперед-вверх. ОЦТ, находящийся в момент удара над площадью опоры, перемещается в сторону движения ноги. Тем самым создаются наилучшие условия для дальнейших действий.

Подобная структура действий характерна для многих способов ударов по мячу ногой. Строгое соблюдение изложенных выше требований позволит выполнить удар по мячу различными способами со значительной силой.

Однако нередко из-за тактических соображений возникает необходимость изменить время выполнения фаз движения, уменьшить его амплитуду и мышечные усилия. Кроме того, техника ряда способов ударов по мячу ногой имеет некоторые специфические особенности.

Особенности траектории полета мяча. Для основных способов ударов по мячу ногой свойственны две разновидности выполнения: прямой и резаный.

При прямом ударе направление ударного импульса проходит через ОЦТ мяча или в непосредственной близости от него. Для выполнения резаного удара необходимо, чтобы его направление значительно отстояло от ОЦТ мяча.

Прямой удар практически возможен всеми указанными выше способами. Он несколько затруднен при ударе внешней частью подъема. Резаный удар наиболее эффективно выполняется внутренней и особенно внешней частью подъема.

Траектория полета мяча при прямых ударах зависит от места приложения силы. Мяч полетит прямо и низом, если место приложения удара придется на среднюю часть мяча по горизонтальной плоскости.

Если место приложения силы приходится ниже горизонтальной оси, то изменяется угол вылета мяча.

Траектория полета мяча существенно меняется при резаных ударах. В этом случае направление удара не проходит через ОЦТ мяча, что вызывает значительное его вращение. Оно может быть вокруг горизонтальной оси (при ударе «подсечкой»), вертикальной оси (при резаных ударах низом) и наклонных осей (при ударах верхом).

Знание особенностей полета мяча повышает надежность и эффективность действий футболистов.

Удар внутренней стороной стопы применяется в основном при коротких и средних передачах, а также при ударах в ворота с близкого расстояния.

Рассмотрим некоторые особенности техники выполнения удара (рис. 3).

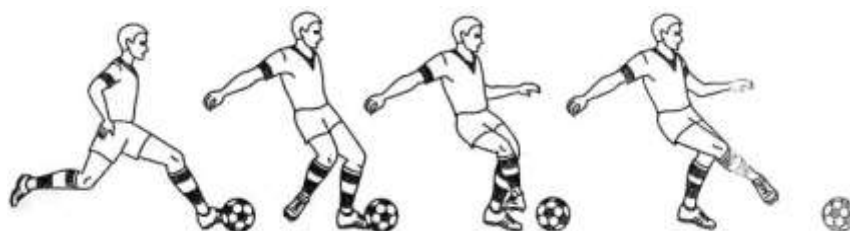


Рис. 3. Удар внутренней стороны стопы

Место начала разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Замах выполняется за счет заднего отталкивания последнего бегового шага. Ударное движение начинается с одновременного сгибания бедра и поворота носка ноги в сторону. В момент удара стопа находится строго под прямым углом по отношению к направлению полета мяча. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

Удар внутренней частью подъема используется при средних и длинных передачах, «прострелах» вдоль ворот и удара по цели со всех дистанций (рис. 4).

Разбег выполняется под углом 30–60° по отношению к мячу и цели. Замах ноги близок к максимальному. Опорная нога, слегка согнутая в коленном суставе, ставится на внешнюю часть (свод) стопы (подошвы). Туловище несколько наклонено в сторону опорной ноги. В момент удара условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, наклонена во фронтальной плоскости. Данное условие, а также нанесение удара в среднюю часть мяча определяют его низкую траекторию.

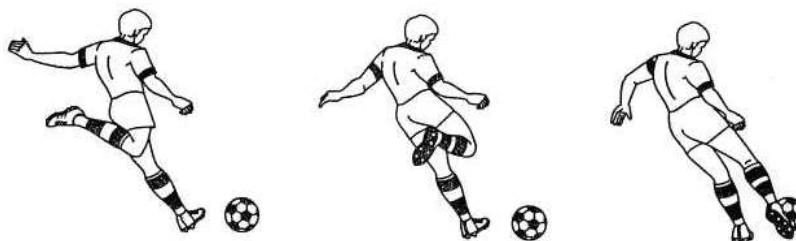


Рис. 4. Удар внутренней частью подъема

Удар средней частью подъема по технике исполнения во многом схож с ударом внутренней частью подъема, однако детали выполнения несколько отличны (рис. 5). Линия разбега, мяч и цель находятся примерно на одной линии. Опорная нога ставится с пятки на уровне с мячом. Во время ударного движения происходит перекал опорной ноги с пятки на носок. Условная ось, соединяющая мяч и коленный сустав, в момент удара строго вертикальна. Такое положение сохраняется во время проводки.

Значительная площадь соприкосновения стопы и мяча позволяет выполнить удар достаточно точно. Разбег, замах и ударное движение выполняются в одной плоскости, благодаря чему биомеханически целесообразно используется система движения и удары наносятся с большой силой по сравнению с другими способами.

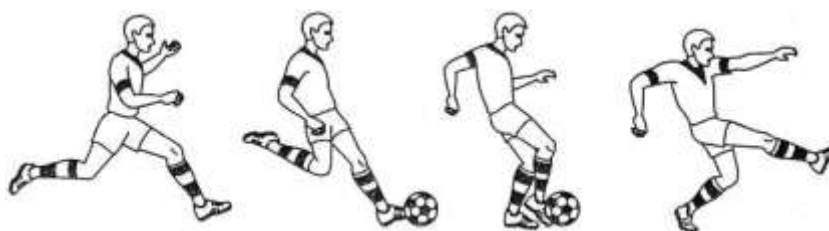


Рис. 5. Удар средней частью подъема

Удар внешней частью подъема наиболее часто применяют для выполнения резаных ударов. Структура движений при ударах средней и внешней частью схожа. Отличия заключаются в том, что во время ударного движения поворачиваются внутрь (пронируются) голень и стопа (рис. 6).

Удар носком выполняют, когда надо произвести неожиданный, без подготовки удар. Кроме того, этот удар эффективен при выбивании мяча у противника в выпаде или шпагате.

Удар пяткой существенно отличается от рассмотренных способов. Он реже используется в игре. Объясняется это сложностью его выполнения, незначительной силой и точностью.



Рис. 6. Удар внешней частью подъема

Достоинством удара является неожиданность его исполнения для соперников.

Подготовительная фаза начинается с постановки опорной ноги на уровне мяча. Для замаха нога проносится над мячом и выносится вперед. Рабочую фазу – удар выполняют резким движением ноги назад. В момент удара нога напряжена, стопа расположена параллельно земле.

Одним из вариантов является удар пяткой «секретно». При выполнении удара правой ногой опорная нога ставится справа от мяча. Ударная нога для замаха выносится вперед. Удар производится резким движением назад, причем ударная нога проносится скрестно по отношению к опорной ноге. После незначительной проводки движение ноги затормаживается.

Удар пяткой выполняют также опорной ногой. Она ставится за мяч на расстоянии 10–15 см. При следующем шаге производится задний толчок (нога движется назад и вверх), который и является ударным движением.

Удары по неподвижному мячу. При выполнении начальных, штрафных, свободных, угловых ударов, а также ударов от ворот игрок бьет по неподвижному мячу.

Отмеченные выше структурные особенности техники выполнения всех рассмотренных способов полностью относятся к ударам по неподвижному мячу, только в предварительной фазе варьируются длина и скорость разбега, что обусловлено тактическими задачами.

Удары по катящемуся мячу. Все основные способы и их разновидности используют и при ударах по катящемуся мячу.

Технические действия при данных ударах не отличаются от движений при ударах по неподвижному мячу. Главная задача заключается в том, чтобы скоординировать скорость собственного движения с направлением и скоростью движения мяча. Выделяются следующие основные

направления движения мяча: от игрока, навстречу, сбоку (справа и слева), а также смежные с ними.

Указанные направления определяют особенности выполнения подфазы – постановки опорной ноги. При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку – за мяч. При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча. Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней к мячу ногой.

Во всех случаях расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся с опорной ногой. Такое положение наиболее оптимально для выполнения удара.

Удары по летящему мячу. Траектория движения мяча определяет особенности техники выполнения ударов по летящим мячам.

При ударах по опускающимся или низколетящим мячам структура движения такая же, как и при ударах по катящемуся мячу. Направление движения мяча, как и при ударах по катящемуся мячу, предъявляет определенные требования к постановке опорной ноги.

При анализе техники выполнения ударов с поворотом, с полулета и через себя можно выделить некоторые структурные особенности.

Удар с поворотом используется для изменения направления полета мяча. Выполняется средней частью подъема по опускающемуся или низколетящему навстречу мячу (рис. 7).

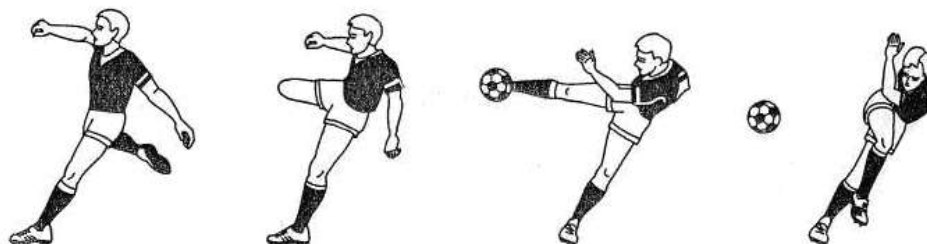


Рис. 7. Удар с поворотом

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги. С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной ноги.

В подготовительной фазе задний толчок последнего бегового шага к мячу служит замахом ударной ноги. Опорная нога, несколько согнутая в коленном суставе, разворачивается в сторону предполагаемого полета мяча и ставится на внешний свод стопы. Туловище отклоняется в сторону опорной ноги.

С поворотом туловища начинается ударное движение ноги в горизонтальной плоскости. После проводки ударная нога движется вперед и опускается вниз скрестно от опорной ноги.

Удар через себя выполняется средней частью подъема по летящему и прыгающему мячу, когда необходимо произвести неожиданный удар в ворота или передачу через голову назад.

Для производства удара со значительной силой используется удар через себя в прыжке «ножницами» (рис. 8).

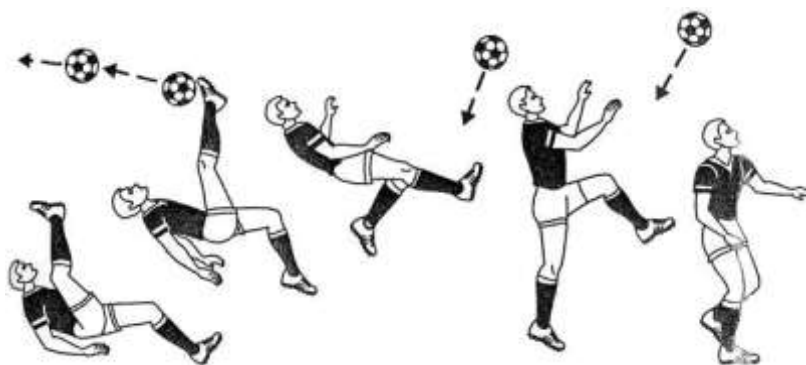


Рис. 8. Удар через себя «ножницами»

Ударное движение начинается до момента приземления мяча. Непосредственно после отскока мяча наносится удар. Голень в момент удара строго вертикальна, носок оттянут вниз.

Удар с полуплета обычно производится по мячу сразу же после его отскока от земли. Выполнять его целесообразно средней и внешней частью подъема (рис. 9). При этом важно точно рассчитать место приземления мяча и поставить опорную ногу как можно ближе к этому месту.

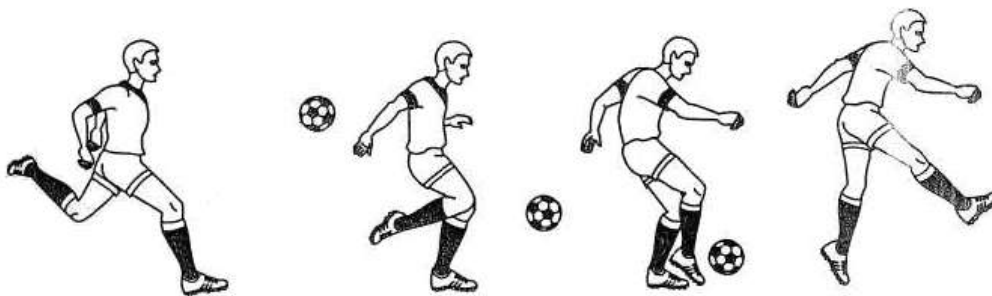


Рис. 9. Удар с полуплета

Удары по мячу головой используются в процессе игры как при завершающих ударах, так и для передач мяча партнеру. Чаще всего применяют удар средней частью лба и его варианты.

Техника ударов по мячу головой включает подготовительную, рабочую и завершающую фазы.

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

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

Завершающая фаза – принятие исходного положения для последующих действий. После проводки движение туловища затормаживается. Не следует сильно наклоняться вперед, так как после удара головой надо быть готовым к выполнению различных действий и перемещений. Исходным положением при **ударе серединой лба без прыжка** является стойка, при которой ноги расположены в небольшом шаге (50–70 см). Делая замах, игрок отклоняет туловище назад, сгибает сзади стоящую ногу и переносит на нее вес тела. Руки слегка согнуты в локтевом суставе (рис. 10).

Ударное движение начинается с разгибания сзади стоящей ноги и выпрямления туловища, а заканчивается резким движением головы вперед. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу.

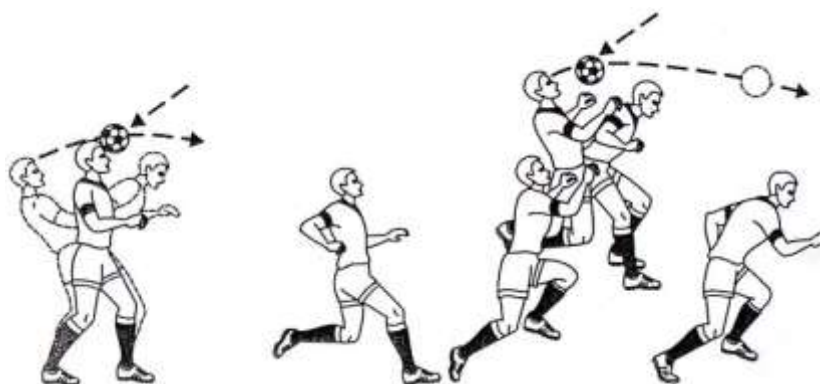


Рис. 10. Удар серединой лба

Рис. 11. Удар серединой лба в прыжке

Удар серединой лба в прыжке выполняется толчком вверх одной или двумя ногами (рис. 11). Прыжок является предварительной фазой удара. Руки, несколько согнутые в локтях, поднимаются вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка.

Непосредственно после отталкивания выполняется замах (туловище отклоняется назад). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Необходим точный расчет траектории полета мяча и прыжка. Удар по мячу следует выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловища и головы фронтальной плоскости.

Приземление происходит на носки, ноги для амортизации несколько сгибаются.

Удар серединой лба с поворотом применяется, когда нужно изменить траекторию полета мяча.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад (рис. 12). Дальнейшие действия схожи с ударом серединой лба в прыжке.



Рис. 12. Удар серединой лба с поворотом

Удар боковой частью лба используется, когда мяч летит сбоку (справа, слева) от игрока и нет возможности выполнить удар серединой лба с поворотом.

Движения при ударе по мячу головой в падении существенно отличаются от описанных выше ударов головой (рис. 13).

Подготовительной фазой удара являются толчок и подфаза полета. На последних 3-4-х шагах разбега туловище наклоняется несколько вперед. Толчок выполняется одной ногой в сторону предполагаемой встречи с мячом.

Полет происходит параллельно земле. Руки согнуты в локтевых суставах. Движение мяча находится в поле зрения игрока. Масса и скорость полета футболиста передаются при ударе по мячу.

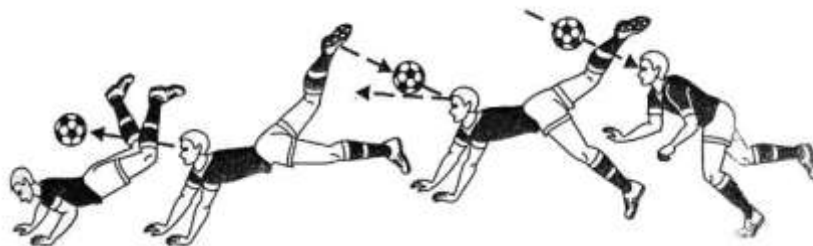


Рис. 13. Удар по мячу головой в падении

Удар выполняют серединой или боковой частью лба.

Заключительная фаза – приземление – происходит на слегка согнутые напряженные руки. Амортизируя падение, руки сгибаются, затем происходит перекал на грудь, живот, ноги.

Удар головой в падении выполняют по мячу, летящему на высоте 60–100 см. Этот способ позволяет нанести эффективный удар по труднодоступному мячу (на расстоянии 3–4 м от игрока), когда другие технические приемы и способы использовать невозможно.

2.5. Техника остановки мяча

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

Термин «остановка мяча» следует понимать как употребляемые иногда названия «обработка мяча», «прием мяча». Поэтому, рассматривая способы остановок мяча, мы будем иметь в виду, что футболист полностью не останавливает мяч, а приспособливает (переводит) его для выполнения последующих действий.

Остановки выполняются ногой, туловищем и головой. Их классификация представлена на рис. 14.

Остановка мяча ногой – наиболее часто применяемый технический прием. Он выполняется различными способами, при этом основные фазы движения каждого из них являются общими для различных способов.

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

Рабочая фаза – уступающее (амортизирующее) движение останавливающей ногой, которая несколько расслаблена. В момент сопри-

косновения мяча и останавливающей поверхности (или несколько раньше) начинается движение назад, которое постепенно замедляется, скорость мяча гасится.

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



Рис. 14. Классификация остановок мяча

Остановка мяча внутренней стороной стопы используется при приеме катящихся и летящих мячей. Благодаря значительной останавливающей поверхности и большому амортизационному пути этот способ остановки мяча имеет высокую степень надежности.

Для остановки катящегося мяча исходное положение – лицом к мячу (рис. 15).

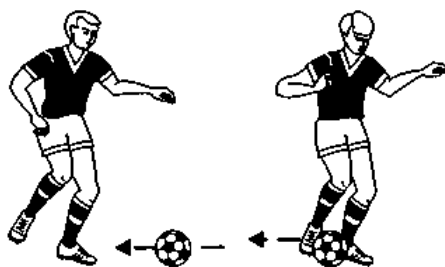


Рис. 15. Остановка мяча внутренней стороной стопы

В момент соприкосновения мяча и стопы или несколько раньше нога отводится назад до уровня опорной ноги. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

Движения при остановке низколетящих мячей, т. е. мячей, летящих на уровне коленного сустава, существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча.

Высоко летящие мячи останавливаются в прыжке (рис. 16). Толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх. После остановки приземление происходит на одну ногу.



Рис. 16. Остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке

Остановка мяча подошвой используется при остановке катящихся и опускающихся мячей.

При остановке катящихся мячей исходное положение – лицом к мячу, вес тела на опорной ноге. При приближении мяча останавливающая нога, несколько согнутая в коленном суставе, выносится навстречу мячу. Носок стопы приподнят вверх на 30–40°. Пятка стопы находится над поверхностью на расстоянии 5–10 см.

В момент соприкосновения мяча с подошвой выполняется небольшое уступающее движение назад (рис. 17).

Чтобы остановить подошвой опускающийся мяч, необходимо точно рассчитать место его приземления. Остановка производится в момент касания мяча земли. В этом случае подошвой стопы мяч накрывается, но не давится к земле.



Рис. 17. Остановка мяча подошвой

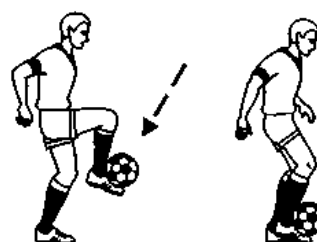


Рис. 18. Остановка мяча подъемом

Остановка мяча подъемом, получившая широкое распространение в последние годы, требует точного управления системой движения.

При остановке мячей, опускающихся с высокой траекторией, стопа останавливающей ноги расположена параллельно земле. Мяч принимается на нижнюю часть подъема (ближе к пальцам). Уступающее движение производится вниз-назад (рис. 18).

Остановка мяча бедром часто используется в современном футболе. Объясняется это тем, что бедром можно останавливать опускающиеся с различной траекторией мячи. Кроме того, способ очень надежен, так как останавливающая поверхность велика, а амортизирующий путь значителен.

В подготовительной фазе бедро выносится вперед. Угол его сгибания зависит от траектории полета мяча, бедро должно быть под прямым углом к опускающемуся мячу. Мяч соприкасается со средней частью бедра. Уступающее движение выполняется вниз-назад.

Остановки мяча с переводом. В современном футболе все реже используют остановки без перевода, так как они замедляют темп игры и приходится выполнять дополнительные действия, чтобы эффективно использовать игровую ситуацию.

Современный футбол характеризуется тем, что футболисты еще до приема (остановки) мяча должны принять решение о дальнейших действиях. Остановки с переводом как раз и позволяют не только погасить скорость катящегося или летящего мяча, но и целенаправленно изменить его направление, подготовиться к дальнейшим действиям.

Переводы преимущественно выполняются в сторону (вправо, влево) или назад (за спину).

Перевод мяча внутренней частью подъема. Данным способом мяч преимущественно переводится в сторону или за спину. Исходное положение – вполборота к опускающемуся мячу (рис. 19).



Рис. 19. Перевод мяча внутренней частью подъема

Перевод мяча внешней частью подъема. Исходное положение – лицом к опускающемуся мячу (рис. 20).



Рис. 20. Перевод мяча внешней частью подъема

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

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

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

При остановке мячей, летящих на уровне груди, игрок располагается в прямой стойке, ноги чаще всего в положении небольшого шага, вес тела на впереди стоящей ноге (рис. 21).

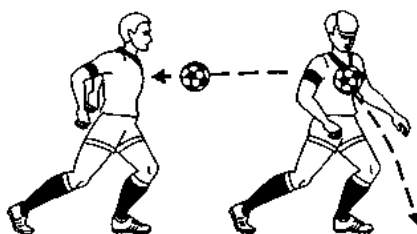


Рис. 21. Остановка мяча грудью

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

рости и траектории мяча и своевременное выполнение уступающего движения.

Рассмотрим особенности перевода мяча назад. При переводе мяча правой (левой) частью груди уступающее движение выполняется за счет поворота туловища, соответственно, вправо или влево. Останавливающая часть приходится на грудные мышцы, которые расслаблены. Поворачиваясь на 180°, футболист контролирует мяч, скорость которого заметно погашена.

Подобным образом осуществляются переводы в сторону (вправо или влево). Меньшее уступающее движение (поворот на 40–60°) позволяет не только остановить мяч, но и изменить его траекторию.

Высоко летящие мячи останавливаются грудью в прыжке.

Остановка мяча головой. Этот технический прием (рис. 22) довольно редко используется в игре, так как он труден по выполнению и менее надежен по сравнению с другими приемами и способами.

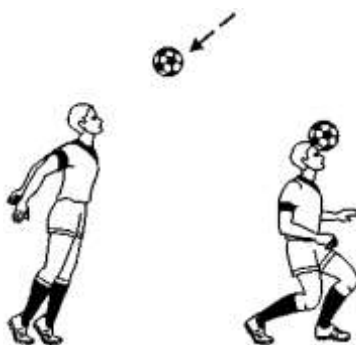


Рис. 22. Остановка мяча головой

2.6. Техника ведения мяча

Ведение мяча. С помощью ведения осуществляются всевозможные перемещения игроков. При этом мяч находится под их постоянным контролем. При ведении используют бег (иногда ходьбу) и выполняют в различной последовательности и разным ритме удары по мячу ногой. Классификация ведения мяча дана на рис. 23.

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами. Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.



Рис. 23. Классификация ведения мяча

Ведение мяча ногой. Это основной прием ведения, который представляет собой сочетание бега (реже ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами (рис. 24). Отдельно анализ техники бега и ударов по мячу ногой дан выше. Поэтому остановимся на наиболее важных деталях и особенностях ведения.



Рис. 24. Ведение мяча:

*а – средней частью подъема; б – внутренней стороной стопы;
в – внешней частью подъема; г – носком*

Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с различной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч опускают от себя на 10–12 м. При противодействии соперника возникает возможность потери мяча, поэтому не следует отпускать от себя мяч дальше 1–2 м. Нельзя не отметить, что частые удары снижают скорость ведения.

В обоих рассмотренных случаях нет необходимости использовать специальные маховые движения для выполнения ударов. Задний толчок является подготовительной фазой для удара. Опорная нога ставится сбоку от мяча. Маховая нога движется к мячу, и производится удар.

Различают несколько основных способов ведения, которые наиболее часто используют в игре. Их отличия заключаются только в способе нанесения ударов.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Наиболее универсальным является ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

При ведении прыгающих мячей используют удары средней частью подъема или бедром. Применяя эти два способа ведения, можно продвигаться с держанием мяча в воздухе.

2.7. Техника обманных движений (финтов)

Обманные движения составляют группу приемов техники футбола, которые выполняются в непосредственном единоборстве с соперником. Финты применяют с целью преодоления сопротивления соперника и создания необходимых условий для дальнейшего ведения игры. Использование финтов позволяет успешно решать многие тактические задачи как в атаке, так и в обороне.

Техника футбола включает следующие основные приемы обманных движений: «уходом», «ударом», «остановкой». Имеются различные способы выполнения этих финтов и их разновидности. Классификация представлена на рис. 25.

При анализе техники обманных движений выделяют две фазы: подготовительную и фазу реализации. Инсценировка обманных действий в *подготовительной фазе* направлена на вызов ответной реакции соперника для противодействий. Естественность выполнения данной фазы определяет его ответную реакцию. Во второй фазе реализуются истинные намерения футболиста после реакции соперника на обманное действие. *Фазе реализации* свойственна значительная вариативность, которая обуславливается различными ситуациями и тактическими соображениями. При выполнении финтов используются различные варианты «уходов» с мячом (вперед, вправо, влево, назад), убирание мяча, пропуск мяча партнеру и их сочетания.

Скорость первого обманного движения определяется временем, необходимым для естественного выполнения подготовительной фазы используемого технического приема. Быстрота выполнения фазы реализа-

ции диктуется тактической обстановкой и преимущественно близка к максимальной.

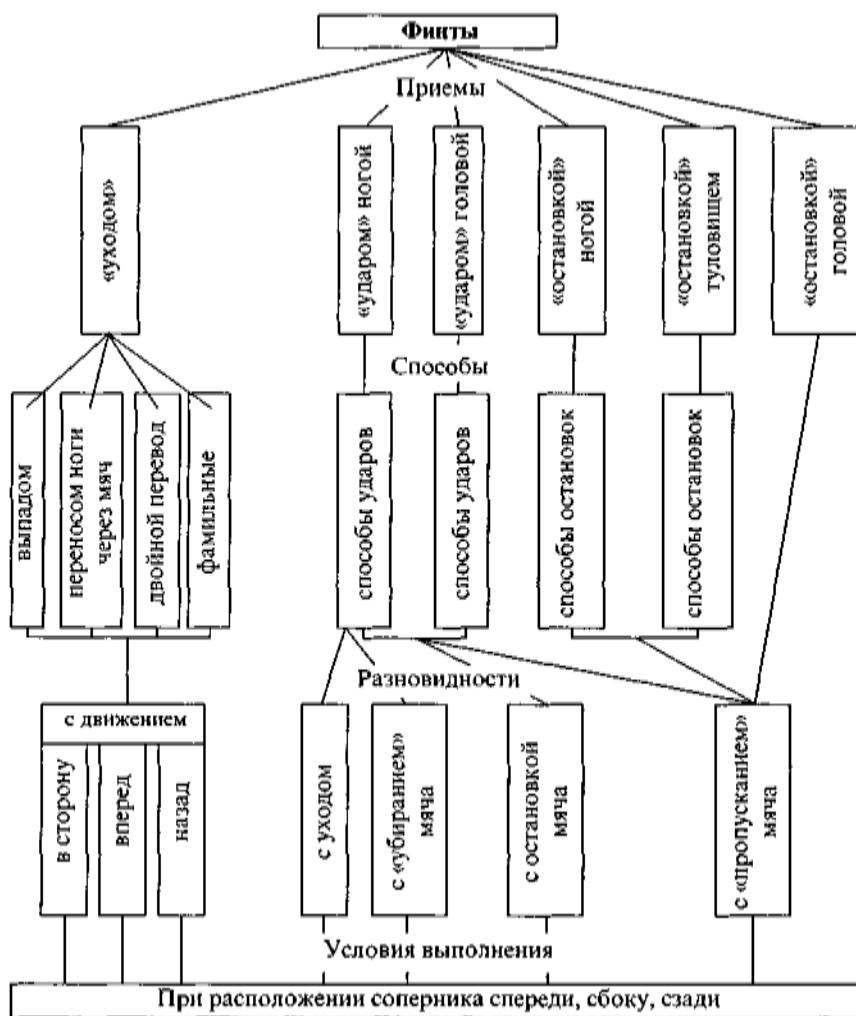


Рис. 25. Классификация финтов в футболе

Финт «уходом» – технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. В подготовительной фазе игрок своими действиями показывает, что намерен уйти с мячом от противника в избранном направлении. Перемещаясь, противник пытается перекрыть зону предполагаемого прохода. Но в фазе реализации, быстро меняя направление движения, игрок уходит с мячом в противоположную сторону.

Обманные движения на «уход» выполняются преимущественно на полусогнутых ногах, что обеспечивает широкую амплитуду движения, а также быстроту его изменения.

«Уход» выпадам. При атаке соперника спереди игрок, ведущий мяч, показывает своими движениями, что он намерен обойти его справа или слева (рис. 26).

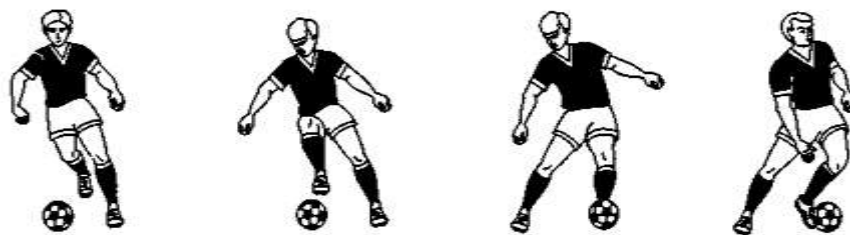


Рис. 26. Финт «уход» выпадам

Рассмотрим действия футболиста при обманном движении вправо и уходе влево. Сближаясь с противником на расстояние 1,5–2 м, игрок толчком левой ноги выполняет широкий выпад вправо-вперед. Причем проекция ОЦТ не доходит до площади опоры. Возникающее при этом неустойчивое равновесие будет, однако, способствовать дальнейшему движению. Соперник пытается перекрыть зону прохода и перемещается в сторону выпада. Тогда резким толчком правой ноги игрок, выполняющий финт, делает широкий шаг влево. Внешней частью подъема левой ноги мяч посылается влево-вперед.

«Уход» с переносом ноги через мяч. Финт применяется преимущественно при атаке сзади (рис. 27). Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что намерен уйти в сторону (например, влево). Он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на это движение и также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, и затем следуют дальнейшие действия согласно игровой ситуации.



Рис. 27. Финт «уход» с переносом ноги через мяч

Финт «ударом» по мячу ногой. Обманные движения «ударом» крайне разнообразны как по способу выполнения подготовительной фа-

зы, так и разновидностью реализации истинных намерений. Различны и условия выполнения финта: во время ведения (рис. 28), после ведения.

Если финт «ударом» выполняется после передачи и партнер находится на пути движения мяча в более выгодной позиции, то в фазе реализации мяч пропускается открытому партнеру.

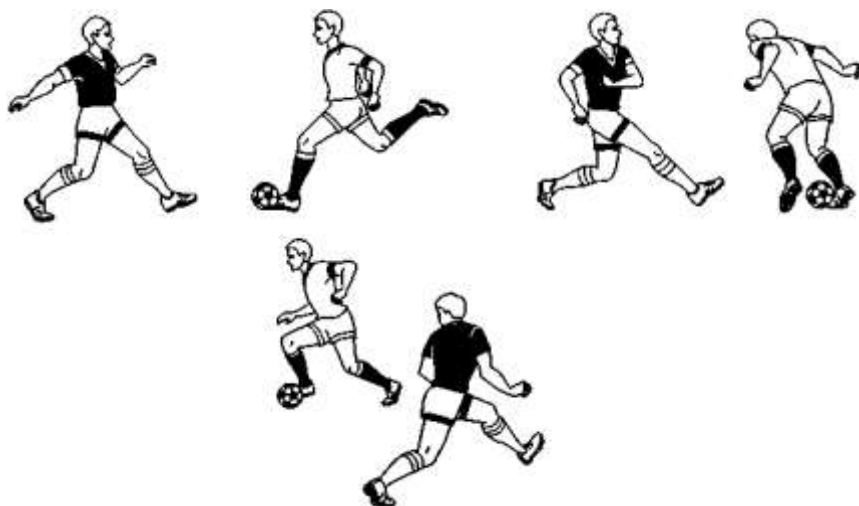


Рис. 28. Финт «ударом» по мячу ногой

Финт «ударом» по мячу головой. В подготовительной фазе применяется исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад и выполняется замах для удара (рис. 29). Среагировав на замах, соперник, который находится перед игроком или сбоку от него, останавливается в ожидании удара в первом случае или перемещается в сторону предполагаемого полета мяча. Реализуя свои тактические замыслы, игрок вместо удара выполняет остановку мяча грудью (преимущественно с переводом вправо, влево и назад) или пропускает мяч с последующим поворотом на 180° и овладевает им.

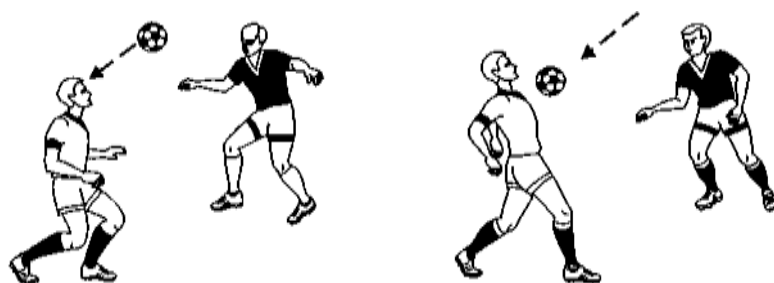


Рис. 29. Финт «ударом» по мячу головой

Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение на остановку выполняется различными способами во время ведения (рис. 30) и после передачи мяча партнером.

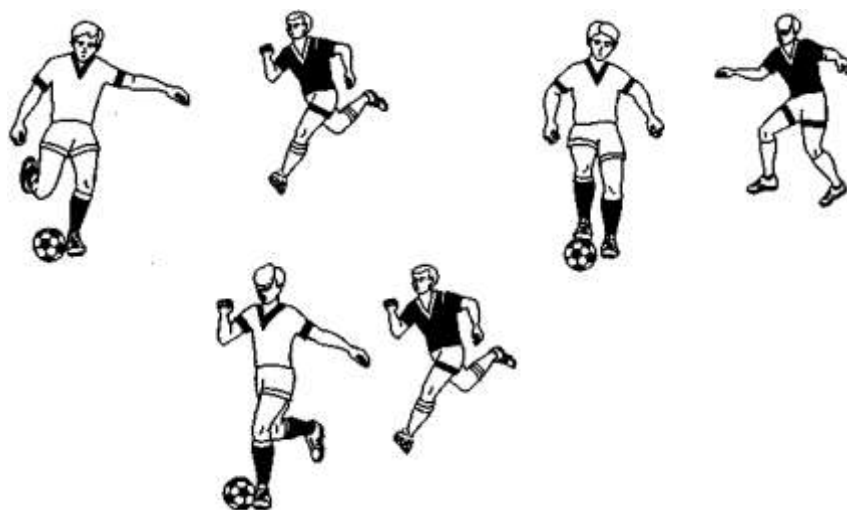


Рис. 30. Финт «остановкой» мяча ногой

Во время ведения при попытке отбора мяча сбоку или сбоку-сзади применяется финт «остановкой» с наступлением и без наступления на мяч подошвой.

В первом случае, выполняя очередной беговой шаг ведения, игрок ставит опорную ногу на мяч и наступает на него подошвой дальней от соперника ноги. Предпринимается ложная попытка остановки с мячом. Соперник замедляет движение, в этот момент мяч посылает вперед и игрок продолжает движение.

Во втором случае в подготовительной фазе только имитируется остановка мяча. Игрок, несколько замедляя движение, располагает стопу над мячом. В фазе реализации продолжается быстрое движение в первоначальном направлении.

Финт «остановкой» грудью и головой. Подготовительная фаза при обманном движении «остановка» опускающихся мячей грудью и головой соответствует подготовительной фазе техники выполнения остановок мяча данным способом, которые уже анализировались. В фазе реализации вместо остановки осуществляется пропуск мяча, игрок поворачивается на 180° и овладевает им.

2.8. Техника отбора мяча

Отбор мяча осуществляется главным образом в момент приема мяча противником или во время его ведения. Эффективность использования отбора обуславливается ситуационными способностями футболиста, т. е. способностями точно оценить расстояние до противника и мяча, скорость их перемещения, расположение игроков и т. д. Сближаясь с соперником или сохраняя дистанцию, надо атаковать соперника, когда он немного отпустит мяч от себя. В этот момент атакующий делает рывок к мячу и ударом ногой или толчком плеча выполняет отбор.

Существует две разновидности отбора: полный и неполный. При полном отборе мячом владеет сам отбирающий или его партнер. При неполном отборе мяч отбивается на определенное расстояние или выбивается за боковую линию. Несмотря на то, что мячом овладевает соперник, создается помеха его атакующим действиям и выигрывается время для рационального перестроения обороны. Противник вынужден менять темп и фронт атаки.

В сложных игровых ситуациях для отбора мяча используют специальные способы: в выпаде, в подкате. Классификация «отбора» мяча представлена на рис. 31.



Рис. 31. Классификация отбора мяча

Отбор мяча в выпаде позволяет опередить соперника и провести отбор на расстоянии 1,5–2 м. Способ применяется при попытке соперника обойти игрока справа или слева. Игрок быстрым перемещением в

сторону мяча осуществляет выпад ногой. Его ширина зависит от расстояния до мяча. Труднодостижимые мячи отбираются в полушпагате и шпагате. При отборе в выпаде применяют «удар» и «остановку». В первом случае мяч выбивается из-под ног соперника преимущественно носком. При использовании «остановки» стопа располагается на пути движения мяча и не дает возможности протолкнуть мяч по ходу движения (рис. 32, а, б).

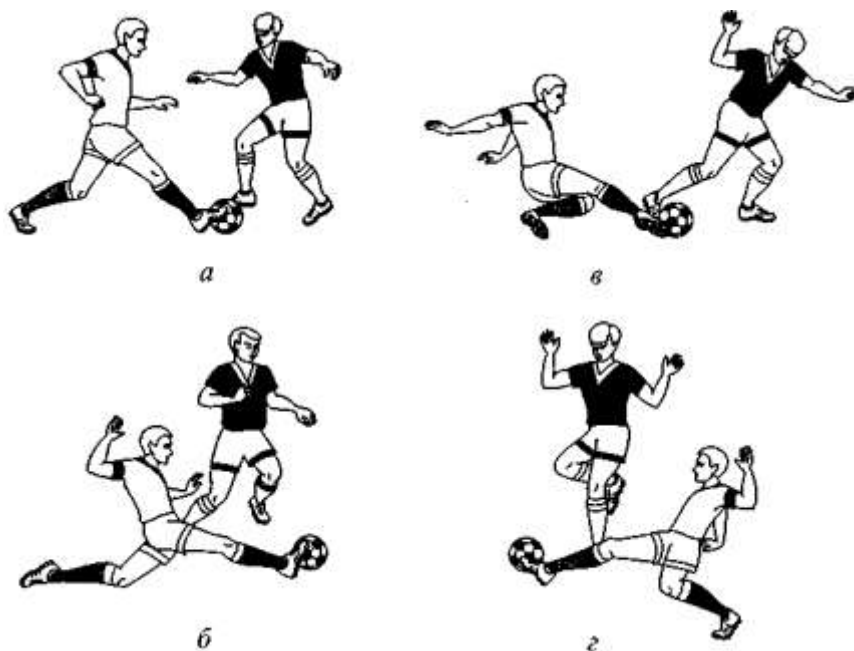


Рис. 32. Отбор мяча: а – в выпаде; б – в шпагате; в, г – в подкате

Отбор мяча в подкате позволяет овладеть мячом, который находится на значительном расстоянии – более 2 м от игрока (рис. 32, в, г). Отбор осуществляется преимущественно сзади или сбоку.

Отбор толчком плеча должен выполняться в соответствии с правилами игры. Игрока, владеющего мячом, разрешается толкать на игровом расстоянии плечом и только в плечо. Толчок осуществляется только с целью овладения мячом и не должен носить грубого и опасного характера. Для более успешного использования данного приема толчок плечом нужно выполнять в момент, когда противник находится в одноопорном (на дальней ноге) положении.

2.9. Техника вбрасывания мяча

Вбрасывание мяча – единственный технический прием, который полевые игроки выполняют руками. Структура движения при вбрасы-

вании во многом определяется требованиями правил футбола и не представляет особой сложности.

Вбрасывание мяча показано на рис. 33. Подготовительной фазой является замах. Исходное положение – стойка «ноги врозь на ширине плеч» или в положении шага. Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх – за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленных суставах, масса тела на сзади стоящей ноге (при положении шага).

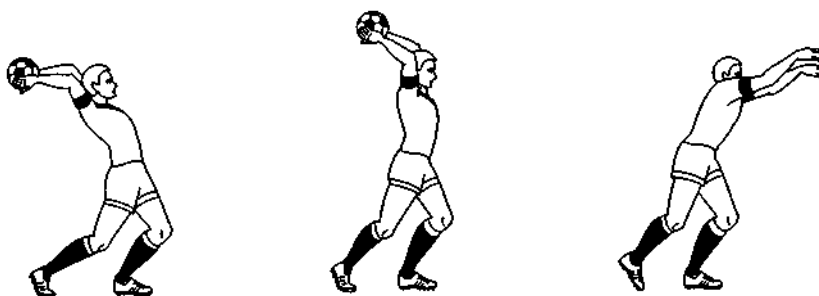


Рис. 33. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Рабочая фаза – бросок – начинается с энергичного выпрямления ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Выполнение завершающей фазы обуславливается требованием правил о том, что в момент броска футболист должен касаться земли обеими ногами. И, наконец, завершающей фазой может быть падение.

2.10. Техника вратаря

Техника игры вратаря существенно отличается от техники игры полевого игрока. Это связано с тем, что вратарю, согласно правилам, разрешено играть руками в пределах штрафной площади.

В технику вратаря входят ловля, отбивание, переводы и броски мяча. В зависимости от расположения партнеров и игроков команды противника, а также от направления, траектории и скорости движения мяча применяются различные приемы, способы и разновидности действий вратаря. Классификация их дана на рис. 34.

В процессе игры вратарь пользуется необходимым арсеналом техники полевого игрока.

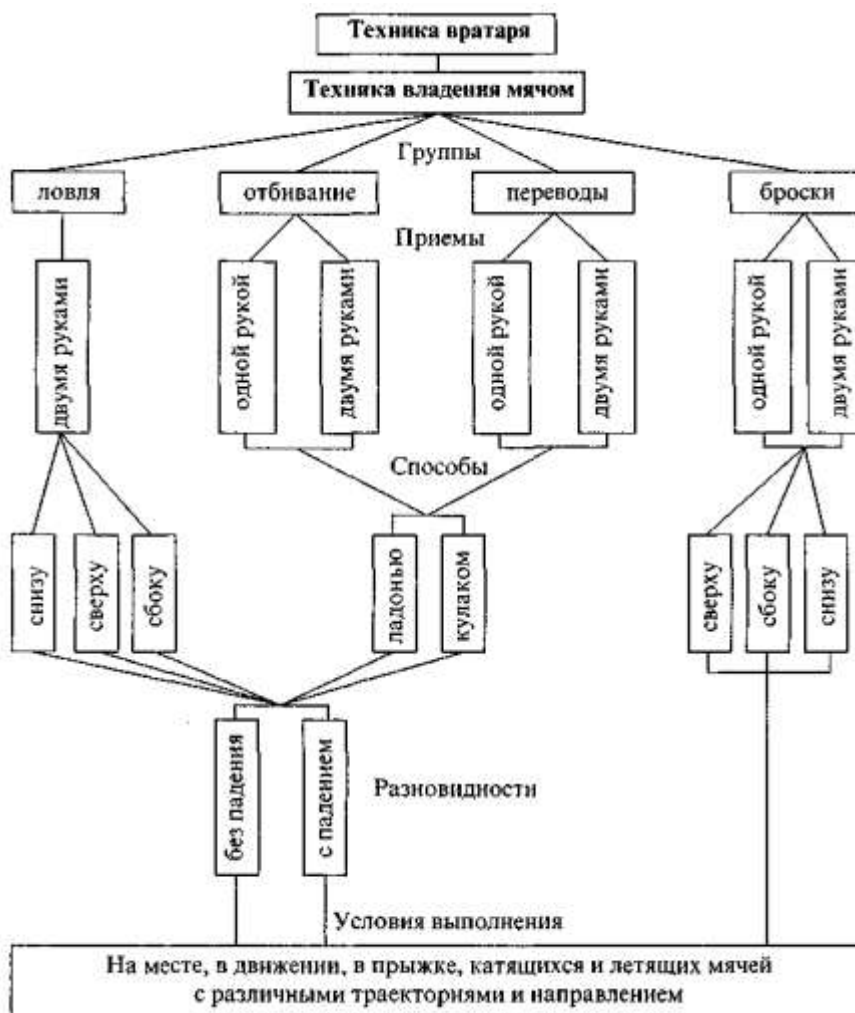


Рис. 34. Классификация техники вратаря

Ловля мяча – основное средство техники игры вратаря. Она осуществляется преимущественно двумя руками. В зависимости от направления, траектории и скорости мяча ловля выполняется снизу, сверху или сбоку. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, ловят в падении.

При ловле мяча снизу вратарь овладевает катящимися, опускающимися и низко летящими (до уровня груди) навстречу ему мячами.

В *подготовительной фазе* при ловле катящихся мячей вратарь наклоняется вперед и опускает руки вниз (рис. 35).

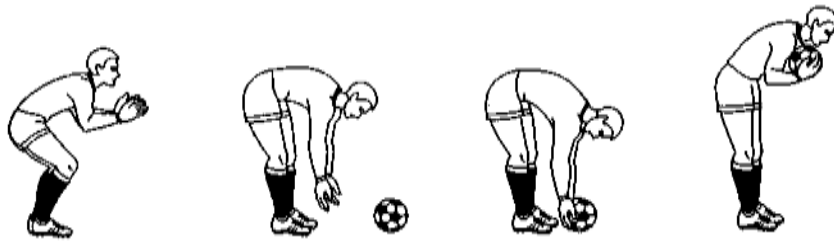


Рис. 35. Ловля катящегося мяча снизу

Рабочая фаза характеризуется тем, что в момент соприкосновения с мячом он подхватывается кистями снизу, руки сгибаются в локтевых суставах и подтягивают мяч к животу. Скорость мяча гасится за счет амортизационных действий опущенных рук.

В *завершающей фазе* вратарь выпрямляется.

В современном футболе используется и другой вариант ловли катящихся мячей двумя руками снизу (рис. 36). Его особенность в том, что вместо наклона выполняется присед на одной ноге, которая разворачивается примерно на $50-80^\circ$. Вторая нога, значительно согнутая в коленном суставе, с опорой на носке также разворачивается.

Руки опущены вниз, ладони обращены к мячу. Непосредственная ловля мяча осуществляется, как при описанном выше варианте.

При ловле низколетящих (до уровня живота) и опускающихся перед вратарем мячей в подготовительной фазе слегка согнутые руки выносятся ладонями вперед навстречу мячу (рис. 37). Пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Одновременно туловище незначительно наклоняется вперед, а ноги сгибаются. Величина их сгибания зависит от траектории полета мяча. В момент соприкосновения с мячом вратарь подхватывает его кистями снизу и подтягивает к животу или груди. При значительной скорости мяча выполняется дополнительное уступающее движение назад за счет выпрямления ног и наклона туловища вперед.



Рис. 36. Ловля катящегося мяча в приседе

Рис. 37. Ловля летящего мяча снизу

В процессе игры приходится осуществлять ловлю мячей, катящихся и низколетящих в стороне от вратаря (рис. 37), а также опускаю-

щихся перед ним на значительном расстоянии. В этом случае вратарь предварительно перемещается в сторону направления движения мяча беговым приставным или скрестным шагом, а также прыжком – преимущественно толчком одной ноги вверх, вверх-вперед или вверх-в стороны.

Ловлю мяча сверху применяют, чтобы овладеть мячами, летящими со средней траекторией (на уровне груди и головы), а также высоколетящими и опускающимися мячами (рис. 38).

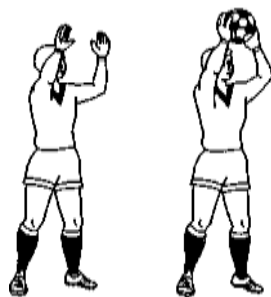


Рис. 38. Ловля мяча сверху

Для овладения мячами, летящими с высокой траекторией, используют ловлю двумя руками сверху в прыжке (рис. 39). В зависимости от



Рис. 39. Ловля мяча сверху в прыжке

направления полета мяча толчком одной или двумя ногами выполняют прыжки вверх, вперед-вверх или вверх-в стороны. Прыжок с отталкиванием одной ногой выполняется преимущественно в движении, а прыжок толчком двумя ногами – с места. В момент отталкивания руки маховым движением выносятся вверх к мячу. После ловли приземление происходит на несколько согнутые ноги.

Ловля мяча сбоку применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря.

В подготовительной фазе руки выносятся в сторону-вперед по направлению полета мяча. Кисти параллельны, пальцы несколько расставлены и полусогнуты. Вес тела переносится на ближнюю к стороне ловли ногу. В ту же сторону несколько поворачивается и туловище. Выполнение рабочей и завершающей фаз сходно по структуре с ловлей мяча двумя руками сверху.

Ловля мяча в падении – эффективное средство овладения мячами, направленными неожиданно, точно, а часто и сильно в сторону от вратаря. Используется при перехвате передач («прострелов» вдоль ворот) и при отборе мяча в ногах у противника.

Имеется два варианта ловли мяча в падении: без фазы полета и с фазой полета. Первый вариант применяется для ловли катящихся и низколетящих на расстоянии 2–2,5 м в стороне от вратаря мячей (рис. 40).



Рис. 40. Ловля мяча в падении (без фазы полета)

Для ловли мячей, катящихся и летящих на значительном расстоянии от вратаря, используется падение с фазой полета (рис. 41). В предварительной фазе вратарь выполняет один или два быстрых приставных или скрестных шага в направлении полета мяча. Способ передвижения зависит от индивидуальных навыков.

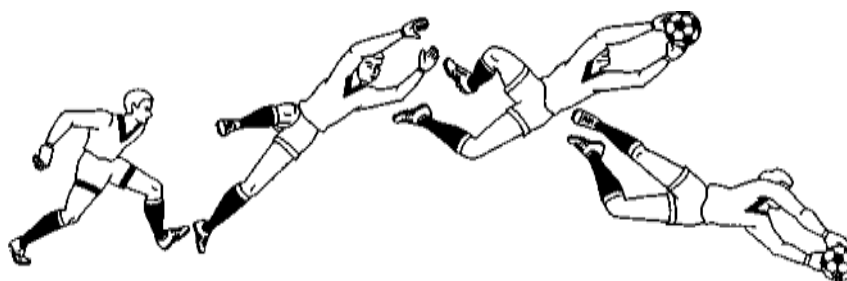


Рис. 41. Ловля мяча в падении (с фазой полета)

При ловле высоколетящих мячей отталкивание производится в сторону-вверх, при ловле мячей, летящих на среднем уровне, – в сторону.

Отбивание мяча. Если невозможно использовать ловлю мяча (противодействие соперника, сильный удар, «трудный» мяч и т. д.), применяется его отбивание. К отбиванию относятся действия, с помо-

щью которых вратарь преграждает мячу путь в ворота, прерывает прострельные и навесные передачи. При этом мячом вратарь не овладевает.

Отбивание мяча выполняется как двумя, так и одной рукой. Первый прием более надежен, так как преграждающая площадь больше. Однако второй прием позволяет отбивать мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря.

Предварительная и подготовительная фазы движения при отбивании мяча одной или двумя руками во многом схожи с движениями при ловле мяча сверху и сбоку. Навстречу мячу, в соответствии с направлением и траекторией его движения, вратарь быстро выносит одну или две напряженные руки с несколько расставленными пальцами. Мяч отбивается чаще всего ладонями. Иногда удар мяча приходится на предплечье. При отбивании мяч желательно направлять в сторону от ворот.

Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Причем одной рукой можно достать более трудный для отбивания мяч (рис. 42).

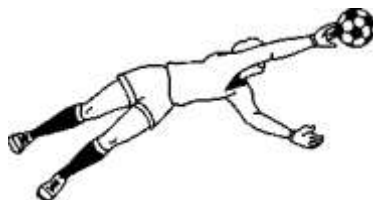


Рис. 42. Отбивание мяча одной рукой в падении

Прерывая прострельные и навесные передачи, вратарь в единоборстве с игроками противника должен отбить мяч на значительное расстояние. Для этого используется удар по мячу одним (рис. 43) или двумя кулаками.

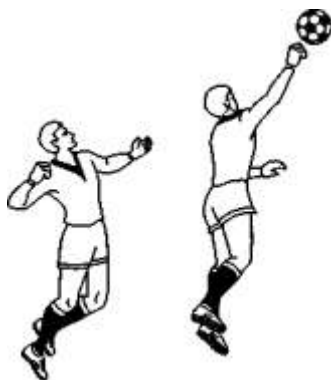


Рис. 43. Отбивание мяча кулаком (ударом от плеча)

При ударе кулаком от плеча в подготовительной фазе выполняют замах, отводя назад согнутую в локтевом суставе ударную руку. В ту же сторону поворачивается туловище. Ударное движение начинается с поворота туловища в исходное положение и заканчивается резким выпрямлением напряженной руки. Соприкосновение мяча и кулака происходит до момента полного выпрямления руки. Случаются ситуации (например, если мяч мокрый и тяжелый), когда надежнее отбить мяч ударом кулаками. Исходное положение перед ударом руки согнуты в локтевых суставах, кисти, сжатые в кулаки и обращенные пальцами друг к другу, расположены около груди. Резким одновременным разгибанием напряженных рук выполняется удар по мячу кулаками.

Перевод мяча. Направление вратарем летящего в ворота мяча через верхнюю перекладину называется переводом (рис. 44). Главным образом переводятся мячи, летящие сильно и с высокой траекторией над вратарем или в стороне от него.

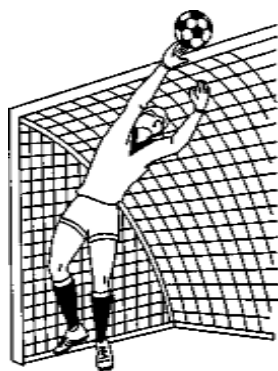


Рис. 44. Перевод мяча

Действия вратаря при переводе мяча во многом схожи с действиями при отбивании мяча. Перевод также выполняется одной или двумя руками.

Броски мяча. В современном футболе вратари довольно часто используют броски мяча, так как они позволяют более точно направить мяч партнеру по сравнению с ударом ногой. Что касается дальности броска, то при соответствующей физической подготовленности и отличном владении рациональной техникой вратарь может выбросить мяч на значительное расстояние (35–40 м). Данный технический прием осуществляется обычно одной и реже – двумя руками.

Бросок мяча одной рукой выполняется сверху, сбоку и снизу.

Броски мяча выполняются на месте или в шаге. Их использование в движении строго регламентируется правилами.

Контрольные вопросы и задания

1. Что представляет собой техника футболиста?
2. Какие показатели являются критериями технического мастерства?
3. Что понимается под техническим приемом?
4. Что включает в себя техника передвижений?
5. Дайте характеристику средств и методов обучения техническим приемам.
6. Проанализируйте один из технических приемов с учетом анатомо-физиологических особенностей футболиста.
7. Что понимается под технической подготовкой?
8. Назовите средства и методы технической подготовки.
9. Дайте характеристику принципам обучения техническим приемам.
10. Проанализируйте процесс обучения одному из технических приемов.
11. Какова взаимосвязь технической подготовки с другими видами подготовки футболистов?
12. Представьте конспект занятия по обучению какому-либо техническому приему либо группе приемов и их совершенствованию.

Список литературы

1. *Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А.* Спортивные игры. – Ташкент: Ибн-Сина, 1991. – 156 с.
2. *Арестов Ю.М., Годик М.А.* Подготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие для слушателей ВШТ. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – 127 с.
3. *Аулик К.В.* Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1990. – 234 с.
4. *Брейкин А.Д.* Футбол в коллективах физкультуры. – М.: ФиС, 1979. – 168 с.
5. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 215 с.
6. *Волков Н.И., Зацюрский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н.* Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1968. – № 7.
7. *Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.К.* Биохимия мышечной деятельности. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
8. *Варюшин В.В.* Тренировка юных футболистов. – М.: Физическая культура, 2007. – 112 с.
9. *Годик М.А., Скоморохов Е.В.* Критерии и величина анаэробных алактатных возможностей у футболистов // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 8.
10. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
11. *Годик М.А.* Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Дисс. доктора пед. наук. – М., 1982. – 373 с.
12. *Годик М.А.* Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.
13. *Годик М.А.* Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
14. *Голомазов С., Чирва Б.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. – М.: Физкультура и спорт, 2001 г.
15. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для вузов / под ред. Ю.П. Железняка. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
16. *Зацюрский В.М.* Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1966.
17. *Зацюрский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А.* Биомеханические основы выносливости. – М.: ФиС, 1982. – 205 с.

18. *Зеленцов А.М., Лобановский В.В.* Моделирование тренировки в футболе. – Киев: Здоровье, 1985.
19. *Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.М.* Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 1989. – 190 с.
20. *Илиев И.* Лонготудинальные наблюдения отдаленного эффекта тренировки в условиях среднегорья у гребцов. – В книге: Особенности тренировки спортсменов в условиях высокогорья и среднегорья. – Фрунзе, Киргизский ГУ, 1987. – с. 51 – 58.
21. *Карпман В.Л., Белоцерковский З.Б., Гудков И.А.* Исследование физической работоспособности у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.
22. *Кузнецов В.В.* Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Советская Россия, 1975. – 208 с.
23. *Люкишинов Н.М.* Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Физкультура и Спорт, 2003 г.
24. *Мак-Комас А.Дж.* Скелетные мышцы (строение и функции). – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 407 с.
25. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. – М.: Фис, 1977.
26. *Мохан Р., Глессон М., Гринхаф П.Л.* Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2001. – 295 с.
27. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. Наука побеждать, профессия – тренер. – Москва, АСТ, Астрель, 2002.
28. *Полишкис М.С., Выжгин В.А., Сагасти Р.Р.* Техничко-тактическая подготовка квалифицированных футболистов: учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
29. *Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е.* Книга тренеру по футболу. – Киев, Здоровье, 1988. – 256 с.
30. *Сарсания С.К., Селуянов В.Н.* Физическая подготовка в спортивных играх (хоккей на траве): учебное пособие. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 97 с.
31. *Селуянов В.Н., Сарсания С.К., Сарсания К.С.* Физическая подготовка футболистов. – М.: «ТВТ Дивизион», 2004. – 191 с.
32. Спортивная физиология: Учебник для ин-тов физической культуры / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
33. *Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б.* Подготовка спортсменов в горных условиях. – М.: Терра Спорт, 2000. – 1175 с.
34. *Уилмор Дж.Х., Костин Д.Л.* Физиология спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2001.

35. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
36. *Arcelli E., Ferretti F.* Soccer fitness training. – Pennsylvania, Reedswain Books and Videos, 1999. – 147 pp.
37. *Bangsbo Jens.* Fitness Training in Football. A Scientific Approach. August Krogh Institute, University of Copenhagen, Denmark, 1994. – 336 pp.

Учебное издание

СМЫШЛЯЕВ Алексей Викторович
СТЕПАНОВ Евгений Эрнестович
ФРАНК Эдуард Рудольфович

ФУТБОЛ: ТЕХНИКА ИГРЫ

Учебно-методическое пособие

Научный редактор
доктор педагогических наук,
профессор

В.И. Андреев

Редактор

Д.В. Заремба

Верстка

Н.Н. Смышляев

Дизайн обложки


Т.А. Фатеева

Подписано к печати 03.03.2009. Формат 60x84/8. Бумага «Снегурочка».
Печать XEROX. Усл.печ.л. 3,9. Уч.-изд.л. 3,53.
Заказ ХХХ. Тираж 50 экз.



Томский политехнический университет
Система менеджмента качества
Томского политехнического университета сертифицирована
NATIONAL QUALITY ASSURANCE по стандарту ISO
9001:2000



ИЗДАТЕЛЬСТВО  ТПУ. 634050, г. Томск, пр. Ленина, 30.