

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

**В. А. Стасюк, І. І. Стасюк, М. В. Прозар, А. О. Петров**

***ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ  
СПОРТИВНИХ ІГОР  
(ФУТБОЛ)***

Кам'янець-Подільський – 2017

УДК 378.147.091.3:796

ББК 74.580.25я7375.1

Т 33

*Рецензенти:*

**Костюкевич В.М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського, заслужений тренер України;

**Шамардін В.М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, директор центру ліцензування Федерації футболу України;

**Лісенчук Г.А.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, член кореспондент Української академії наук, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України.

Стасюк В.А. Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол) : навчально-методичний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / В. А. Стасюк, І. І. Стасюк, М. В. Прозар, А. О. Петров. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня “Рута“», 2017 – 162 с.

**ISBN 978-617-7381-31-9**

У навчально-методичному посібнику міститься лекційний курс, практичні заняття, методичні вказівки для самостійного вивчення тем дисципліни, поданий перелік завдань модульних контрольних робіт, обов'язки, офіційні жести та сигнали арбітра та асистентів арбітра з футболу. Навчально-методичний посібник адресовано студентам I – III курсів факультетів фізичної культури, майбутнім фахівцям з фізичного виховання, вчителям фізичної культури.

**ББК 74.580.25я7375.1**

**УДК 74.580.25я7375.1**

*Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка*

*протокол № 16 від 28 грудня 2016 року*

**ISBN 978-617-7381-31-9**

© В.А. Стасюк, 2017

© І.І. Стасюк, 2017

© М.В. Прозар, 2017

© А.О. Петров, 2017

## ЗМІСТ

Передмова.....	6
Опис навчальної дисципліни .....	8
Навчальна програма.....	9
Зміст дисципліни .....	15

### РОЗДІЛ І.

#### *ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ*

ГРИ У ФУТБОЛ .....	21
--------------------	----

#### ЛЕКЦІЇ

Тема 1. Історія й розвиток футболу у світі та в Україні .....	21
1.1. Історія та розвиток футболу у світі.....	21
1.2. Історія та розвиток футболу в Україні.....	25
1.3. Тенденції розвитку світового футболу .....	30

#### ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Аналіз техніки ударів по м'ячу ногою .....	36
Тема 2. Аналіз техніки зупинок м'яча.....	45
Тема 3. Аналіз техніки ведення м'яча .....	53
Тема 4. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів), та жонглювання м'яча.....	57
Тема 5. Аналіз техніки вкидання м'яча.....	63
Тема 6. Аналіз техніки гри воротаря.....	66

### РОЗДІЛ ІІ.

#### *ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ*

УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ ...	74
--	----

## ЛЕКЦІЇ

Тема 1. Методика навчання техніки і тактики гри у футбол.....	74
1.1. Класифікація та аналіз техніки і тактики гри у футбол.....	74
1.1.1. Техніка гри у футбол.....	74
1.1.2. Тактика гри у футбол.....	76
1.2. Особливості методики навчання гри у футбол школярів різних вікових категорій.....	80
1.2.1. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в початкових класах.....	80
1.2.2. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в середніх класах.....	81
1.2.3. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в старших класах.....	83
1.3. Особливості навчання гри у футбол дівчат.....	84

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Тема 1. Методика навчання техніки ударів по м'ячу (ногою).....	87
Тема 2. Методика навчання техніки зупинок м'яча.....	90
Тема 3. Методика навчання техніки ведення м'яча.....	92
Тема 4. Методика навчання відволікаючим діям (фінтам) та жонглювання м'ячем.....	94
Тема 5. Методика навчання техніки вкидання м'яча.....	98
Тема 6. Методика навчання техніки гри воротаря.....	100

**РОЗДІЛ ІІІ.***ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА*

<i>ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ.....</i>	<i>104</i>
--	------------

## ЛЕКЦІЇ

Тема 1. Особливості організації та методики проведення змагань з футболу у школі.....	104
--	-----

## ***Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)***

---

1.1. Завдання та організація змагань .....	104
1.2. Види змагань .....	108
1.3. Положення про змагання .....	109
1.4. Системи розіграшу та складання розкладу ігор.....	114
1.5. Облік результатів змагань .....	121

### **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

Тема 1. Арбітр матчу, його обов'язки, офіційні жести та сигнали ....	123
Тема 2. Асистенти арбітра матчу та четвертий арбітр, їх обов'язки, офіційні жести та сигнали.....	131

### **РОЗДІЛ ІV.**

<b>САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ .....</b>	<b>137</b>
--	------------

4.1. Методичні вказівки для виконання домашніх завдань .....	137
4.2. Модульні контрольні роботи .....	155
4.2.1. Модульна контрольна робота №1 .....	155
4.2.2. Модульна контрольна робота №2 .....	157

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>159</b>
---	------------

## ПЕРЕДМОВА

Навчально-методичний посібник містить програму нормативної навчальної дисципліни підготовки бакалавра галузі знань 0102 «Фізичне виховання спорт і здоров'я людини», лекції, практичні заняття, методичні вказівки для виконання домашніх завдань, варіанти модульних контрольних робіт, обов'язки арбітрії, помічників арбітрів, їх офіційні жести та сигнали з дисципліни «Теорія і методика викладання футболу» для студентів III курсу факультету фізичної культури спеціальності 6.010201 Фізичне виховання\*,

У навчальних планах підготовки першого (бакалаврського) рівня галузі знань 01 «Освіта» спеціальностей: 014 Середня освіта (Фізична культура) (I – III курси), 017 Фізична культура і спорт (I – курс) футбол як вид спорту увійшов до дисциплін відповідно «Теорія і методика викладання спортивних ігор» та «Теорія і методика спортивних ігор». Навчально-методичний посібник «Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)» стане в нагоді здобувачам вищої освіти першого бакалаврського рівня вище перерахованих спеціальностей.

У лекційному курсі подана інформація щодо історичних етапів зародження, розвитку, становлення футболу у світі й в Україні. Охарактеризовано основні тенденції розвитку футболу. Також розглядаються питання, що стосуються теоретичних основ техніки і тактики гри у футбол. Особливості організації та методики проведення змагань з футболу.

Практичні заняття містять плани-конспекти в яких поданий зміст, дозування, організаційно-методичні вказівки вправ, для початкового ознайомлення, вдосконалення та поглибленого розучування техніки й тактики гри у футбол. Вони спрямовані на оволодіння студентами рухових умінь та навичок, використання вивчених технічних прийомів та тактичних дій під час двохсторонніх ігор. Суддівська практика, на якій студенти вивчають жестикуляцію арбітра, асистентів арбітра та проводять арбітраж матчу.

Самостійна робота студентів є складовою навчального процесу, суттєвим чинником у формуванні вміння навчатися,

активізації засвоєння знань та їх реалізації, основними засобами опанування навчального матеріалу у позааудиторний час. Мета самостійної роботи – сприяти засвоєнню у повному обсязі навчальної програми дисципліни та формуванню самостійності як важливої освітньої та професійної якості, сутність якої полягає у систематизації, плануванні та контролі власної діяльності.

Метою написання модульних контрольних робіт є з'ясування ступеня оволодіння студентами вмінь та навичок дисципліни на теоретичному рівні.

Знання правил гри допоможе студентам у розумінні футболу, а знання обов'язків, офіційних жестів та сигналів слугуватиме допомогою в організації та проведенні змагань.

Навчально-методичний посібник стане в нагоді студентам факультетів фізичної культури, вчителям загальноосвітніх навчальних закладів, науково-педагогічним працівникам у підготовці до проведення уроків фізичної культури та практичних занять з дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)».

## ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Загальна характеристика	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	
Кількість кредитів – 3,6	Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)	<b>Тип дисципліни:</b> Нормативна	
Загальна кількість годин – 108	Ступінь вищої освіти бакалавр	<b>Рік підготовки:</b> 3-й	
Змістових модулів – 3		<b>Семестр</b> 5 – 6-й	
		<b>Лекції</b> 6 год.	
Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 4		<b>Практичні</b> 30 год.	
		<b>Лабораторні</b> год.	
		<b>Самостійна робота</b> 72 год.	
		<b>Модульні контрольні роботи</b> 2	
самостійної роботи здобувача вищої освіти – 4		Назва галузі знань 0102 Фізичне виховання спорт і здоров'я людини	<b>Вид підсумкового контролю:</b> залік
		Спеціальність 6.010201 Фізичне виховання*	

### Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:  
для денної форми навчання – 1:2



## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання футболу» укладена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: галузі знань 0102 «Фізичне виховання спорт і здоров'я людини» спеціальності 6.010201 Фізичне виховання\*.

**Тип дисципліни.** Згідно навчального плану дисципліна «Теорія і методика викладання футболу» відноситься до циклу професійної та практичної підготовки нормативної частини.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є засвоєння теоретичних знань, практичних умінь та навичок з основ техніки і тактики гри у футбол, організації й проведення змагань та методики навчання основним технічним елементам та тактичним діям.

**Міжпредметні зв'язки:** Дисципліна «Теорія і методика викладання футболу» вивчається після вивчення наступних дисциплін: «Вступ до спеціальності», «Історія фізичної культури», «Біохімія», «Анатомія з основами спортивної морфології», «Гігієна», «Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав». Паралельно з дисципліною вивчаються наступні дисципліни: «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Спортивна боротьба з методикою викладання», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка».

Програма навчальної дисципліни складається з чотирьох змістових модулів:

ЗМ 1 «Аналіз техніки і тактики гри у футбол»;

ЗМ 2 «Методика проведення уроку фізичної культури з елементами футболу»;

ЗМ 3 «Організація та проведення змагань з футболу».

ЗМ 4 «Самостійна робота студентів».

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання футболу» є визначення змісту, ролі й завдань дисципліни у підготовці фахівців з фізичної культури і спорту, забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання футболу» є:

- забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності;
- дати студентам знання про зміст навчального матеріалу та його планування відповідно до програми ЗОШ;
- навчити студентів досконало виконувати основні технічні і тактичні прийоми гри у футбол;
- забезпечити формування системи знань з основ техніки і тактики гри та методики проведення;
- навчити студентів ставити завдання з предметних і комплексних уроків;
- сформувати вміння підбирати засоби навчання (підготовчі, підвідні, спеціальні вправи, естафети, рухливі ігри) та методи для вирішення поставлених завдань;
- навчити організації та методики проведення змагань;
- формувати у студентів навички професійно-педагогічної майстерності.

Заплановані результати навчання відповідно до освітньої (освітньо-професійної / освітньо-наукової) програми: знання, уміння, навички, інші компетентності, набуті у процесі вивчення дисципліни. Згідно з вимогами програми студенти повинні **знати**:

- визначення базових понять предмету «Теорії і методики викладання футболу»;
- історію та розвиток футболу в світі та в Україні;
- сучасний стан та перспективи розвитку футболу в Україні;
- зміст, характеристика і значення футболу, як засобу фізичного виховання школярів;
- майданчик, інвентар та обладнання для гри у футбол;
- основні правила гри у футбол;
- загальну структуру навчання елементам техніки і тактики гри у футбол;
- типові помилки, що виникають у процесі оволодіння учнями програмовим матеріалом;
- класифікацію техніки і тактики футболу;
- технологію побудови планів-графіків розподілу програмового матеріалу;
- технологію складання графіків і тематичних планів шкільних секцій;

## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

- тематику і змістову сутність теоретичних повідомлень;
- зміст рухливих ігор, які сприяють оволодінню прийомами техніки футболу;
- загальну характеристику змагальної діяльності у футболі;
- суддівську термінологію та жестикуляцію;
- системи проведення змагань, технологію складання календарів змагань.

### **Вміти:**

- виправляти типові помилки, прогнозувати їх і застосовувати вправи для усунення цих помилок;
- проводити урок з футболу відповідно до завдань, передбачених програмою для ЗОШ;
- проводити предметний ігровий і комплексний урок фізичної культури з елементами футболу;
- проводити секційне заняття з футболу;
- самостійно поповнювати і накопичувати знання, уміння і навички з дисципліни;
- самостійно планувати і проводити змагання з футболу з різним контингентом людей;
- підбирати рухливі ігри, естафети, підготовчі, підвідні та спеціальні вправи, що сприяють оволодінню навичкам техніки і тактики футболу;
- планувати предметні ігрові та комплексні уроки фізичної культури з елементами футболу;
- керувати командою під час змагань;
- організовувати та проводити змагання, виконувати обов'язки суддів відповідно до діючих правил футболу;
- користуватися науково-методичною літературою;
- проводити педагогічний контроль в процесі занять футболом.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 108 годин / 3,6 кредити ECTS.

## **МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання футболу» використовуються наступні групи методів:

### **1. Практичні:**

- *навчання рухових дій*: навчання технічного елемента загалом, навчання технічного елемента по частинах;
- *удосконалення та закріплення рухових дій*: ігровий та змагальний методи;
- *удосконалення фізичних якостей*: методи безперервної вправи, метод інтервальної (повторної) вправи, метод комбінованої вправи.

### **2. Методи використання слова:**

- *пояснення* – послідовний виклад закономірностей і правил, яких слід дотримуватися під час виконання певного технічного елемента чи тактичної дії. Пояснення повинне бути коротким, правильним та зрозумілим. Використовуючи цей метод слід виділити найголовніше та зосередити на цьому увагу студентів.
- *розповідь* – послідовне, логічне викладення фактів або явищ у їхньому розвитку. Цей метод використовують при ознайомленні студентів з новим технічним елементом чи тактичною дією.
- *бесіда* – поєднується з поясненням або розповіддю. При вивченні дисципліни «Теорія і методика викладання футболу» використовується два види бесід: вступні (спрямовані на повідомлення нових завдань), бесіди для перевірки засвоєних знань та ступеня усвідомленості студентами своїх дій.

### **3. Методи демонстрації:**

- *демонстрація поз і рухів (безпосередній показ)*: з самого початку студент повинен створити уяву не тільки про технічний елемент, але й про послідовність рухів, їх інтенсивність, ритм, амплітуду; використовувати повільний показ, який дає можливість краще сприйняти структуру технічного елемента, що вивчається; при показі можна зупинитися на певних місцях, підкреслити розмах, швидкість та інші параметри рухової дії, показ повинен бути точним взірцем того, що повинен відтворити студент.
- *демонстрація ілюстрованих матеріалів (опосередкований показ)*: перегляд відео (виконання технічних елементів провідними спортсменами); поглядання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елемента самими студентами – робота над помилками.

## МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика викладання футболу» використовуються наступні методи контролю:

**1. Метод усного контролю** – слугує для визначення сильних та слабких сторін підготовки студентів. Використовується під час практичних занять (обговорення деталей техніки та тактики гри у футбол).

**2. Метод письмового контролю** – його суть полягає у письмовій перевірці знань, умінь та навичок. Здійснюється у формі модульних контрольних робіт. Метою його перевірки є з'ясування ступеня оволодіння студентами вміннями та навичками дисципліни на теоретичному рівні.

**3. Метод тестового контролю** – передбачає відповіді студента на тестові завдання за допомогою вибору правильної відповіді.

**4. Метод практичної перевірки** – передбачає оволодіння системою практичних умінь та навичок студентом. Проводиться наприкінці навчальних семестрів, після оволодіння технікою і тактикою гри у футбол.

**5. Метод самоконтролю** – полягає в усвідомленні студентом своєї діяльності задля забезпечення результатів, які б відповідали поставленим цілям, вимогам, нормам, правилам. Його метою є запобігання помилок та їх виправлення.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	Разом	у тому числі		
Лекції		Практичні заняття	самостійна робота	
<b>Змістовий модуль 1</b> <b>«Аналіз техніки і тактики гри у футбол»</b>				
1. Історія й розвиток футболу у світі та в Україні	6	2		4
2. Аналіз техніки ударів по м'ячу (ногою)	8		2	6

3. Аналіз техніки зупинок м'яча	8		2	6
4. Аналіз техніки ведення м'яча	6		2	4
5. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів) та жонглювання м'яча	8		2	6
6. Аналіз техніки вкидання м'яча	6		2	4
7. Аналіз техніки гри воротаря	6		2	4
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>34</b>
<b>Змістовий модуль 2</b> <b>«Методика проведення уроку фізичної культури з елементами футболу»</b>				
1. Методика навчання техніки і тактики гри у футбол	6	2		4
2. Методика навчання техніки ударам по м'ячу(ногою)	4		2	2
3. Методика навчання техніки зупинок м'яча	4		2	2
4. Методика навчання техніки ведення м'яча	5		2	3
5. Методика навчання техніки відволікаючих дій (фінтів) та жонглювання м'яча	5		2	3
6. Методика навчання техніки вкидання м'яча	4		2	2
7. Методика навчання техніки гри воротаря	4		2	2
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
<b>Змістовий модуль 3</b> <b>«Організація та проведення змагань з футболу»</b>				
1. Особливості організації та методики проведення змагань з футболу у школі	10	2		8
2. Арбітр матчу, його обов'язки, офіційні жести та сигнали	8		2	6
3. Асистенти арбітра матчу та четвертий арбітр, їх обов'язки, офіційні жести та сигнали	10		4	6
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>24</b>
<b>Разом годин</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>72</b>

## **ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Змістовий модуль 1**

#### **«Аналіз техніки і тактики гри у футбол»**

*Тема 1. Історія й розвиток футболу у світі та в Україні. Історія та розвиток футболу у світі.* Сучасний стан та перспективи розвитку футболу в Україні. Тенденції розвитку світового футболу (фізична підготовка, тактична підготовка, психологічна підготовка, наукове забезпечення).

*Тема 2. Аналіз техніки ударів по м'ячу (ногою).* Вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною ступні, вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому, вивчення техніки удару по м'ячу серединою підйому, вивчення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому. Демонстрування техніки ударів по м'ячу ногою. Складання комплексів імітаційних, підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів під час виконання комплексу вправ. Зауваження, визначення помилок та підбір засобів і прийомів їх виправлення.

*Тема 3. Аналіз техніки зупинок м'яча.* Вивчення техніки зупинки м'яча підошвою, вивчення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні, вивчення техніки зупинки м'яча стегном, вивчення техніки зупинки м'яча грудьми.

Характеристика технічного прийому. Прийняття вірної стійки при зупинці. Зупинка м'яча в залежності від ігрової ситуації, що склалася. Імітаційні, підвідні та підготовчі вправи для вивчення технічного прийому.

*Тема 4. Аналіз техніки ведення м'яча.* Вивчення техніки ведення м'яча серединою підйому та носком, вивчення техніки ведення м'яча зовнішньою і внутрішньою частинами підйому. Загальні відомості про технічний прийом. Підбір спеціальних вправ. Виконання ведення різними способами: зовнішньою та внутрішньою частинами підйому, серединою підйому, стегном, головою. Організація учнів до виконання вправ. Характерні помилки та способи їх усунення.

*Тема 5. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів) та жонглювання м'яча.* Детальна характеристика виконання відволікаючих

дій. Виконання фінтів з м'ячем і без м'яча. Використання відволікаючих дій в залежності від ігрової ситуації. Жонгливання м'ячем: стопою, стегном, головою. Імітаційні, підготовчі та підвідні вправи. Аналіз помилок та спеціальні вправи для їх усунення.

*Тема 6. Аналіз техніки вкидання м'яча.* Ознайомлення з правилами вкидання м'яча із-за бічної лінії, прийняття вихідного положення. Виконання технічного елементу з місця і розгону. Підвідні вправи, робота над помилками.

*Тема 7. Аналіз техніки гри воротаря.* Характеристика гри воротаря. Загальна характеристика техніки атаки і захисту воріт. Вивчення технічних елементів: ведення м'яча, удари об землю після ловіння, вкидання рукою і вибивання м'яча ногою. Імітаційні та підвідні вправи. Характерні помилки та способи їх усунення.

## **Змістовий модуль 2**

### **«Методика проведення уроку фізичної культури з елементами футболу»**

*Тема 1. Методика навчання техніки і тактики гри у футбол. Класифікація та аналіз техніки і тактики гри у футбол.* Техніка гри у футбол. Тактика гри у футбол. Особливості методики навчання гри у футбол різних вікових категорій. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в початкових середніх та старших класах.

*Тема 2. Методика навчання техніки ударів по м'ячу (ногою).* Техніка виконання ударів по м'ячу. Демонстрування техніки. Складання комплексів імітаційних, підвідних та спеціальних вправ. Організація студентів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів під час виконання комплексу вправ. Зауваження, визначення помилок та підбір засобів і прийомів їх виправлення.

*Тема 3. Методика навчання техніки зупинок м'яча . Техніка виконання зупинки м'яча.* Демонстрування техніки. Складання комплексів імітаційних, підвідних та спеціальних вправ. Організація студентів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів під час виконання комплексу вправ. Зауваження, визначення помилок та підбір засобів і прийомів їх виправлення.



*Тема 4. Методика навчання техніки веденню м'яча.* Техніка виконання різновидів ведення м'яча. Демонстрування техніки. Складання комплексів підготовчих, підвідних, імітаційних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження студентів під час виконання певного комплексу вправ. Зауваження, визначення помилок та підбір засобів і прийомів їх виправлення. Ведення з різною швидкістю, зі зміною напрямку та обведенням перешкод.

*Тема 5. Методика навчання техніки відволікаючих дій (фінтів) та жонглювання м'ячем.* Техніка виконання відволікаючих дій та жонглювання м'ячем. Демонстрування техніки. Складання комплексів імітаційних, підвідних і спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих комплексів. Планування діяльності студентів та їх фізичного навантаження при виконанні комплексу вправ. Зауваження, визначення помилок та підбір засобів і прийомів їх виправлення. Вправи в парах (з пасивним та активним суперником).

*Тема 6. Методика навчання техніки вкидання м'яча.* Техніка виконання вкидання м'яча. Демонстрування техніки. Складання комплексу вправ для навчання техніки вкидання м'яча. Організація студентів при виконанні цих комплексів. Планування діяльності учнів та їх фізичного навантаження. Типові помилки, прийоми та засоби їх виправлення. Вкидання м'яча з місця, з розбігу з-за бічної лінії.

*Тема 7. Методика навчання техніки гри воротаря.* Демонстрування техніки гри. Складання комплексів імітаційних, підвідних і спеціальних вправ. Навчання студентів техніки гри воротаря. Типові помилки та засоби й прийоми виправлення помилок. Пересування воротаря, ловіння, відбивання, вкидання та вибивання м'яча.

### **Змістовий модуль 3**

#### **«Організація та проведення змагань з футболу»**

*Тема 1. Особливості організації та методики проведення змагань з футболу у школі.* Види змагань. Організація та планування змагань. Системи розіграшу. Колова система розіграшу. Системи розіграшу з вибуванням. Змішана система розіграшу.

*Тема 2. Арбітр матчу, його обов'язки, офіційні жести та сигнали.* Вивчити обов'язки і права арбітра матчу та його жести. На початку пари викладач призначає арбітра та асистентів матчу. Відбувається поділ групи на дві команди. Під час гри викладач слідкує за діями арбітра, виправляє помилки, дає підказки. Після закінчення гри викладач дає аналіз суддівству студентів (арбітрам) та виставляє оцінки.

*Тема 3. Асистенти арбітра матчу та четвертий арбітр, їх обов'язки, офіційні жести та сигнали.* Вивчити обов'язки та права асистентів арбітра матчу та їхні жести. Під час проведення заняття викладач слідкує за діями асистентів арбітра, виправляє помилки, підказує. Після закінчення гри дає аналіз суддівству студентів (асистентам арбітра) та оцінює їх.

**ПРОГРАМА ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**  
(**зміст лекційного курсу**)  
**для здобувачів вищої освіти денної форми навчання**  
**V-VI семестр**

№ з/п	Назва змістового модуля. Теми і підтеми	К-сть годин	Література	Наочні посібники, ТЗН
<b>Змістовий модуль 1</b>				
<b>«Аналіз техніки і тактики гри у футбол»</b>				
1.	<i>Тема. Історія й розвиток футболу у світі та в Україні</i> План 1.1. Історія та розвиток футболу у світі. 1.2. Історія та розвиток футболу в Україні. 1.3. Тенденції розвитку світового футболу.	2	[4, с. 5-14]; [6, с. 9-15].	Мультимедійні засоби навчання
<b>Змістовий модуль 2</b>				
<b>«Методика проведення уроку фізичної культури з елементами футболу»</b>				
1.	<i>Методика навчання техніки і тактики гри у футбол</i> План 1.1 Класифікація та аналіз	2	[2, с. 58-59]; [3, с. 72-74]; [4, с. 63-65]; [6, с. 134-138];	Мультимедійні засоби навчання

	<p>техніки і тактики гри у футбол.</p> <p>1.1.1. Техніка гри у футбол.</p> <p>1.1.2. Тактика гри у футбол.</p> <p>1.2. Особливості методики навчання гри у футбол різних вікових категорій.</p> <p>1.2.1. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в початкових класах.</p> <p>1.2.2. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в середніх класах.</p> <p>1.2.3. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в старших класах.</p> <p>1.3 Особливості навчання гри у футбол дівчат.</p>			
<p><b>Змістовий модуль 3</b>  <b>«Організація та проведення змагань з футболу»</b></p>				
1.	<p><i>Особливості організації та методики проведення змагань з футболу у школі</i></p> <p style="text-align: center;">План</p> <p>1.1. Завдання та організація змагань.</p> <p>1.2. Види змагань.</p> <p>1.3. Положення про змагання.</p> <p>1.4. Система розіграшів та складання розкладів ігор</p> <p>1.5. Облік результатів змагань.</p> <p>1.6. Суддівська колегія та оформлення результатів змагань.</p>	2	[4, с. 91-98];	Мультимедійні засоби навчання
Разом за семестр		6		

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**  
**для здобувачів вищої освіти денної форми навчання**  
**V- VI семестр**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1</b> <b>«Аналіз техніки і тактики гри у футбол»</b>		
1	Аналіз техніки ударів по м'ячу (ногою)	2
2	Аналіз техніки зупинки м'яча	2
3	Аналіз техніки ведення м'яча	2
4	Аналіз техніки відволікаючих дій (фінти) та жонглювання м'ячем	2
5	Аналіз техніки вкидання м'яча	2
6	Аналіз техніки гри воротаря	2
<b>Змістовий модуль 2</b> <b>«Методика проведення уроку фізичної культури з елементами футболу»</b>		
1	Методика навчання техніки ударів по м'ячу (ногою)	2
2	Методика навчання техніки зупинки м'яча	2
3	Методика навчання веденню м'яча	2
4	Методика навчання відволікаючим діям та жонглювання м'ячем	2
5	Методика навчання техніки вкидання м'яча	2
6	Методика навчання техніки гри воротаря	2
<b>Змістовий модуль 3</b> <b>«Організація та проведення змагань з футболу в школі»</b>		
1	Арбітр матчу його обов'язки, офіційні жести та сигнали	2
2	Асистенти арбітра матчу та четвертий арбітр їх обов'язки, офіційні жести та сигнали	4
<b>Разом</b>		<b>30</b>

## РОЗДІЛ I

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

#### АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ

##### *ЛЕКЦІЇ*

#### **Тема 1. Історія й розвиток футболу у світі та в Україні**

##### *Кількість годин – 2*

**Мета:** ознайомити студентів з історією й розвитком футболу у світі та в Україні.

#### **1.1. Історія та розвиток футболу у світі**

Футбол – одна з найдавших ігор людства. Невідомо, де і коли він з'явився. Архівні джерела, знайдені в Китаї та Єгипті, зокрема зображення гравців з м'ячем, окремо м'ячі, дають вченим підстави стверджувати, що футбол був відомий людству задовго до нашої ери. Так, англійський професор Барканс переконаний, що навіть первісні люди грали у футбол кам'яним м'ячем. Китайцям гра з м'ячем була відома ще понад 5000 років тому. Імператори вважали, що така гра є важливим засобом військової підготовки. На футбольних майданчиках воїни намагалися застосовувати тактику, якої вони дотримувалися на полі битви, тож і вдосконалювали основні принципи атаки та захисту. М'яч був набитим кінським волосом і обшитий шкірою. Наповненими повітрям м'ячами почали грати лише у XVIII столітті. В правилах навчання воїнів, виданих в Китаї понад 2000 років тому, досить докладно описано гру в футбол. Архівні дані свідчать, що змагалися між собою дві команди, завданням яких було потрапити м'ячем у отвір в сітці, натягнутій між двома бамбуковими жердинами. Переможців нагороджували щедрими подарунками. Деякі популярні гравці навіть призначались на високі державні або військові посади. Згодом під назвою «Кемарі» футбол із Китаю перекочував до Японії. Тут ця гра стала частиною чисельних релігійних обрядів, але широкого розповсюдження серед населення не здобула. Археологічні роз-

копки, проведені в Єгипті та стародавній Греції, а також архівні джерела, засвідчують, що там футбол був досить поширений. Так, він згадується у всесвітньо відомій «Одіссей» Гомера. Ця гра була складовою частиною спартанського виховання юнаків, оскільки вимагала від її учасників прояву сили та елементів боротьби. У стародавній Греції гра з м'ячем мала три назви: «Файнінда», «Гарпаціон», «Спіскурос». Однак тільки у перших двох видах завданням гравців (що складали дві команди по 15 чоловік у кожній) було оволодіти м'ячем, зберегти його під контролем своєї команди і провести у визначене місце або ворота ногами. Із літературних джерел відомо, що Софокл, Александр Македонський, Діонісій також були знайомі з грою у футбол, існує чимало згадок, що в стародавній Греції в гімназіях існували спеціальні майданчики для гри, яку організовував і проводив окремий учитель. Це був дійовий засіб фізичного загартування не лише воїнів, але й оздоровлення усїєї нації. К. Гален – римський лікар і природодослідник писав, що гра з м'ячем забезпечувала фізичну, психічну підготовку найширших мас. Вона, на його думку, є могутнім засобом лікування хворих. Хоч сам Гален мав міцне здоров'я, багато часу віддавав цій грі, оскільки, саме, таким способом вів боротьбу зі старінням [19, 20].

Після занепаду стародавньої Греції, футбол під назвою «Гарпаstum», стрімко завойовує римлян і особливо захисників імперії. Зміст гри полягав у перекиданні м'яча один одному так, щоб занести його за основні лінії половини майданчика суперників. Ті лінії вважалися голевими. Існувала ще і центральна лінія. Правила гри забороняли одному і тому ж гравцеві володіти м'ячем двічі до взяття воріт. За їх порушення м'яч передавався суперникам.

Гравці тоді мали взуття, яке римляни називали «кальцекс». Корінь цього слова зберігся в Італії до наших днів, де «кальчіо» означає футбол.

Завойовуючи дедалі нові території, римські воїни просувалися вглиб Європи – до Франції, Німеччини, Англії і впроваджували свої звичаї та ігри. Легіонери весь вільний час віддавали футболу.

У Франції ця гра називалася «Soule» або «Choule». Завдання гравців тут зводилося до того, щоб переміщувати м'яч від однієї лінії до другої. Боротьба за м'яч була безкомпромісною і навіть небезпечною. Тож і з'явилися королівські та парламентські укази про заборону гри, що призвело до тимчасового занепаду футболу.

В Англії найпопулярнішим видом розваги був «футбол натовпу». Ігри неорганізованих гуртів проводилися на майданах і вулицях міст, що паралізувало життя населення, завдавало великих збитків ремісникам, торговцям. Усе це викликало невдоволення королів, і в 1314 р. Едуард II видав указ, де зазначалося: «У зв'язку з тим, що гра у м'яч призводить до великого безладдя, а це само собою є велике зло, ми іменем короля під страхом ув'язнення забороняємо грати в футбол у великих містах». Його послідовники Едуард III, Річард II та Генріх IV ще неодноразово повторюватимуть цей указ. Замість гри у футбол мешканцям міст пропонувалося зайнятися метанням списа чи стрільбою з лука. Незважаючи на суворі заборони, популярність футболу серед населення зростала. На зображення гри з м'ячем (різьба по дереву) натрапляємо в кафедральному соборі м. Ланкастер, який побудовано в XIV ст. і є найстарішим у світі. Про нехтування заборонами королівськими указами цієї гри згадує В.Шекспір у «Комедії помилок» та «Королі Лір».

В Італії в часи Середньовіччя у «calcio» грали переважно у містах Флоренції та Падуї, але там уже існували деякі правила гри. Так, визначалася кількість учасників в команді, ставилися певні вимоги до розташування гравців, що вважається витоками тактичних систем гри. Існує думка, що ігри з м'ячем в середні віки були відомі також і в країнах Африки та Південної Америки, але там вони мали релігійно-культовий характер. Отож фахівці та більшість істориків вважають, що футбол постав на традиціях ігор з м'ячами, якими користувалися за давніх часів та в Середньовіччі, а батьківщиною його є, безперечно, Англія. У першій половині XIX ст. «футбол натовпу» вже мав два різновиди:

- з м'ячем тільки ногами (футбол);
- гра з м'ячем руками та ногами (регбі).

Останній вид спорту здобув назву від міста Регбі, в коледжі якого ця гра культивувався. Якщо в цьому місті грали руками і ногами, то в містечку Херроу – тільки ногами. Шанувальники одного способу гри домоглися, щоб м'яч був овальної форми, а іншого – щоб м'яч був лише круглий.

Велику популярність футбол мав серед учнівської молоді. Досить сказати, що вже на початку XIX ст. він був включений до навчальних програм шкіл і проводились змагання. Трохи пізніше почали створюватися футбольні клуби. Перший – «Форест

клуб» – з'явився у 1859 р. у містечку Спінг, поблизу Лондона. Найстарішими вважаються також клуби «Барнс», «Блек-хед», «Кристал Пелас», «Кільбурн», «Крузейдерс» тощо.

У 1823 р. було дозволено гравцям бігти з м'ячем. Саме тоді було покладено початок розвитку сучасних правил футболу та регбі, історія яких в ті далекі часи тісно перепліталась. Оскільки у кожній місцевості існували свої правила, то, певна річ, під час матчів постійно виникали непорозуміння. Це змусило представників усіх створених до того часу клубів зібратися в 1863 р. у Лондоні, щоб розробити єдині правила гри, але досягти згоди не вдалося, зате було створено Англійську футбольну асоціацію. Перші єдині правила гри були ухвалено в 1863 р. У них передбачено чисельний склад команд, розміри футбольного поля та воріт, гравцям заборонялося грати руками в межах штрафного майданчика (за винятком воротаря). Вони склалися з 13 пунктів. У перші правила постійно вносилися доповнення, поправки, нові параграфи. Однак в основному вони збереглися до наших днів. Створення Футбольної асоціації сприяло переходу від стихійного до організованого футболу [19, 20].

На другому засіданні Футбольної асоціації, 6 грудня 1863 р., було вирішено вважати футбол і регбі різними видами спорту. Це і є дата народження сучасного футболу.

Переворот у тактику футболу внесли дві команди міста Глазго, їх гравцями у 1870 р. під час гри вперше в історії було застосовано передачу м'яча. З тих пір футбол став командною грою. На жаль, прізвище футболіста, який вперше здійснив передачу м'яча, історії не відоме. Цей гравець, власне, і дав поштовх для розвитку й подальшого вдосконалення сучасної тактики гри.

Ігри на Кубок Англії проводяться з 1871 р. Вони надзвичайно популярні серед глядачів і сьогодні. У 1873 р. було проведено перший Міжнародний матч між командами Англії і Шотландії.

У 1888 р. було створено Англійську, а у 1890 р. Шотландську футбольні ліги.

Завдяки англійцям футбол став улюбленою грою і в інших країнах Європи. Під час стоянок кораблів у портах вони організовували матчі між членами команд, до складів яких залучалась місцева молодь.

Французькі студенти, що навчалися в Англії в 1872 р. у портовому місті Гавр, створили першу футбольну команду, а «Пер-



ший футбольний клуб» у Парижі з'явився в 1879 р. Англійці, що навчалися в Швейцарії організували там футбольні команди. Так, у 1879 р. у Женеві заявив про себе футбольний клуб «Сент Гал», а в 1886 р. у Цюріху – «Грасхоперс». У 1875 р. виник «Швейцарський футбольний союз». Згодом футбольні клуби було утворено також і в інших країнах Європи, зокрема в Данії, Голландії, Бельгії, Німеччині, Австрії та Угорщині. Швидкий і динамічний розвиток футболу, що спостерігався в Європі на початку ХХ ст. спонукав до створення міжнародної організації. І вже у 1904 р. у Парижі відбулася конференція за участю Бельгії, Данії, Франції, Голландії, Іспанії, Швейцарії та Швеції, де і було засновано Міжнародну федерацію футбольних асоціацій (ФІФА) – (Federation Intemacional Football Association).

Першим головою ФІФА було обрано француза Р. Гірена. До речі, англійці спочатку ігнорували ФІФА, а через рік, переконавшись у її швидкому організаційному зростанні, стали її членами [19, 20].

## **1.2. Історія та розвиток футболу в Україні**

Спорт, і зокрема футбол, в Україні почав розвиватися пізніше, ніж в країнах Західної Європи. Причиною відставання було те, що територія України розподілялася між двома імперіями. Більша частина до 1917 р входила до складу Російської імперії, а західні землі Буковина та Закарпаття – до Австро-Угорської. З 1918 р. Галичина відійшла до Польщі, а Закарпаття – до складу створеної після Першої світової війни Чехословацької республіки, Буковина до королівської Румунії.

У книжці М. Балакіна та М. Михайлова «Футбол України» (1968 р.) можна прочитати: «Щодо часу і місця зародження футболу на Україні досі немає однозначної думки. Але впевнено можна сказати, що ця спортивна гра розвивалась одночасно у Києві, Харкові, Одесі, Миколаєві, Катеринославі, Юзівці». Автори пишуть, що основоположниками одеського футболу були англійські службовці іноземних підприємств, які у 1878 р. і організували «Одеський британський атлетичний клуб», який є першим футбольним гуртком в Україні, створеним іноземцями. Однак, справжнє визнання ця гра здобула в Одесі, починаючи з 1907 р.

Футбол, вважають М. Балакін та М. Михайлов, прийшов у Миколаїв і Київ одночасно, у 1901 р. Трохи пізніше в Харків, а на початку 1910 р. і в Донбас. Доречно відзначити, що в футбол тоді грали тільки іноземні службовці (у Києві – чехи, в Одесі, Миколаєві – англійці) та іноземні моряки з кораблів, які перебували у портах України. Вони, маючи вільний час, організовували і проводили між собою футбольні матчі. Серед місцевого населення зацікавленості у грі в той час не було. Згадані автори, з відомих причин, не відносять до складу України Галичину та Закарпаття, оскільки вважають ці території такими, що приєднані до України у 1939 та 1946 роках, хоча підкреслюють, що вона є споконвічним українським краєм. А якщо це так, то слід відзначити, що тут футбол почав розвиватися трохи раніше, ніж на східній частині України[19, 20].

Документи свідчать, що перші тренування футболістів у Львові відбулися ще у 1894 р. Наприкінці XIX ст. львівське «Товариство рухливих ігор» почало створювати групи молоді, серед яких особливу зацікавленість викликав футбол. Так, у «Спортивній газеті» (№ 15 від 15 жовтня 1900 р.) читаємо, що львів'яни тоді вперше побачили гру м'ячем ногами. Це була зустріч двох учнівських команд четвертої гімназії. Вона тривала два тайми по 20 хвилин і закінчилась з рахунком 1:1. Відомо, що у Києві в 1901 р. розпочалися перші тренування футболістів. А 11 серпня 1901 р. газета «Унт» повідомила читачів, що через чотири дні, 15 серпня, відбудеться матч між командами Ужгорода та «Атлетичного клубу» Будапешта. Місцевих футболістів представляли учні шкіл та гімназій. Зустріч закінчилась з рахунком 3:0 на користь команди Будапешта. Отже можна стверджувати, що джерела українського футболу беруть початок у Львові та Ужгороді.

Важливо, що у Львові 1906 р. видавництво «Сокіл» українською мовою випустило книжку І. Боберського «Копаний м'яч» (тираж 3 тис. примірників). Вона містила поради щодо техніки, тактики, методики тренування, правил гри. А на сході країни тільки у 1909 р. з'явився «Футбол» Л. Можарського. У 1908 р. в Україні вперше було видано правила гри з футболу.

Чемпіонат з футболу у Львові офіційно проводився з 1906 р. На заході України за короткий час було створено команди «Чарні» (1904), «Легія» (1905), «Погонь» (1907), «Гасмоней» (1908), «Україна» (1911). Всі вони, крім «України», після Першої світової війни брали участь у чемпіонаті Польщі серед команд Вищої

ліги. У цей період футбол бурхливо розвивається на Закарпатті. Тут команди різних міст активно проводять товариські зустрічі з футболістами Ніредьгази, Кошиць, Дебрецена, Шаторольоуїгеля тощо. Досить згадати, що команда «літаючих вчителів», так називали гравців «Русі» (Ужгород), оскільки вони вилітали на свої матчі літаком, а згодом команда «УАЦ» (Ужгород), брали участь в чемпіонатах Чехословаччини та Угорщини серед команд Вищої ліги, «МШЄ» (Мукачево) грала в першій лізі. Закарпатський футбол взагалі дав багато всесвітньо відомих гравців, серед них: Д. Товт, М. Михаліна, Ю. Лавер, М. Коман, І. Мозер, В. Турянчик, Й. Сабо, Ф. Медвідь, С. Решко, Й. Беца, І. Яремчук, В. Рац та інші. В різних збірних командах колишнього Радянського Союзу вони брали участь у чемпіонатах світу, Олімпійських іграх. Кубкових турнірах країн Європи тощо [19, 20].

Як свідчать довідники, на сході України особливо бурхливого розвитку футбол набув з 1912 р. Спершу створилися футбольні команди в Одесі (1910), Києві (1911), Харкові (1912), Миколаєві (1915), з'явилися вони і в Юзівці, Краматорську, Херсоні, Єлисаветграді, Вознесенську, Катеринославі. Футбольні матчі відбувалися в Полтаві, Сімферополі, Чернігові, Лозовій та інших містах України. Водночас самостійні розіграші проводили так звані «дикі», тобто не зареєстровані команди Києва, Харкова, Одеси.

У 1913 р. у Києві відбулася Перша всеросійська олімпіада. Хоча в її програмі футболу не було, учасники змагань все-таки побачили показові матчі. Команди Одеси, Києва, Харкова і міст Донбасу з 1912 р., об'єднавшись в ліги, почали проводити регулярні змагання в два етапи – восени та навесні. Пріоритет серед команд півдня України надійно утримували футболісти Одеси, які брали участь у фіналі першості Росії (1912) і у 1913 р. вони стали чемпіонами Росії, завдавши поразки команді Петербурга (4:2), а у 1914 р. провели три міжнародні матчі з кращим футбольним клубом Туреччини «Фенер – Бахче», де у двох перемогли, а один закінчився з нічийним рахунком.

Змагання на Кубок і першість Україна проводила з 1922 р. Її збірна – переможець другого Всеросійського свята фізкультури (1924), де вона обійшла команди Закавказзя та РСФСР. А незабаром у товариських матчах завдала поразок і збірним командам – Москви та СРСР. У Харкові створено високопрофесійну команду «Штурм», у Києві – «Залізничник», в Одесі – «Местран» та інші.

Бурхливо розвивався футбол у 1935 р. у Києві, Харкові, Одесі, Дніпропетровську. Тоді збірна України зустрілася у Парижі з футболістами професійного клубу «Ред Стар Олімпік» і перемогла суперника з рахунком 6:1.

З 1936 р. у вищій лізі чемпіонатів Радянського Союзу брала участь команда «Динамо» (Київ) і за всю історію ніколи не покидала її, а в повоєнні роки вона стала тринадцяти кратним чемпіоном і дев'ятиразовим володарем Кубку Радянського Союзу, Суперкубку Європи (1975), дворазовим – Кубку володарів Кубків країн Європи (1975, 1986).

Про високий рівень українського футболу свідчить і те, що у вищій лізі Радянського Союзу в різний час виступали команди: «Динамо» (Київ), «Шахтар» (Донецьк), «Карпати» (Львів), «Зоря» (Луганськ), «Дніпро» (Дніпропетровськ), «Металіст» (Харків), «Таврія» (Сімферополь), «СКА» (Одеса), «Чорноморець» (Одеса), «Металург» (Запоріжжя), а в першій лізі – команди Ужгорода, Івано-Франківська, Львова, Чернівців та ін. Більшість із них досягли високих спортивних успіхів. Зокрема чемпіонами і призерами Радянського Союзу були футболісти «Динамо» (Київ), «Зорі» (Луганськ), «Дніпра» (Дніпропетровськ), «Чорноморця» (Одеси). Володарями Кубка – динамівці Києва, футболісти «Шахтаря» (Донецьк), «Карпат» (Львів), «Металіст» (Харків). Усі вони успішно виступали в Європейських кубкових турнірах [19, 20].

Протягом багатьох років у міжнародних змаганнях (чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських іграх) основу національних збірних команд складали футболісти українських клубів. Досить згадати всесвітньо відомі прізвища таких гравців як Ю. Войнов, В. Мунтян, В. Пузач, В. Веремєєв, І. Біланов, В. Серебряников, В. Банников, В. Колотов, О. Блохін, Л. Буряк, А. Коньков та інші. Сьогодні ними пишається український футбол. Такі відомі футболісти в усьому світі як О. Блохін (1975), І. Біланов (1986), А. Шевченко (2004) були визнані кращими футболістами Європи і нагороджені золотими м'ячами, а О. Протасов у 1984 р. став володарем срібної бутси Європи (1984), яку вручали кращим бомбардирам.

Після проголошення Верховною Радою незалежності України (1991), Федерація футболу України як повноправний член увійшла до УЕФА і ФІФА, що дало змогу національним збірним командам брати участь у чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх і європейських кубкових турнірах.

Весною 1992 р. проводився Перший незалежний чемпіонат України серед команд вищої, першої, другої, перехідних ліг, а також колективів фізкультури. Титул першого переможця вибороли футболісти «Таврії» (Сімферополь). Тепер такі змагання в Україні відбуваються восени та навесні.

Чемпіонат України проводиться і серед юнацьких команд молодшого та старшого віку. Створено і юнацьку національну збірну команду України.

Відповідні якісні зміни відбуваються в українському футболі безперервно. Так, постановою Кабінету Міністрів затверджено програму розвитку футболу в Україні, починаючи з 1997 р., дія якої поновлюється через кожні 5 років. Це дало можливість підвищити його роль в житті українського суспільства, розширити інтеграцію і зміцнити авторитет нашої держави у європейському і світовому спортивному співтоваристві.

У листопаді 2002 р. Федерацію футболу України прийнято до конвенції УЄФА з тренерської освіти. Це означає, що тренерські ліцензії, які видає федерація футболу України, відтепер визнаються в усіх країнах Європи, об'єднаних цією конвенцією.

У 2004 р. розпочато впровадження широкомасштабної програми «Наше майбутнє» щодо обладнання в усіх регіонах країни мінімайданчиків зі штучним покриттям.

Поступово і наполегливо реалізується програма введення уроку футболу в школах. З цією метою Федерацією футболу для вчителів підготовлено зошити з уроками футболу для 1-11-го класів.

Комплексною програмою започатковано і проведення Всеукраїнського футбольного фестивалю сільських школярів під девізом «Даруймо радість дітям». Ці змагання включені до Всеукраїнського календаря.

Федерацією футболу України у 2004 р. підписано угоду з державним департаментом з питань виконання покарань щодо впровадження уроку футболу у виховних колоніях для неповнолітніх.

Починаючи з 2003/2004 навчального року в окремих вищих навчальних закладах України утворено спеціалізацію «викладач уроку футболу в загальноосвітніх закладах».

У 2004 р. Федерацією футболу України прийнято рішення про створення міжрегіональних центрів розвитку юнацького фут-

болу. В цьому ж році, Всеукраїнська футбольна асоціація студентів стала колективним членом Європейської студентської федерації футболу.

У 2004 р. український футбол на державному рівні відзначив своє 110-річчя. Верховна Рада України прийняла відповідну постанову, підкріпивши тим самим важливе значення футболу для мільйонів українських громадян, а велику групу ветеранів, тренерів, функціонерів, представників засобів масової інформації нагороджено урядовими та галузевими нагородами.

Такі найважливіші етапи розвитку національного футболу одного з найпопулярніших серед населення України видів спорту [19, 20].

### **1.3. Тенденції розвитку світового футболу**

Розвиток сучасного футболу проходить практично за усіма розділами, що складають елементи цієї гри.

*Фізична підготовка.* У командах приділяють увагу усім фізичним якостям (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, швидко-силовій та функціональній підготовці) на спеціальних зборах та самостійній індивідуальній роботі гравців, якщо не щодня, то щотижня. Складені комплекси вправ використовуються тренерами для підняття тієї чи іншої фізичної якості на найвищий рівень.

*Технічна підготовка.* Польові гравці використовують усе різноманіття техніки пересувань і техніки володіння м'ячем. Кожен гравець повинен володіти стабільними навичками виконання всіх груп прийомів (удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення, обведення, «фінти», відбір м'яча та ін.).

*Тактична підготовка.* Тенденції розвитку сучасного футболу свідчать про те, що тактична підготовка гравців стала провідною серед інших видів підготовки спортсменів, оскільки визначає їх цільову спрямованість і зміст роботи, конкретизує функціональні обов'язки футболістів у команді в різних ігрових ситуаціях, сприяє доцільності вибору системи гри, визначає параметри моделей команд. Тактика є основним змістом всієї ігрової діяльності під час зустрічі. Вдало вибрана тактика боротьби проти конкретного суперника сприятиме досягненню успіху, а невдало підібрана

тактика або нереалізована в ході матчу зазвичай призводить до поразки. Вміння правильно вирішувати задачі нейтралізації суперників і успішне використання власних можливостей в атаках характеризується тактичною зрілістю як команди в цілому, так і її окремих гравців. Команда може досягти успіху тільки при добре організованих і обов'язково активних діях всіх футболістів в нападі та захисті.

Тенденція розвитку сучасного футболу в світі вимагає від тренерів постійного пошуку нових, більш досконалих тактичних комбінацій та взаємодій, тому проведення аналізу тактичної побудови гри футболістів високого класу на сьогоднішній день є актуальним.

Сьогодні існує кілька варіантів системи «1+4+2+4». Найбільш розповсюдженою є «1+4+3+3», яка характеризується забезпеченням середини поля трьома конструктивними гравцями, завдяки чому створюються передумови для комбінаційної гри, питома вага якої розподіляється між захистом і півзахистом.

Крім того, існують і варіанти «1+5+3+2» та «1+3+5+2», тобто зі зміцненою лінією захисту або зі зміцненою лінією середини поля.

Інший варіант цієї системи, яка носить зміцнений захисний характер, є «катеначіо» (1+1+4+2+3). Виникла вона в Італії. Її успішно використовувала команда «Інтер» (Мілан) під керівництвом тренера Еленіо Ерери. Тут провідну роль відіграє останній захисник, якого ще називають «вільним» або «ліберо».

З великим успіхом систему «1+4+4+2» використовували англійці на чемпіонаті світу в Англії, де і здобули титул чемпіонів.

Система «1+1+3+3+3» найбільш поширена в країнах, де футбол досить розвинений, зокрема у Німеччині, Нідерландах. За цієї системи гри застосовується щільний принцип прикривання гравців у оборонній фазі гри. Важливе завдання тут виконує «вільний» захисник, гра якого стала різноманітнішою, строкатішою, оскільки, крім виконання захисних функцій, він підключається до атак і бере участь у їх завершенні. Гра всіх гравців за цієї системи характеризується частою зміною місць по ширині та глибині поля і тому потребує універсальних гравців.

У сучасному футболі визначальним є те, що основне розташування гравців протягом матчу поступово змінюється. Немає потреби описувати основні розташування в системах гри, досить

визначити характерні ознаки її організації в окремих закінчених частинах або фазах.

Система гри є тільки формою зовнішнього розташування гравців і вирішального значення для гри команди і досягнення нею успіху не має. На передній план висувається спосіб організації гри, її зміст, що й створює відчутну перевагу над формою, тобто розташуванням гравців.

Прогноз щодо створення оборонних і атакуючих систем гри або її способів в захисній та атакуючій фазах потрібний для успішної реалізації ігрових, тактичних завдань в окремих відрізках гри.

Просторові відношення між гравцями за різного розташування та виконання ігрових функцій спонукають до створення різних варіантів атакуючих і захисних систем. Існують різноманітні способи гри в цих системах.

Атакуючі системи гри:

1. Система швидкого нападу:
  - а) контратака гравця;
  - б) контратака групи гравців.
2. Система позиційного нападу:
  - а) з підключенням захисників;
  - б) з підключенням гравців середини поля;
  - в) з підключенням «вільного» захисника;
  - г) система гри під тиском.

Захисні системи гри:

1. Система зонного захисту (простору):
  - а) пасивного зонного захисту;
  - б) активного зонного захисту (зонного «пресингу»).
2. Система персональної опіки:
  - а) персональна опіка по всьому полю;
  - б) персональна опіка на своїй половині поля.
3. Система комбінованого захисту:
  - а) з резервом в захисті;
  - б) з переднім чистильником;
  - в) із забезпеченням захисту.

Одним з головних напрямків розвитку сучасного футболу є тенденція посилення наступальної потужності команди за рахунок підвищення мобільності гравців, їх універсалізації та більш чіткої організації гри. Все більшого визнання отримують нові



принципи ведення гри, так званого «тотального» футболу. Під цим розуміються організовані дії всіх гравців, їх велика активність в будь-якому наступальному і оборонному епізодах. Суттєва риса «тотального» футболу – універсалізм гравців. Граючи в рамках певної тактичної системи, вони знаходяться в безперервному русі, діють імпровізовано і здатні змінити характер гри в потрібному для команди напрямку, несподівано і швидко. Характерним для сучасного футболу є те, що атака і оборона носять масовий характер і добре поєднуються з індивідуальними методами гри. Чітка взаємозамінність гравців різних ліній дозволяє без шкоди для оборони успішно використовувати в атаці гравців середньої лінії та флангових гравців. В даний час продовжується вдосконалення сучасних тактичних схем, і багато команд з успіхом використовують такі тактичні модифікації: «1-4-1-3-2»; «1-4-3-1-2» і «1-3-5-2». При всіх цих побудовах спостерігається тенденція створення універсальної системи, здатної видозмінюватися в процесі гри [19, 20].

*Психологічна підготовка.* Досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів є актуальним впродовж всіх часів заняття спорту. Адже безпосередньо психологічна підготовка спортсменів відіграє неабияку роль у досягненні спортивних результатів.

Психологія – це наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності.

Якщо у футболіста рівень розвитку фізичної, технічної і тактичної підготовки однаковий, то перевага буде на боці гравця, у якого психологічний опір кращий. У змаганнях мають брати участь спортсмени з високою психологічною підготовкою. Такий стан характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження, якістю мислення, тверезою оцінкою власних можливостей, відсутністю страху перед суперником, бажанням активно вести боротьбу з суперником за кращий результат та за перемогу. Психологічно підготовлений футболіст здатний відповідно керувати своїми діями, відчуттями, проявляючи максимум думки в складних ситуаціях спортивної боротьби, чинити опір впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Недостатній рівень психологічної готовності часто призводить до зниження результатів і до неочікуваних поразок у змаганнях.

Психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на душевний стан спортсмена. Для цього у всіх періодах тренування потрібно удосконалювати його психологічні процеси.

Під час тренування важливе значення має виховна робота, оскільки тут створюється відповідний моральний стан футболіста, що забезпечує його готовність витримувати великі тренувальні навантаження та психологічні напруження, пов'язані участю в змаганнях.

Психологічну підготовку умовно розподіляють на загальну і спеціальну. Загальна психологічна підготовка здійснюється на зальнопідготовчому, а спеціальна – на спеціальнопідготовчому етапі підготовчого та змагального періоду.

Визначальним показником емоційного стану є так званий передстартовий стан. Він характеризується незначним, порівняно зі звичайним станом збудження, частішає пульс, дихання, трохи підвищується кров'яний тиск. У такому стані гравець керувати своїми емоціями, швидко зосереджується відчуває стартове піднесення.

Проте у спортивній практиці часто спостерігаються відповідні відхилення від нормального стану, тобто передстартової «лихоманки» або апатії.

Передстартовій лихоманці властива перевага стану збудження над процесами гальмування. Основні засоби регулювання психологічних процесів – переконання, гіпноз, автогіпноз, автогенне тренування, зміна м'язових напружень та ін.

Етап загальної підготовки створює відповідні умови для розвитку та удосконалення таких якостей, як здатність мобілізувати свідомість, напружувати сили для досягнення визначеної мети, вміння підпорядковувати власні інтереси інтересам колективу, спроможність боротися з труднощами.

У цей період на тренуваннях формуються такі психічні процеси, як концентрація уваги, сприйняття, рухова пам'ять, передбачення руху, тощо. На етапі загальної підготовки чимало часу відводиться удосконаленню уваги спортсмена, що дасть йому змогу оволодіти складною програмою тренувального процесу і ефективніше діяти під час змагань. Йдеться, зокрема, про вміння бути готовим до боротьби, самостійно регулювати свій емоційний стан, концентрувати силу волі, мобілізувати

увагу, цілком розслабитися. Такі вміння виробляються під час багаторічної напруженої праці, яка і є основою психологічної підготовки спортсмена.

На етапі спеціальної підготовки створюється відповідний стан психологічної підготовки до змагань. Удосконалення процесів, пов'язаних з пізнавальною діяльністю стає дедалі більш спеціалізованим. Відчуття технічні, зорові та рухові, за допомогою яких спортсмен набуває вміння визначити швидкість рухів, відстань від суперника, лежать в основі «відчуття дистанції», «відчуття м'яча» тощо.

Більша частина вправ на цьому етапі виконується в умовах змагань. Тренування, які мають характер спарингових ігор, не приглушує індивідуальності гравця, а навпаки, за умов спортивної боротьби, підкреслює його значення.

У змагальному періоді психологічна підготовка гравця зводиться до роботи, що стосується психологічної витривалості перед календарними іграми [19, 20].

*Наукове забезпечення.* Всі досягнення провідних національних команд пов'язані з науковим забезпеченням. Комп'ютерні технології дають змогу отримувати індивідуальні показники гравців за всіма етапами підготовки та даними ігрової діяльності футболістів. Відеозапис використовується як засіб для аналізу ігор, моделювання гри суперника. Відсутність наукової допомоги стримує процес підготовки команд до змагальної діяльності.

*У змінах правил досить чітко проглядаються такі напрями:*

1. Можливість відійти від таких ігрових моментів, від яких переважно виникають суперечки.

2. Можливість відійти від суб'єктивізму у суддівстві.

На європейському та світовому рівні збільшилась кількість суддів до 5 чоловік: арбітр матчу і 4 асистента арбітра матчу. Було введено електронну систему визначення гола – GoalRef і Hawk-Eye. В майбутньому хочуть запровадити відеоповтори.

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1

#### АНАЛІЗ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ

##### *Тема 1. Аналіз техніки ударів по м'ячу ногою*

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки пересувань та жонгливання м'ячем, а також оволодіти навичками техніки ударів по м'ячу ногою.

##### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісно-силових якостей.
3. Проведення основної частини заняття:
  - аналіз техніки удару по м'ячу серединою підйому;
  - аналіз техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому;
  - аналіз техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною стопи;
  - аналіз техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття 75 хв.		
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу серединою підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Цим ударом користуються, особливо під час ударів по воротах після ведення м'яча, ударів в один дотик, виконання вільних і штрафних ударів, ударів від воріт, під час вибивання м'яча після оволодіння ним воротарем, ударів з відскоку від землі, з напівльоту і з льоту.

		<p>Вісь стопи опорної ноги спрямована в напрямку удару. Опорна нога, зігнута в коліні, знаходиться на рівні або трохи попереду (за 10 см збоку) від м'яча. Нога, якою завдають удару, зігнута в коліні й відведена назад, після чого швидко виноситься вперед до м'яча, а після удару продовжує рухатися вперед, випрямляючись у коліні. Кут між коліном ноги, якою завдають удару, має припадати на м'яч або бути трохи попереду. Це значно впливає на висоту льоту м'яча після удару. Під час удару по м'ячу правою ногою ліве плече висунуте трохи вперед.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	<p>Помилки в техніці виконання удару по м'ячу серединою підйому:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Стопа під час удару розслаблена (не закріплена).</li><li>2. Гравець завдає удару не підйомом, а пальцями.</li><li>3. Опорна нога на значній відстані позаду м'яча.</li></ol> <p>Гравцеві слід випускати м'яч збоку від опорної ноги. Для цього він змушений нахилити тулуб вперед і прикривати м'яч коліном ноги, якою здійснює удар.</p>

## Розділ I. Модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у футбол

4. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку.	20-25 раз	В цій вправі, де підкидається м'яч, важливо, щоб гравець виконував підкидання обома руками, знизу вгору, без обертання. До м'яча, кинутого руками, важливо почати рухатися в момент його відскоку від землі. Запізнілий старт не дасть можливості гравцеві замахнутися ногою для того, щоб завдати удару.
5. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.	20-25 раз	В цій вправі гравець рухається повільним бігом, зробивши 3 кроки підкидає м'яч двома руками виконує удар.
6. Удар по м'ячу, кинутому партнером з достатньою траєкторією.	20-25 раз	Тут варто звернути увагу на те, щоб партнер не кидав м'яч здалеку назустріч, оскільки гравець в такому випадку замість руху вперед назустріч м'ячу, мусить відходити назад, що ускладнює техніку виконання удару або взагалі робить його неможливим.
7. Удар по м'ячу з льоту.	20-25 раз	М'яч кидає партнер. Відстань між гравцями зменшена.
8. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	20-25 раз	Гравець штовхає м'яч перед собою в напрямку удару, наздоганяє і завдає удару.
9. Удари по воротах.	20-25 раз	Гравець знаходиться на відстані 20м. від воріт. По сигналу викладача гравець виконує ведення м'яча до 16м. і виконує удар у ворота.
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь	2 хв.	Цей удар застосовується переважно під час подач кутових, подач з краю до центра поля, передач на великі відстані і під час ударів по воротах.

		<p>На відміну від удару серединою підйому, коли розгін гравця збігається з напрямком руху м'яча, під час удару внутрішньою частиною підйому розгін виконується під кутом 45° щодо напрямку удару. Опорна нога в положенні стрибка зігнута в коліні, стопа, своєю віссю спрямована в бік удару, ставиться за 25 см від м'яча. Нога, що завдає удару по м'ячу, зігнута в кульшовому і колінному суглобах, стопа розвернута носком назовні. Останній крок розгону значно подовжений. Нога, що робить удар, виконує рух, подібний до натягнутого лука, і торкається м'яча внутрішньою частиною підйому (тією, що з внутрішнього боку від шнурівки буте). Після удару нога, якою гравець завдає удару, виконує проведення м'яча.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «співільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	<p>Помилки в техніці виконання удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Не властива удару поверхня ноги, тобто удар робиться зовнішньою частиною стопи.</li><li>2. Носок недостатньо розвернутий усередину.</li></ol>

## Розділ I. Модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у футбол

4. Удар по нерухомому м'ячу.	20-25 раз	З метою підвищення швидкості руху гравця і збільшення довжини останнього кроку та надання опорній позі вигляду натягнутого лука, розгін слід виконувати під якнайбільшим кутом щодо напрямку удару (близько 45°).
5. Удар по м'ячу після ходьби й повільного бігу.	20-25 раз	Гравець ставить м'яч і відходить назад на 4 м. Після цього гравець рухається повільним бігом до м'яча і виконує удар партнеру.
6. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	20-25 раз	Гравець котить м'яч вперед на відстань 1-2 м. Після цього наздоганяє м'яч і виконує удар партнеру
7. Удар по м'ячу, що котиться до гравця з протилежного боку до напрямку удару.	20-25 раз	Гравці розміщуються в парах. Гравець №1 котить м'яч на зустріч Гравцеві №2 який виконує удар.
<i>Аналіз техніки ударів по м'ячу внутрішньою частиною стопи – 30 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Удари по м'ячу – це основний спосіб ведення гри. Удар внутрішньою частиною стопи виконується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані. Розбіг виконується по прямій відносно до м'яча та напрямку його польоту. Опорна нога, зігнута в коліні, ставиться за 10-15 см від м'яча збоку. Її носок повинен «вказувати» напрямком польоту м'яча. Нога якою гравець завдає удару, відводиться назад, а її стопа розвернута назовні під прямим кутом щодо напрямку удару. В момент торкання стопою м'яча носок напружений, гомітлулуб



## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

1. Розповідь.	2 хв.	трохи нахилений вперед, а руки зігнуті в ліктях. Удар наноситься в середину м'яча або нище в залежності від того по якій траєкторії хоче зробити передачу гравець. Після завершення передачі нога не зупиняється, а продовжує свій рух за м'ячем (проведення). Це забезпечує влучний політ м'яча.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. <i>Характерні помилки</i> 1. Слабо розвернута стопа ноги, якою б'ють по м'ячу. 2. Опорна нога ставиться далеко від м'яча. 3. Немає замаху ноги та проводки м'яча. 4. Під час удару тулуб відхилений назад.
4. Удар по нерухомому набивному м'ячу з місця.	2хв.	Студенти розміщують в парах. Відстань між студентами 1 м. Перші номера тримають м'яч ногою, другі номера підходять і виконують імітацію удар по м'ячу.
5. Удар по м'ячу, що котиться вперед (в напрямку удару).	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 метрів, виконати удар партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів. Студенти розміщують на майданчику довільно.

**Розділ I. Модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у футбол**

6. Удар по м'ячу, що котиться гравцеві назустріч.	20-25 раз	Стопа зігнутою в коліні ноги що виконує удар сильно розвертається назовні. У момент удару середина стопи стикається з серединою м'яча, а тулуб одночасно нахиляється над м'ячем.
7. Удар по м'ячу з льоту.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
8. Те саме після відскоку від землі, з місця і з розгону.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Підкинути м'яч в гору – вперед на 2-3 м. Після цього зробити прискорення до м'яча і виконати удар коли він знаходиться в повітрі. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
9. Вправи 7, 8 тільки м'яч кидає партнер.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. М'яч підкидає в гору – вперед Гравець №1 на зустріч гравцеві №2. Після цього гравець №2 робить прискорення до м'яча і виконує удар коли він знаходиться в повітрі. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
10. Удар по м'ячу з напівльоту.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. Підкинути м'яч в гору – вперед на 1 м. Після цього зробити прискорення до м'яча і виконати удар коли він відскочив від площадки. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.

## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

11. Те саме тільки м'яч кидає партнер.	20-22 разів	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 9-10 метрів, виконати удар партнеру. М'яч підкидає в гору – вперед Гравець №1 на зустріч гравцеві №2. Після цього гравець №2 робить прискорення до м'яча і виконує удар коли він відскочив від майданчика. Намагатися виконувати вправу без зайвих рухів.
12. Удари по воротах після ведення.	20-22 раз	Студенти розбиваються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча після цього передача гравцеві №2, він скидує м'яч на хід і гравець №1 виконує удар по воротам.
13. Удари по воротах після передач партнера.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує передачу гравцеві №2 і навпаки. Так вони рухаються до штрафного майданчика. Перед штрафним майданчиком гравець №2 скидує м'яч на хід і гравець №1 виконує удар по воротам.
<i>Аналіз техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому – 20 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Найбільше часто застосовується для виконання вільних і штрафних ударів по воротах, передач, якщо між гравцем і партнером є суперник. Стопа гравця розвернута носком всередину. Розгін прямий. Завдяки цьому удару м'яч можна спрямувати по прямій лінії і дугою. Розбіг виконується під невеликим кутом. Плече, протилежне опорній нозі, висунуте вперед, стопа опорної ноги ставиться за 20 см від м'яча. Щоб надати м'ячу обертання, удар виконується збоку, а не по центру. Верхня частина тулуба нахилена в бік опорної ноги.

		Руки трохи зігнуті в ліктях і зберігають рівновагу тулуба.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітуючі вправи без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. <i>Характерні помилки</i> 1. Не властива удару поверхня ноги, тобто удар завдається зовнішньою частиною стопи. 2. Носок не достатньо повернутий усередину.
4. Удар по м'ячу, випущеному з рук після відскоку.	18-20 раз	В цій вправі, де підкидається м'яч, важливо, щоб гравець виконував підкидання обома руками, знизу вгору, без обертання. До м'яча, кинутого руками, важливо почати рухатися в момент його відскоку від землі. Запізнілий старт не дасть можливості гравцеві замахнутися ногою для того, щоб завдати удару.
5. Удар по м'ячу, випущеному з рук під час бігу.	18-20 раз	В цій вправі гравець рухається повільним бігом, зробивши 3 кроки підкидає м'яч двома руками виконує удар. Носок розвертається в середину.
6. Удар по м'ячу, кинутому партнером з достатньою траєкторією.	18-20 раз	Тут варто звернути увагу на те, щоб партнер не кидав м'яч здалеку назустріч, оскільки гравець в такому випадку замість руху вперед назустріч м'ячу, мусить відходити назад, що ускладнює техніку виконання удару або взагалі робить його неможливим.

7. Удар по м'ячу з льоту.	18-20 раз	М'яч кидає партнер. Відстань між гравцями зменшена.
8. Удар по м'ячу, що котиться вперед.	18-20 раз	Гравець штовхає м'яч перед собою в напрямку удару, наздоганяє і завдає удару.
9. Удар по м'ячу, що котиться з боку.	18-20 раз	М'яч котить партнер з боку. Студент підбігає до м'яча під невеликим кутом і виконує удар з боку щоб надати обертання.
10. Удари по воротах.	18-20 раз	Гравець знаходиться на відстані 20 м. від воріт. По сигналу викладача гравець виконує ведення м'яча до 16 м. і виконує удар у ворота.

4. Проведення заключної частини заняття.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу , винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки ударів по м'ячу ногою.

**Тема 2. Аналіз техніки зупинок м'яча**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки зупинки м'яча.

**План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток силових якостей.

3. Проведення основної частини заняття:

- аналіз техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи;
- аналіз техніки зупинки м'яча підшвою;
- аналіз техніки зупинки м'яча стегном;
- аналіз техніки зупинки м'яча грудьми.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Зупинки слугують засобом прийому й оволодіння м'ячем. Ціль зупинки – погасити швидкість м'яча, що котиться або летить для здійснення подальших дій. Є три фази зупинки м'яча:</p> <p>Підготовча фаза – прийняття вихідного положення – характеризується переносом ваги тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для стійкості. Нога, що зупиняє, спрямовується назустріч м'ячеві.</p> <p>Робоча фаза – амортизуючий рух ногою, яка дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) починається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.</p> <p>Завершальна фаза – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік зупиняючої ноги і м'яча.</p> <p><i>Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.</i></p> <p>Для зупинки м'яча, що котиться, нога виноситься назустріч м'ячу. Стопа повернута назовні на 90°. У момент зіткнення м'яча і стопи</p>

		<p>нога відводиться назад до рівня опорної ноги.</p> <p>При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, що зупиняє, більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять зупиняються в стрибку.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>
3. Імітація вправи без м'яча.	2 хв.	<p>Студенти розміщуються у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячу, виносять ногу в перед і потім роблять амортизуючий рух назад.</p>
4. Зупинка м'яча що котиться на зустріч.	20 раз	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м.</p> <p>Характерні помилки: Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.</p>
5. Те саме в русі (ходьба).	25 раз	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м.</p> <p>Характерні помилки: Передчасне або запізнILE торкання м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.</p>
6. Те саме в русі (біг).	22 рази	<p>Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 5-6 м.</p> <p>Характерні помилки: Контактує не вся поверхня, а лише частина внутрішнього боку стопи.</p>

**Розділ I. Модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у футбол**

7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
8. Зупинка м'яча, пробитого з різних напрямків.	24 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки: Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена. Передчасне або запізніле торкання м'яча зі стопою, якою виконується зупинка.
9. Зупинка м'яч після відкриття.	20 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10-16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3 м. Гравець №3 виконує передачу гравцеві №1 який здійснює зупинку м'яча.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча підошвою – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка підошвою.</i> При наближенні м'яча, що котиться назустріч, нога виноситься вперед. Носок піднятий вгору під кутом 30-40°. Коли м'яч торкається підошви виконується незначний поступальний рух назад. Для того щоб зупинити підошвою м'яч, що опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент торкання м'яча землі він накривається (але не давиться) підошвою.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання



## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

		технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячеві, виносять ногу вперед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Підкидання м'яча з рук з висоти грудей.	20 раз	Намагатися зробити зупинку м'яча після другого відскоку від землі.
5. Передачі м'яча підшвою.	24 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 1 м. Виконують передачі підшвою лівою та правою ногою.
6. Зупинка м'яча який котиться на зустріч.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.
7. Зупинка м'яча, пробитого з різною силою.	18 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, не виконує амортизаційний рух.
8. Зупинка м'яча, пробитого з різних напрямків.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 10-15 м. Характерні помилки : Нога, якою гравець зупиняє м'яч, напружена.

**Розділ I. Модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у футбол**

		Передчасне або запізніле зіткнення м'яча зі підошвою ноги, якою виконується зупинка.
9. Зупинка м'яч після відкриття.	22 рази	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10-16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 виконує передачу гравцеві №1 і він зупиняє м'яч підошвою.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча стегном – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка м'яча стегном.</i> Гравець стає точно навпроти м'яча, що наближається а вагу тіла переносить на зігнуту в коліні опорну ногу. Ногу, якою зупиняє м'яч, зігнуту в коліні. Піднімає в гору так, щоб кут між стегном і гомілкою мав приблизно 50 – 60°. Стегно ноги, якою виконується зупинка виставляється назустріч м'ячу, що наближається. М'яч стикається із середньою частиною стегна. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.

## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

3. Імітація вправи без м'яча	2 хв.	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом роблять 2 кроки на зустріч м'ячу, виносять ногу вперед і потім роблять амортизуючий рух назад.
4. Утримання м'яча на стегні.	16 раз	Кожен гравець піднімає зігнуту в коліні ногу і ставить м'яч на стегно. Намагатися протримати м'яч декілька секунд.
5. Зупинка м'яча підкинутого над собою.	20 раз	В кожного гравця м'яч, який потрібно підкидати не вище голови. Коли м'яч торкається стегна виконується амортизуючий рух донизу-назад.
6. Зупинка м'яча кинутого партнером.	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Гравець №1 накидає м'яч Гравцеві №2, який намагається його зупинити.
7. Зупинка м'яча кинутого партнером з відскоком від землі.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Гравець №1 накидає м'яч об землю Гравцеві №2 після відскоку від землі намагається його зупинити.
8. Зупинка м'яча після відкривання.	18 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2 а гравець №3 стоїть на відстані 10-16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 вкидає м'яч гравцеві №1 і він зупиняє м'яч стегном.
<i>Аналіз техніки зупинки м'яча грудьми – 15 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<i>Зупинка м'яча грудьми.</i> У підготовчій фазі футболіст повертається обличчям до м'яча, ноги

		на ширині плечей або невеликого кроку (50-70 см), груди подаються вперед, руки дещо зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводиться назад, плечі і руки – вперед. Під час торкання грудей виконується амортизаційний рух, щоб погасити швидкість польоту м'яча.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча	2 хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За сигналом виконують два кроки на зустріч м'ячу, груди подаються в перед, а потім виконується амортизуючий рух назад.
4. Утримання м'яча на грудях.	20 раз	Кожен гравець прогинається в спині і ставить м'яч на груди. Намагатися протримати м'яч декілька секунд.
5. Зупинка м'яча підкинутого над собою.	18 раз	В кожного гравця м'яч, який потрібно підкидати не вище голови. Коли м'яч торкається грудей виконується амортизуючий рух назад.
6. Зупинка м'яча кинутого партнером.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5 м. Гравець №1 накидає м'яч Гравцеві №2, який намагається його зупинити.

7. Зупинка м'яча кинутого партнером з відскоком від землі	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 4-5м. Гравець №1 накидає м'яч об землю Гравцеві №2 після відскоку від землі намагається його зупинити.
8. Зупинка м'яч після відкривання.	20 раз	Студенти розміщуються в трійках. Гравець №1 стоїть біля гравця №2, а гравець №3 стоїть на відстані 10-16 м. Гравець №1 відкривається в сторону від гравця №2 на відстань 3м. Гравець №3 вкидає мяч гравцеві №1 і він зупиняє м'яч грудьми.

4. Проведення заключної частини заняття.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки зупинок м'яча.

**Тема 3. Аналіз техніки ведення м'яча**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки зупинки м'яча а також оволодіти навичками техніки ведення м'яча.

**План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальноорозвиваючі вправи на

місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток силових якостей.

3. Проведення основної частини заняття:

- аналіз техніки ведення м'яча зовнішньою та внутрішньою частиною підйому та носком.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки ведення м'яча – 75 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>За допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення гравців з м'ячем. При веденні використовується біг (іноді ходьба), удари по м'ячу ногою виконуються в різній послідовності і ритмі. Виходячи з тактичних завдань удари по м'ячу при веденні виконуються з різною силою. Якщо необхідно швидко подалати значну відстань, м'яч «відпускають» від себе на 10-12 м. При протидії суперника варто постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його далі ніж на 1-2 м. Необхідно відзначити що часті удари знижують швидкість ведення.</p> <p>При веденні <i>середньою частиною підйому і носком</i> здійснюється переважно прямолінійний рух. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому.</p> <p><i>Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому</i> прийнято вважати найбільш універсальним способом. Використовуючи даний прийом,</p>

## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

		футболісти переміщуються по прямій, дугам і зі зміною напрямку руху. При виконанні прийому стопу ноги, якою ведуть м'яч необхідно розгорнути носком у середину.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Імітація вправи без м'яча.	5 хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За сигналом усі рухаються повільним кроком, виносячи ногу вперед носком усередину.
4. Ведення м'яча в русі (ходьба).	5 хв.	Студенти розміщуються в парах. Відстань між ними 18 м. Гравець №1 веде м'яч ходьбою до гравця №2 і передає йому.
5. Ведення м'яча в русі (повільний біг).	5 хв.	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 20 м. Гравець №1 веде м'яч повільним бігом до гравця №2 і передає йому.
6. Ведення м'яча в русі (з максимальною швидкістю).	10 хв.	Студенти розміщуються в парах. Відстань між студентами 15 м. Гравець №1 веде м'яч з максимальною швидкістю до гравця №2 і передає йому.
7. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (ходьба).	10 хв.	Студенти шикуються у чотири колони. За сигналом виконують ведення ходьбою перших чотири гравці за другим сигналом інших чотири гравці і т.д. Звернути

		увагу на стопу щоб носок був розвернутий у середину.
8. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (повільний біг).	10 хв.	Студенти шикуються у чотири колони. За сигналом виконують ведення ходьбою перших чотири гравці за другим сигналом інших чотири гравці і т.д. Ведення виконується дальньою ногою від фішки.
9. Ведення м'яча з обведення фішок по прямій в русі (з максимальною швидкістю).	10 хв.	Студенти шикуються у чотири колони. За сигналом виконують ведення ходьбою перших чотири гравці за другим сигналом інших чотири гравці і т.д.
10. Ведення м'яча з обведення фішок із різною швидкістю і зі зміною напрямку руху.	10 хв	Студенти шикуються у дві колони. За сигналом виконують ведення перших два гравці за другим сигналом інші два гравці і т.д.
11. Довільне ведення м'яча по майданчику із підключенням зупинок і інших елементів.	10 хв.	У кожного студента м'яч. Студенти розміщуються по всьому майданчику. За сигналом виконується ведення м'яча.

4. Проведення заключної частини заняття.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки зупинки м'яча а також аналіз техніки ведення м'яча.



**Тема 4. Аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів),  
та жонгливання м'яча**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки відволікаючих дій (фінтів) а також оволодіти навичками техніки відбирання м'яча.

**План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шикуння, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток спритності.
3. Проведення основної частини заняття:
  - аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів);
  - аналіз техніки відбирання м'яча.
  - контрольні нормативи з техніки гри:

<b>Зміст заняття</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Фінт «відхід» випадом – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Обманні рухи виконуються в безпосередньому одноборстві із суперником з метою подолання його опору і створення необхідних умов для подальшого ведення гри. Виділяються дві найбільш загальні фази обманних рухів: підготовча і фаза реалізації. Виконання обманних дій у першій фазі спрямоване на виклик відповідної реакції супротивника. Ця фаза відповідає підготовчій фазі техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок, ведення. Природність виконання даної фази визначає відповідну реакцію супротивника. У другій фазі реалізуються наміри футболіста. Їй властива значна

		<p>варіативність, що обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними прийомами. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, прибирання м'яча, пропускання м'яча партнерові і їх комбінації.</p> <p>Фінт «відхід» випадом. При атаці суперника спереду гравець, проводить м'яч, показує своїми рухами, що він має намір обійти його праворуч або ліворуч. Зближуючись з противником на відстань 1,5-2м, гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. При чому, проекція ЗЦТ не доходить до площі опори. Виникаюча при цьому нестійка рівновага сприятиме подальшому руху. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщується у бік випаду. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>
3. Імітація вправи без м'яча.	2 хв.	<p>Студенти розміщуються у шерензі. По першому сигналу студенти рухаються кроком, по другому сигналу роблять широкий випад.</p>

## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

4. Перенесення ваги тіла з ноги на ногу.	10-15 раз	Студенти розміщуються у шерензі. По першому сигналу студенти рухаються повільним кроком, по другому сигналу роблять широкий випад і переносять вагу тіла з однієї ноги на іншу.
5. Те саме під час ходьби.	10-15 раз	Студенти розміщують у шерензі. За сигналом виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
6. Те саме під час бігу.	10-15 раз	Студенти розміщують у шерензі. По першому сигналу студенти рухаються бігом. По другому сигналу виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
7. Те саме перед фішкою.	10-15 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Підійшовши до фішки виконують перенесення ваги тіла з ноги на ногу.
8. Виконання фінту перед нерухомим м'ячем.	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Підбігши до м'яча гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.
9. Виконання фінта перед нерухомим суперником.	25 раз	Студенти розміщуються в парах. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2 м. гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.

**Розділ I. Модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у футбол**

<p>10. Виконання фінта напроти суперника, який рухається на зустріч гравцеві.</p>	<p>20 раз</p>	<p>Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча. Гравець №2 біжить на зустріч відбирати м'яч. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2м. гравець поштовхом лівої ноги виконує широкий випад вправо-вперед. Тоді різким поштовхом правої ноги гравець, що виконує фінт, робить широкий крок вліво. Зовнішньою частиною підйому лівої ноги м'яч надсилається вліво-вперед.</p>
<p><i>Фінт «відтягуванням м'яча назад» – 25 хв.</i></p>		
<p>1. Розповідь.</p>	<p>2 хв.</p>	<p>Обманні рухи виконуються в безпосередньому одноборстві із суперником з метою подолання його опору і створення необхідних умов для подальшого ведення гри. Фінт «відтягуванням м'яча назад» викликає у суперника захисну реакцію. Гравець імітує рухи удару по м'ячу носком. У цей момент у суперника виикає захисна реакція, а гравець, користуючись цим, заносить ногу над м'ячем і відтягує його в бік або назад (п'яткою або підшвою).</p>
<p>2. Показ.</p>	<p>1 хв.</p>	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>

## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

3. Імітація вправи без м'яча.	2 хв.	Студенти розміщуються у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються кроком, за другим сигналом виконують удар носком.
4. Занесення ноги над м'ячем і відтягування його в бік.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються кроком, за другим сигналом виконують імітацію занесення ноги над м'ячем і відтягування його в бік.
5. Те саме під час бігу.	22 рази	Студенти розміщуються у шерензі. За першим сигналом студенти рухаються кроком, за другим сигналом виконують імітацію занесення ноги над м'ячем і відтягування його в бік.
6. Те саме перед фішкою.	16 раз	Студенти розміщуються у шерензі. Підійшовши до фішки виконують удар носком і занесення ноги над фішкою після цього виконується імітація з відтягування в бік.
7. Виконання фінту перед нерухомим м'ячем.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Підбігши до м'яча гравець виконує замах, імітацію удару носком і занесення ноги над фішкою після цього виконується відтягування м'яча в бік.
8. Виконання фінта перед нерухомим суперником.	25 раз	Студенти розміщуються в парах. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2м. гравець виконує замах, імітацію удару носком і занесення ноги над фішкою після цього виконується відтягування м'яча в бік. Виконує ведення м'яча в іншому напрямку.

## Розділ I. Модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у футбол

9. Виконання фінта напроти суперника, який рухається на зустріч гравцеві.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Гравець №1 виконує ведення м'яча. Гравець №2 біжить на зустріч відбирати м'яч. Підбігши до суперника на відстань 1,5-2 метри гравець виконує замах, імітацію удару носком і занесення ноги над фішкою після цього виконується відтягування м'яча в бік. Виконує ведення м'яча в іншому напрямку.
<i>Аналіз техніки жонглювання м'яча – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Стати прямо, розставити ноги на ширині плечей, руки розташувати паралельно майданчику і зігнути в ліктях. Долоні при цьому повинні бути повернені до, а лікті дещо притиснуті до боків.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Підкидання м'яча з наступним підбиванням.	2 хв.	Студенти розміщуються довільно на майданчику. Виконують підкиданням м'яча догори дають можливість йому відскокити від майданчика, коли м'яч почне знижуватися після відскоку, підбити його ногою назад у повітря і зловити руками.
4. Поступове збільшення кількості підбивань м'яча.	9 хв.	Студенти розміщуються довільно на майданчику. Замість того, щоб ловити м'яч руками після

		кожного удару, підбити його ногою в повітря, і коли він почне знижуватися, підбити його знову, не даючи йому впасти на землю. Намагатися утримувати м'яч під контролем. Виконувати жонглювати однією ногою, поки не почне виходити, а потім перейти на іншу ногу.
--	--	---

4. Проведення заключної частини заняття.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки відволікаючих дій (фінтів), жонглювання м'ячем.

***Тема 5. Аналіз техніки вкидання м'яча***

***Кількість годин – 2***

***Мета:*** навчити студентів техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.

**План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи, призначені для розвитку швидкісних якостей.
3. Проведення основної частини заняття:
  - аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії;
  - контрольні нормативи з техніки гри.

Зміст заняття	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки вкидання м'яча – 75 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>М'яч вкидають двома руками із-за голови. Технічний елемент виконують з місця або з невеликого розбігу. У момент кидка футболіст повинен торкатися землі обома ногами, в той же час, йому не дозволяється перетинати бокову лінію. При вкиданні м'яч береться в руки так, щоб кисті з розставленими пальцями охоплювали його збоку, а великі пальці майже стикалися. Підготовчою фазою вправ є замахи. Початкове положення – стійка ноги нарізно (на ширині плечей) або в положенні кроку. Руки з м'ячем, дещо зігнуті в ліктьових суглобах, піднімаються вгору – за голову. Тулуб відхиляється назад, ноги згинаються в колінному суглобі; вага тіла знаходиться на нозі яка розташована позаду (у положенні кроку). Робоча фаза – кидок – починається енергійним випрямленням ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям убік вкидання. Існує декілька варіантів виконання завершальної фази. У першому випадку гравець випускає м'яч під час проходження руками фронтальній площини, і відразу рух тулуба вперед загальмовується. Завершальною фазою може бути і падіння.</p>



## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Підвідна вправа в парах.	2 хв.	Студенти розміщуються в парах, стоячи спиною один до одного, руки догори кисті у захват, крок уперед (почергово) лівою та правою ногою.
4. Укидання медичинболу.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 3-4 м. Гравець №1 з місця вкидає медичинбол гравцю №2. Ноги не відриваються від землі.
5. Укидання м'яча із-за голови.	16 раз	Студенти розміщуються в парах. Використовуються лише плечі та руки (без залучення тулуба).
6. Укидання м'яча після ходьби.	18 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 6-8 м. Гравець №1 робить 2-3 кроки і вкидає гравцю №2.
7. Укидання м'яча після бігу.	20 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 10-15 м. Гравець №1 біжить робить 2-3 кроки і вкидає гравцю №2. Після вкидання м'яча руки опускаються донизу.
8. Укидання м'яча в ціль.	18 раз	3 фішок робляться квадрати 2x2 м на майданчику. Креслиться лінія, з якої будуть кидати у квадрати. Відстань від лінії до квадрату різна – від 10 до 20 м.
9. Укидання м'яча на відстань.	20x2 рази	Студенти діляться на 4 колони. Робиться коридор в 1 м. Далі студенти кидають у цей коридор на дальність.

10. Укидання м'яча з місця та з розбігу із падінням уперед.	20-25 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 10-15 м. Після вкидання м'яча падіння виконується на руки.
---	-----------	--

4. Проведення заключної частини заняття.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки вкидання м'яча із-за бічної лінії.

**Тема 6. Аналіз техніки гри воротаря**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів техніки гри воротаря.

**План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Проведення підготовчої частини заняття шиккування, різновиди ходьби, різновиди бігу, загальнорозвиваючі вправи на місці та в русі, естафета, вправи направлені на розвиток швидкісно-силових якостей.
3. Проведення основної частини заняття:
  - аналіз техніки захисних дій воротаря без м'яча;
  - аналіз техніки ловіння м'яча воротарем, що косяться на нього;
  - аналіз техніки ловіння м'яча в падінні.

<b>Зміст заняття</b>	<b>Дозування</b>	<b>Організаційно-методичні вказівки</b>
Основна частина заняття – 75 хв.		
<i>Аналіз техніки захисних дій воротаря без м'яча – 25 хв.</i>		

## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

1. Розповідь.	2 хв.	Воротар має постійно бути готовий вступити в гру. Вихідне положення воротаря наступне: ноги на ширині плечей зігнуті в колінах, стопи поставлені паралельно і на такій відстані, щоб м'яч не пройшов між ногами. Вага тіла розподілена на дві ноги, тулуб нахилений вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні на висоті стегон, погляд спрямований на м'яч.
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Прийняття положення стійки воротаря.	20 раз	Студенти розміщуються у шерензі на відстані 2-х метрів один від одного. За сигналом імітують стійку воротаря
4. Пересування приставним кроком вздовж воріт у стійці воротаря.	2 хв.	Переміщення виконувати по дузі, руки на рівні обличчя, пальці кистей рук широко розставлені.
5. Ходьба випадами вперед.	1 хв.	Під час ходьби руки в сторони.
6. Почергові махи ногами вправо-вліво.	2х20 раз	Ноги в колінах не згинати.
7. Махи в переміщенні.	15 раз	Мах в сторону – переміщення, поставити ногу на майданчик, приставити іншу ногу і знову мах.

**Розділ I. Модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у футбол**

8. Імітація відбивання м'яча, що летить на різних рівнях не нижче пояса.	20 раз.	Студенти розміщуються у шерензі. Виконують імітацію із стійки готовності.
9. Із стійки готовності швидко випрямити руки вгору, в сторони, донизу.	20 раз	Виконувати вправу за сигналом викладача. Один свисток – руки вгору, два свистки – руки в сторони, три свистки – руки донизу.
10. Ходьба приставними кроками.	20 м.	Під час ходьби ступні ніг сильно розвернуті назовні.
11. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз	Під час стрибка стегно піднімати високо, розвертати назовні.
12. Із напівприсіду хлестоподібним рухом випрямити ногу в сторону й поставити на п'ятку.	15 раз	Стопа повинна бути розвернута назовні.
13. Мах ногою в сторону.	2x15 раз	Під час маху торкнутися кисті однойменної руки на рівні плеча.
14. Стрибки з ноги на ногу.	20 раз	Виконувати послідовні махи ногою в сторону і торкаючись кисті однойменної руки на рівні плеча.
<i>Аналіз техніки ловіння м'ячів воротарем, що косяться на нього – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	Ловіння м'яча – є основним засобом техніки гри воротаря. Виконується даний прийом, в основному, двома руками. Ловлять м'яч знизу, зверху або збоку – в залежності від напрямку, траєкторії і швидкості його польоту. М'ячі, які летять на значній відстані, ловлять у падінні або стрибку.

		<p>У підготовчій фазі при ловінні м'ячів що котяться воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. При цьому долоні розвернені до м'яча, пальці дещо розставлені, напівзігнуті й майже торкаються землі. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прями або незначно зігнуті.</p> <p>Під час ловіння м'яча воротар так обирає позицію, щоб на шляху м'яча завжди був подвійний захист. Перший ловіння м'яча руками, другий – підстраховка тулубом або ногами, якщо м'яч випадково проскочить повз руки воротаря.</p>
2. Показ.	1 хв.	<p>Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріалів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.</p>
3. Виконання підготовчих вправ без м'яча.	2 хв.	<p>Студенти розміщуються у шерензі. Виконують 2-3 кроки і торкаються носків стоп імітуючи ловіння м'яча.</p>
4. Із вихідного положення воротар виконує всі рухи без м'яча.	20 раз	<p>Студенти розміщують у шерензі. Виконують вправу за сигналом викладача. Один свисток – імітація ловіння м'яча що котиться на зустріч, два свистки – імітація ловіння м'яча що котиться з боку з лівої сторони, три свистки – імітація ловіння м'яча що котиться з боку з правої сторони.</p>

5. Ловіння м'яча, що котиться на зустріч.	22 рази	Студенти розміщуються в парах. Відстань 4-5 м. Під час ловіння м'яча стопи ставляться паралельно, тулуб нахиляється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
6. Ловіння м'яча, що котиться з боку з відстані кількох метрів від воротаря.	16 раз	Студенти розбиваються в парах. Відстань 6-8 м. Під час ловіння м'яча воротар рухається приставними кроками в той бік з відки котиться м'яч. Стопи ставляться паралельно, тулуб нахиляється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
7. Передача м'яча низом воротарю.	18 раз	Студенти розміщуються в парах. Відстань 6-8 м. Під час ловіння воротар стає на впроти м'яча який котиться до нього. Стопи ставляться паралельно, тулуб нахиляється вперед торкаючись пальцями рук землі. Далі м'яч підхоплюється долонями, руки згинаються в ліктях і притискають його до грудей, після чого тулуб випрямляється.
8. Ловіння м'яча, який летить швидко.	20 раз	Студенти розміщуються на відстані 16 м. від воріт і виконують удар низом. Воротар ловить м'яч. Після того як виконали останій удар у ворота стає інший студент.

<i>Аналіз техніки ловіння м'яча в падінні – 25 хв.</i>		
1. Розповідь.	2 хв.	<p>Ловіння м'яча в падінні – ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач і «прострелів» уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника. Є два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою польоту.</p> <p>Перший варіант застосовується звичайно для ловіння м'ячів, що котяться на відстані 2-2,5 м від воротаря. Воротар попередньо робить широкий крок, руки спрямовуються до м'яча. Падіння відбувається «перекатом»: спочатку землі торкається голіпка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки створюють перешкоду на шляху м'яча.</p> <p>Для ловіння м'ячів, що летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. У попередній фазі виконується один або два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх виконується ближньої до м'яча ногою. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння м'яча виконується у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем проводиться групування.</p> <p>Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб, ноги.</p>
2. Показ.	1 хв.	Демонстрація поз і рухів, демонстрація ілюстрованих матеріа-

**Розділ I. Модуль 1. Аналіз техніки і тактики гри у футбол**

2. Показ.	1 хв.	лів (перегляд відео, виконання технічних елементів провідними спортсменами), поєднання «сповільненої» демонстрації зі звичайною; запис відео виконання технічного елементу студентами самостійно – робота над помилками.
3. Виконання підготовчих вправ без м'яча.	2 хв.	Із положення сидячи, присіду, напівприсіду і, зрештою, стоячи виконати падіння на землю бічною частиною тулуба, торкаючись землі у такій послідовності: гомілкою, стегном, боком і плечем.
4. Падіння на нерухомий м'яч з присіду.	20 раз	М'яч знаходиться на відстані падіння воротаря. За сигналом викладача виконується падіння з присіду до м'яча. Торкнувшись руками м'яча виконують підтягування до тулуба.
5. Падіння на нерухомий м'яч з напівприсіду.	20 раз	М'яч знаходиться на відстані падіння воротаря. За сигналом викладача виконується падіння із напівприсіду до м'яча. Торкнувшись руками м'яча виконують підтягування до тулуба.
6. Падіння на нерухомий м'яч з положення стоячи.	18 раз	М'яч знаходиться на відстані падіння воротаря. За сигналом викладача виконується падіння з положення стоячи до м'яча. Торкнувшись руками м'яча виконують підтягування до тулуба.
7. Ловіння м'яча після торкання фішки.	16 раз	Відстань до фішки 2 м. За сигналом студенти рухаються приставним кроком до фішки, торкаються рукою і виконують падіння до нерухомого м'яча.



8. Ловіння м'яча, якого підкину кинув партнер.	18 раз	Студенти розташовуються в парах. Відстань до фішки 2 м. За сигналом студенти рухаються приставним кроком до фішки, торкаються рукою і виконує падіння до м'яча що кидає партнер.
--	--------	--

4. Проведення заключної частини заняття.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Домашнє завдання:** законспектувати в зошиті аналіз техніки гри воротаря.

## РОЗДІЛ II

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

#### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ

##### *ЛЕКЦІЇ*

#### **Тема 1. Методика навчання техніки і тактики гри у футбол**

***Кількість годин – 2***

***Мета:*** ознайомити студентів з методикою навчання техніки і тактики гри у футбол та написання плану конспекту уроку.

##### **Вступ**

Під час навчання новачків елементів техніки гри у школах слід дотримуватися принципів дидактики: від легкого до важкого, від простого до складного. Навчання потрібно організовувати таким чином, щоб засвоєний матеріал якнайшвидше застосовувався у грі.

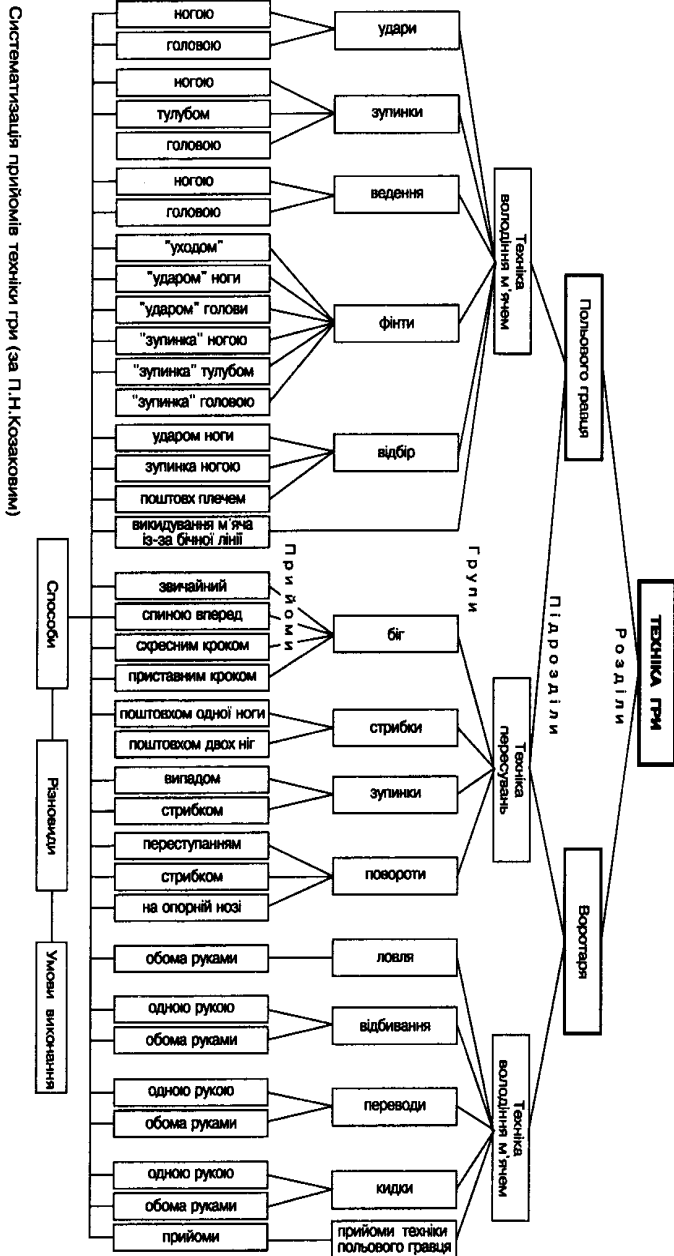
#### **1.1. Класифікація та аналіз техніки і тактики гри у футбол**

##### **1.1.1. Техніка гри у футбол**

Техніка передбачає здатність футболіста під час гри вільно і точно виконувати рухові дії. Вона є основою навчання разом із тактикою, певна річ, не останню роль відіграє фізична підготовка.

Техніка розподіляється на загальну (зміна темпу рухів, напрямку бігу, старту, зупинки, стрибки) і спеціальну (удари по м'ячу, зупинки м'яча, ведення м'яча, фінти, відбір м'яча у суперника, гра тулубом, гра воротаря, укидання м'яча з-за бічної лінії) (див. схема. 1).

***Загальна техніка.*** Головними елементами загальної техніки є біг і стрибки. Вони значно відрізняються від бігу і стрибків, які використовуються у легкій атлетиці. Футболіст пересувається короткими кроками і завжди повинен бути готовий до миттєвої



зупинки або зміни темпу й напрямку руху. Вистрибування з метою завдати удару по м'ячу в повітрі виконується з місця і з розгону. Найважливіше під час вистрибування вибрати відповідне місце відштовхування, врахувавши швидкість та висоту руху м'яча.

*Спеціальна техніка.* У футболі удари по м'ячу виконуються ногою і головою. Ногою удари можна завдавати; внутрішньою, зовнішньою частинами стопи, внутрішньою, зовнішньою частинами підйому та його серединою, носком, п'ятою. В окремих випадках – внутрішньою, зовнішньою частинами носка. Головою удари по м'ячу завдаються серединою та бічними частинами чола.

Напрямок і траєкторія руху м'яча залежить від того, по якій частині м'яча гравець виконав удар. Якщо по центру м'яча – котитиметься, летітиме по прямій лінії. Якщо нижче центра м'яча – обертатиметься у зворотному напрямку, тобто до гравця і підніматиметься крутою дугою вгору. Якщо вище – обертання і напрямок його руху будуть спрямовані вперед, дуга польоту при цьому невисока, а швидкість пересування збільшиться. Якщо з правого боку від центра – м'яч обертатиметься вліво, і навпаки, а під час руху відхилитиметься вбік від прямої лінії. До спеціальної техніки відносяться також зупинки м'яча, обведення, фінти, вкидання із-за бічної лінії і техніка гри воротаря.

### **1.1.2. Тактика гри у футбол**

Якість проведення навчально-тренувального процесу в футболі забезпечує безпосередньо не стільки ріст спортивної майстерності школярів, скільки виховання здорових, працездатних і морально стійких громадян України. Тому проблему стратегії і тактики гри, вважаємо, слід розглядати як введення до знань футбольної теорії. Знання з організації та планування та їх втілення в навчально-тренувальному процесі є важливою допомогою в кваліфікованому підході фахівців до особливостей навчання.

*Тактика* – грецьке слово, що означає – мистецтво командування військом. Це частина військової стратегії. Наука про ведення бою військовими частинами або мистецтво керувати військовими частинами під час бою і організувати їх маневрування і пересування. Це методи боротьби, які застосовуються для досягнення поставленої мети. У спорті, зокрема, у футболі слово «*тактика*» означає обміркований спосіб ведення боротьби з суперником в рамках існуючих правил гри, що ґрунтуються на вмінні і

взаємодії гравців якнайшвидше досягти успіху в матчі і зберегти його.

*Система гри* – це основний спосіб гри команди, який визначає особливості розташування і пересування гравців за завданням, встановленими позиціями в атаці і захисті, спрямованими на досягнення мети. Система гри не дає точних вказівок, як діяти, але окреслює рамки дій, особливості розташування сил на полі з конкретними ігровими функціями, що впливають з рівня здібностей і підготовленості гравців та якості виконання ними одержаних завдань. Гра у футбол – це спортивний поєдинок команд, що намагаються реалізувати під час гри тактичні завдання, які, на їхню думку, є вирішальними для здобуття перемоги. Під час гри захист протистоїть атаці. Ці дві фази мають однаково важливе значення в ході матчу.

Протягом гри футболістам доводиться безперервно розв'язувати основні й специфічні тактичні завдання атакуючого та оборонного характеру, що впливають з їхніх функцій в рамках розробленого на гру плану. Гра як в захисній, так і в атакуючій фазі вимагає від гравців оперативного розв'язання ігрових ситуацій, використання для цього різноманітних тактичних засобів. Тому і йдеться про тактику гри в обороні та атаці. Вона має бути скоординованою, і тому в обох цих фазах для правильного розв'язання завдань гравцями використовується фізичні та технічні можливості за мінливих умов гри .

*Комбінація* – узгоджені дії двох або групи гравців, спрямовані на вирішення конкретного ігрового завдання. А ось варіативність дій гравців в комбінаціях досить широка.

Наприклад, комбінацію «стінка» можна виконувати за рахунок діагональної, поперечної, поздовжньої передачі, за участю двох і трьох гравців.

Розрізняють комбінації ігрові (проводяться в процесі гри) і стандартні (вони знаходять місце при введенні м'яча в гру), що носять як атакуючий, так і захисний характер.

*Стиль гри* – це прийоми та дії, які часто повторюються командою і окремими гравцями під час матчу.

*Футбольні школи* – це характерні властивості способу гри з певним напрямом навчання, на якому позначився характер народу, темперамент гравців, а також соціальні, економічні, географічні особливості регіону.



фізичної та технічної підготовки гравці мусять мати досить високий рівень теоретичних знань. Він і визначає програму навчання тактиці гри, систематизації якої показана на схемі.

**Вибір тактики гри.** Вибір тактики гри залежить від багатьох чинників, спричинених внутрішніми та зовнішніми умовами.

*Внутрішні умови:*

1. Рівень технічної підготовки гравців власної команди та команди суперника.
2. Рівень розвитку рухових якостей (швидкості, сили, витривалості) власної команди та команди суперника,
3. Стан технічної готовності до гри власної команди та команди суперника.

*Зовнішні умови:*

1. Метеорологічні умови.
2. Стан поля.
3. Місце проведення змагань.
4. Умови, що впливають із турнірного положення команд, які зустрічаються.

Якщо команда має перевагу в техніці, вона намагається проводити гру різноманітними способами, переходячи на індивідуальні дії. У випадку переваги в техніці на боці суперника, слід переключатися на зміцнений захист і застосовувати швидкі атаки. Якщо у команди є перевага в кондиційній (фізичній) підготовці, гравцям доцільно використовувати зміну позицій, «розтягувати» гру по ширині і довжині поля, завдяки чому суперник змушений буде перейти на бігові поєдинки. Для нейтралізації цієї переваги краще перейти на уповільнену гру, уникати індивідуальних дій. Щоб проникнути в крізь суперника, застосовуються точні передачі. Захищатися краще позиційно. Якщо перевага суперника у фізичній підготовці не відчувається, тоді вирішального значення набувають психічні фактори. Тому тренер (вчитель) мусить передбачливо оцінювати ситуацію, що панує під час матчу серед своїх гравців і суперників та своєчасно вносити відповідні корективи в тактичні дії своєї команди.

*Зовнішні умови тактики.* Під час гри за сонячної погоди краще застосовувати високі і напіввисокі подачі і передачі м'яча, що дуже заважає захисникам, воротареві. Якщо доводиться грати за вітром, слід використовувати високі та напіввисокі передачі й по-

дачі з врахуванням вітру. Удари по воротах за таких умов можна завдати з далеких відстаней (30-35 м). Команді, яка грає проти вітру, доцільно застосовувати короткі передачі і подачі низом, що дає можливість зберігати контроль за м'ячем.

Гра на мокрому полі вимагає коротких, точних передач низом, в ноги партнеру, а ударів по воротах низом із середніх відстаней, у захисті суперника щільно не тримати. На болотистій поверхні поля гру варто вести довгими передачами зверху, не використовувати ведення та обведення.

На довгому полі ускладнюється гра в обороні, тому слід діяти «широко» застосовувати швидкі повздовжні передачі. На широкому полі доцільно користуватися поперечними передачами, з метою розтягування захисників, оскільки вони концентруються в середній частині поля і в зоні штрафного майданчика. Потрібно звертати увагу на підстраховку. На нерівній поверхні поля застосовувати передачі низом не варто, оскільки ускладнюється прийом м'яча. Тут корисніші передачі верхом і напіввисоко.

## **1.2. Особливості методики навчання гри у футбол школярів різних вікових категорій**

### **1.2.1. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в початкових класах**

Завдання роботи з учнями початкових класів органічно пов'язані з основною методикою зміцнення здоров'я, сприяння правильному розвитку та багатосторонній фізичній готовності, вироблення швидкості, спритності, гнучкості, навчання основам техніки і тактики футболу. Основними принципами побудови навчальної роботи в початкових класах, є універсальність постановки завдань, добору засобів і методів, дотримання вимог індивідуального підходу. Протягом навчання в початкових класах у дітей формуються передумови для оволодіння техніко-тактичними діями, досягнення належної спеціальної фізичної готовності. На початковому етапі навчання школярів початкових класів слід зосереджуватися на різнобічному моторному розвитку, де б переважали забави та розважальні ігри з бігом, естафетами з акцентом на розвиток спритності, ігри з м'ячем (веденням, передачами, ударами в ціль). Навчаючи дітей окремим прийомам техніки, перед



ними треба ставити і певні вимоги, але підходити до цього слід з великою обережністю. Важливо вміло обирати і застосовувати відповідно до віку фрагменти гри, що трапляються на змаганнях. Їх відпрацьовують на заняттях з дітьми на обмежених просторах і в малих групах, що збільшує частоту контакту дітей з м'ячем. Внаслідок цього у вправах часто повторюються необхідні елементи техніки. Школярам слід пропонувати користуватися великою кількістю таких елементів і виконувати їх різноманітними способами. Не слід зловживати тривалими словесними поясненнями, краще вдаватися до чіткого виконання запропонованих вправ. Паралельно з початком навчання, спрямованого на точність та чіткість виконання прийомів техніки, тактики, велике значення надається вихованню поведінки у грі, спортивних взаємовідносин з партнерами по команді (класу), суперником, повага до суддів, власному підпорядкуванню виконанню визначених функцій і завдань команди тощо.

Коригуючи виявлені недоліки чи помилки, школярам слід говорити дуже коротко, у формі поради або звернення на це їхньої уваги.

У навчанні дітей цього віку доцільно застосовувати різноманітні спрощені ігри. В них вони одночасно навчаються успішно застосовувати засвоєні елементи техніки в різноманітних змінних ігрових ситуаціях. На цьому етапі не варто впроваджувати в уроки складні фрагменти тактики. Слід враховувати також, що школярам потрібно давати переважно такі вправи, що розвивають спритність і гнучкість.

Програма теоретичного курсу мусить викликати в дитини зацікавленість, як і сама гра.

### **1.2.2. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в середніх класах**

Основним змістом навчання футболу є засвоєння технічних елементів гри, найпростіших індивідуальних і групових тактичних дій. Формування рухових навичок. Під час планування навчального матеріалу з футболу в середніх класах постають такі завдання:

1. Сприяти вихованню морально-вольових якостей: сили, волі, витримки, самовиховання, дисциплінованості, сміливості,

впевненості у своїх силах, взаємовиручки, дружби і комунікабельності.

2. Навчити основним елементам техніки і тактики гри.
3. Сприяти розвитку швидкості, спритності, координації рухів, сили і витривалості.
4. Підготувати учнів до складання навчальних нормативів та оцінити рівень їх виконання.

Під час побудови навчального процесу слід використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові особливості учнів, матеріал, що вивчається, та наявні матеріальні можливості школи. У процесі навчання футболу в середніх класах застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання);
- практичні (метод вправ та його варіанти-початкове вивчення прийомів у цілому або за частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний).

Слід підкреслити, що навчання в середніх класах має відбуватися за добре організованих змагальних умов. Якщо в початкових класах учні оволодівали елементами техніки в ігровій формі, то в середніх класах у навчанні доречно звернути увагу на якість виконання рухів, їх удосконалення, на впевнені дії з м'ячем за умов протидіючого супротивника (гра корпусом).

Усувати прорахунки і помилки під час виконання прийомів техніки мусить вчитель. Важливе значення, як і раніше має навчання основним прийомам техніки у спрощених іграх (ведення, обведення, удари), їх удосконалення, формування та розвиток навичок за умов відсутності суперника, з пасивно і, зрештою активним діючим супротивником.

Під час навчального процесу є потреба постійно проводити і виховну роботу. Підлітки у 13-14 річному віці вже здатні давати оцінку як власним діям, так і діям партнерів.

Навчання прийомів техніки доцільно проводити водночас із навчанням тактичного розв'язання конкретних ситуацій за умов гри, оскільки рівень володіння технікою визначає і тактичні можливості учня. Вони розвиваються у комплексних вправах, іграх і в процесі теоретичних занять.

### **1.2.3. Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в старших класах**

Навчальна робота з футболу в старших класах характеризується подальшим закріпленням техніко-тактичних дій та детальнішим: удосконаленням рухів. Завдання фізичної підготовки на уроках з футболу в старших класах є насамперед удосконалення всебічної фізичної підготовки з переважним розвитком сили, швидкості, витривалості. У процесі засвоєння технічних прийомів старшокласники вдосконалюють початкові вміння і починають виконувати елементи більш чітко і вільно. В учнів формується здатність комплексно й ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми в умовах ігрової діяльності. Тактична підготовка в старших класах здійснюється з урахуванням засвоєних індивідуальних і групових дій і спрямована на закріплення здатності учнів вести комбінаційну гру. Велику увагу приділяють командним тактичним діям, широко використовуючи для розвитку тактичного мислення навчальні та контрольні ігри.

Зі старшокласниками, крім комплексних уроків як основної форми організації занять, проводять ще й тематичні уроки. На кожному такому занятті розв'язується одне завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки.

Під час навчання футболу в старших класах застосовують здебільшого цілісні вправи з чіткою спрямованістю. Значно збільшується кількість варіантних повторень (змінюється та удосконалюються умови, за яких відбувається навчання).

Варіюється завдання до вправ, що спричинює зміну форми і характеру рухів. Але при цьому важливо не спотворити техніко-тактичні дії.

У навчальній роботі зі старшокласниками широко використовують ігровий та змагальний методи, які створюють особливий стан, посилюють вплив та активізують процес навчання.

Під час проведення занять у старших класах з дівчатами необхідно враховувати особливості їхнього організму та фізіологічні процеси, що відбуваються в ньому у зв'язку з менструальним циклом. Під час проведення ігор слід пам'ятати, що в дівчат сила ударів по м'ячу поступається силі ударів юнаків. Дівчата дещо уповільнено стримують зміну ігрових ситуацій та виконують ігрові дії. Темп гри при цьому знижується, а її характер потребує

більш узгоджених взаємодій партнерів, особливо в передачах м'яча на короткі та середні відстані.

### **1.3. Особливості навчання гри у футбол дівчат**

Спортивне вдосконалення дівчат у футболі можливе тільки за умови, що під час уроків вчитель враховуватиме особливості, притаманні їхньому організмові. Жіночий організм відрізняється від чоловічого будовою тіла, особливостями функціонування окремих органів та систем, пристосуванням до м'язових навантажень, своєрідністю роботи над розвитком рухових якостей тощо.

У дівчат менша вага тіла, ширина плечей, довжина рук і ніг та ширший таз, ніж у юнаків. Вони менші на зріст. У них нижче розташований загальний центр ваги, що сприяє кращому виконанню вправ у рівновазі з упором на нижні кінцівки. Особливості у будові тіла кожної статі проявляються вже в дитячому віці. Якщо, скажімо, у 7-8-річному віці ріст у дівчат та хлопчиків майже однаковий, то у 12-річному – дівчата випереджають хлопчиків, а в 15-річному – навпаки. Швидкий ріст дівчат призводить до більш раннього (на 1, 5 року) настання статевої зрілості. За останні роки спостерігається збільшення середнього показника росту, маси тіла як у хлопців, так і у дівчат, що спричинено акселерацією.

Статева різниця наявна і в будові хребта. У жінок коротший, ніж у чоловіків, грудний і довший шийний та поперековий відділи хребта. У жінок за рахунок підвищеної еластичності зв'язкового апарату хребет рухливіший.

М'язова маса у жінок менша, ніж у чоловіків. Але під впливом тренувань вона хоч і збільшується, однак ріст не досягає рівня, характерного для чоловіків.

Оскільки у жінок маса серця та розміри його порожнин менші, ніж у чоловіків, його робота характеризується більшою частотою серцевих скорочень і меншою величиною артеріального тиску. Під впливом постійних тренувань різниця в частоті пульсу обох статей вирівнюється, хоча ударний і хвилинний обсяг крові залишається меншим.

На побудову дихальних шляхів і величину обсягу легенів впливає статевий розвиток. У жінок менша, ніж у чоловіків, загальна і життєва ємність легень, резервний об'єм видиху, міст-

кість вдиху тощо, дещо вища частота дихання, але менша глибина, хвилинний об'єм і споживання кисню.

Під час однакової з чоловіками роботи у жінок відзначається більш виражена частота серцевого ритму та підвищення легеневої вентиляції. Так, під час бігу однакова з чоловіками величина хвилинного об'єму дихання у жінок досягається за рахунок менш вигідних співвідношень частоти й глибини дихання.

Ударний та хвилинний обсяг крові у жінок також менший – 25 л, тоді як у чоловіків – 37 л.

У жінок нижча й аеробна та анаеробна спроможність організму. Найвища величина максимальної потреби кисню припадає на 20-30 років, і в зв'язку з цим у них обмежені можливості працювати в умовах недостачі кисню. У міру старіння організму величина кисневого боргу в жінок зменшується.

Отже, обмежена фізична працездатність осіб цієї статі зумовлена меншими аеробними та анаеробними можливостями організму.

У жінок ефективність праці досягається при менших, ніж у чоловіків, навантаженнях. Оскільки у них величина резервної лужності крові менша, то і працездатність у процесі виконання циклічних вправ різної інтенсивності також менша.

Сила м'язів жінок обмежує фізичну спроможність під час силових та статичних зусиль, і тому вправи статичного характеру і напружені силові рухи можуть негативно вплинути на їхній організм.

У процесі фізичного виховання та спортивного вдосконалення дівчат слід враховувати особливості, пов'язані з функцією материнства. Органи її малого таза чуйні до різних рухів, поштовхів, передусім тоді, коли вони до них не підготовлені. При цьому може значно підвищитися внутрішньочеревний тиск, що часто спричиняє зміщення матки.

Важливо враховувати й фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі дівчат у зв'язку зі змінами статевих та інших залоз внутрішньої секреції, тобто з менструальним циклом.

Менструація триває 3-6 днів і повторюється періодично (через 28-30 днів). З'являється в 11-14 років. У зв'язку з прискореним біологічним розвитком сучасної молоді поява менструації у дівчат можлива і в більш ранньому віці.

У різні періоди менструального циклу спостерігаються зміни працездатності окремих функцій організму. У передменст-

руальний період підвищується збудження нервової системи, зростає частота пульсу, збільшується артеріальний тиск. Такі явища супроводжуються погіршенням самопочуття, головним болем.

На окремих етапах менструального циклу працездатність дівчат характеризується різною пристосованістю до м'язових навантажень.

Рівень прояву швидкісних, силових і швидко-силових можливостей дівчат протягом менструального циклу неоднаковий. Найгірші спортивні результати спостерігаються в перші дні менструального циклу.

В передменструальний період (за один день) і безпосередньо після закінчення менструації, після фізичних навантажень, спостерігається уповільнення відновлювальних процесів. Чималі тренувальні навантаження, часті і сильні емоційні переживання можуть привести до затримки статевого дозрівання. Тому в процесі спортивного вдосконалення дівчат завжди потрібно враховувати особливості жіночого організму та фізіологічні зміни, що відбуваються в ньому під впливом фізичних навантажень.

У жінок досить слабкими є згиначі і розгиначі, а сила м'язів у 10-30 % менша, ніж у чоловіків. Але вже з 8 років і до 18-річного віку сила м'язів-згиначів у дівчат збільшується в два рази, а в хлопців – у два з половиною рази. Дівчатам властиве високо розвинуте відчуття ритму, вони дуже гнучкі, пластичні, успішно оволодівають складною координацією рухів, тобто елементами техніки гри, зокрема складними. Методика роботи над розвитком рухових якостей жінок не відрізняється від методики роботи над поступом тих самих якостей у чоловіків.

Маючи подовжений хребет і трохи коротші нижні кінцівки, жінки легше виконують вправи на рівновагу, вони витриваліші в одноборствах на землі та в повітрі, краще засвоюють елементи техніки гри, особливо фінтів. Водночас сила їхніх ударів по м'ячу значно поступається силі ударів чоловіків.

У жінок гірші показники простих і складних реакцій, зокрема реакцій з вибором. Це означає, що в них дещо уповільнені сприйняття ігрових ситуацій, вибір рішень, що безперервно змінюються під час гри, а це, як відомо, часто буває причиною тактичних помилок. Жінки трохи більше часу витрачають і на виконання ігрових дій, особливо на обмеженому просторі поля або в умовах скупченості гравців.

Зменшена швидкість пересувань потребує узгоджених взаємодій партнерів по команді, особливо в передачах м'яча на короткі та середні відстані. Це призводить до зниження темпу гри, причиною чого є обмеженість працездатності жінок.

Отже, зростання спортивних досягнень пов'язане з багаторічною працею та відповідним плануванням. Воно має велике значення для вдосконалення підготовки і є основою оцінки навчальної роботи.

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **Тема 1. Методика навчання техніки ударів по м'ячу (ногою)**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

#### **Методика навчання**

*Навчання техніки ударів по м'ячу.* Головна мета – досягнення високої точності й стабільності передач та влучень у ворота. Вона передбачає: оволодіння всіма способами ударів; надбання умінь варіювати ними стосовно ігрових позицій; досягнення досконалості у способах відповідних функцій, які виконує гравець; вироблення вміння поєднувати ігрові дії з високою результативністю завершального удару по воротам.

Техніку ударів вивчають у такій послідовно: удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи; удару по м'ячу серединою підйому; удару по м'ячу внутрішньою стороною підйому; удару по м'ячу зовнішньою стороною підйому; вивчення техніки удару по м'ячу носком. Удари виконують по нерухомому, м'ячу, що котиться

або летить з місця, рухаючись, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, що є загальними для багатьох способів.

*Попередня фаза* – розбіг (відсутній при ударах з місця). Величина розбігу, його швидкість визначаються індивідуальними особливостями футболістів і тактичних задач. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою. Розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

*Підготовча фаза* – замах ногою, якою виконують удар. Замах виконується під час останнього бігового кроку. Значно, часто близьке до максимального, розгинання стегна і згинання гомілки, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, дозволяє виконати удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє дещо подовжений останній крок розбігу. Він перевищує по величині інші на 35–50%. Опорна нога, трохи зігнута в колінному суглобі, ставиться збоку від м'яча.

*Робоча фаза* – ударний рух і проведення. Ударний рух розпочинається у момент постановки опорної ноги з активного згинання стегна. Причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом відзначається «гальмування» стегна («парадокс Чхайдзе»). Різким рухом гомілки, що «захлестує», і стопи виконується удар по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ланки, яка виконує удар. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберігати якомога довше, тому що швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. «Проведення» багато в чому визначає напрямок м'яча.

Удар, що проходить через центр м'яча або в безпосередній його близькості, прийнято називати прямим. Прямий удар виконується практично всіма способами.

При різаних ударах напрямок руху ноги йде по дотичній до м'яча, що викликає його обертання. М'яч який сильно обертається зустрічає опір повітря, що змінює його траєкторію (ефект Магнуса) і відхиляється у бік обертання. Часто тактичні розуміння викликають необхідність скоротити час виконання фаз руху, зменшити його амплітуду і м'язові зусилля. Техніка ряду способів удару має деякі специфічні особливості.



Пристаюючи до навчання ударам, необхідно ознайомити учнів з відповідною траєкторією польоту м'яча й з принципами спрямування м'яча при різних ударах – по дузі, прямий удар, з обведенням стінки. Доцільно розпочинати навчання з ударів внутрішньою стороною стопи (передачі м'яча) і середньою частиною підйому (удари в ціль), після чого варто оволодіти ударами внутрішньою і зовнішньою частиною підйому. На закінчення необхідно вивчити удари носком. Спочатку за допомогою підвідних вправ навчають рухам постановки опорної ноги, ударам стопи чи підйому, постановки тулуба та рук і проведення м'яча після удру. Особливу увагу при роботі ноги звертають на завершальний контакт стопи під час удару по м'ячу. Після спроб виконати удари по нерухомому м'ячу переходять до ударів по м'ячу, що котиться від гравця, назустріч, праворуч і ліворуч. Потім засвоюють удари по м'ячу який підстрибує, з напівльоту і м'ячу, що летить.

Особливу увагу варто звернути на виконання останнього бігового кроку перед постановкою опорної ноги на рівні м'яча. Активний поштовх при збільшенні останнього кроку викликає значний замах ударної ноги.

У процесі навчання для закріплення основ техніки, так званої «школи» ударів, використовуються вправи з деяким варіюванням сили удару і швидкості (без досягнення максимальних величин). На етапі вдосконалювання задачі розвитку влучності, сили і швидкості удару вирішуються одночасно.

У процесі вдосконалення техніки різних прийомів увагу загострюють на виборі моменту для здійснення удару, розвивають точність та швидкість його реалізації. Застосовують зменшені орієнтири для прицілювання, обмежують час на виконання ударів, змінюють позиції й умови їх виконання, варіюють спеціальні завдання, які визначають характер протидії.

При навчанні ударам потрібно широко використовувати допоміжне устаткування. Застосування тренувальної стінки і батутів (вертикальних і похилих) дозволяє конкретизувати завдання навчання на різних етапах, точніше дозувати силу ударів; сприяє кращому володінню м'ячем, істотно збільшує кількість повторень, допомагає вчасно фіксувати помилки і виявляти їхні причини.

**План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів для проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Демонстрування. Зауваження, визначення типових помилок та підбір засобів та прийомів їх виправлення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають у письмовій формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

**Тема 2. Методика навчання техніки зупинок м'яча**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

**Методика навчання**

*Методика навчання техніки зупинки м'яча.* При вивченні техніки зупинки м'яча спочатку увагу гравців концентрують на постійному положенні ніг, тулуба, рук та їх роботі під час зупинки. Для цього обирають найбільш зручне положення, яке надалі

бажано закріпити й не змінювати. Основні фази руху є загальними для різних способів.

*Підготовча фаза* – прийняття вихідного положення – характеризується перенесенням ваги тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для рівноваги. Нога, що зупиняє, спрямовується назустріч м'ячеві.

*Робоча фаза* – амортизуючий рух ногою що зупиняє, яка дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) розпочинається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

*Завершальна фаза* – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік ноги, яка зупиняє м'яч.

При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, що зупиняє, більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять зупиняються у стрибку.

Навчання зупинок розпочинають із зупинки внутрішньою стороною стопи і підшвою, тобто м'ячі, що котяться по землі. Потім опановують зупинки м'ячів, які підстрибують, що летять, стегном, грудьми, підйомом.

На початковому етапі використовують різні імітаційні вправи, під час виконання яких уточнюють положення ніг, одночасний їх рух у колінних та гомілкостопних суглобах у поєднанні з активною роботою тулуба і рук. Коли гравець навчився координувати рухи (ніг, тулуба, рук), можна переходити до вправ з м'ячами.

У процесі навчання для закріплення основ техніки зупинок м'яча, використовуються вправи наближенні до ігрових (з пасивним та активним захисником). На етапі вдосконалення завдання зупинок м'яча вирішуються одночасно з веденням та ударами по воротах.

При навчанні зупинкам потрібно широко використовувати допоміжне устаткування. Застосування тренувальної стінки і батутів (вертикальних і похилих) дозволяє конкретизувати задачі навчання на різних етапах; сприяє кращому володінню м'ячем, істотно збільшує кількість повторень, допомагає вчасно фіксувати помилки і виявляти їхні причини.

**План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

### ***Тема 3. Методика навчання техніки ведення м'яча***

***Кількість годин – 2***

***Мета:*** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

***Методика навчання***

***Методика навчання техніки ведення м'яча.*** Учні повинні оволодіти управлінням м'ячем без зорового контролю, рівноцінно

володіти веденням правою і лівою ногою. Опанувати різновидами прийомів ведення – зовнішньою частиною підйому, внутрішньою частиною підйому, серединою підйому, носком, веденням зі зміною напрямку й швидкості руху. Оволодіння цими уміннями необхідно поєднувати із розвитком здатності орієнтуватися при веденні м'яча, оцінювати ситуації та приймати рішення. Тому з самого початку навчання прийому та у процесі його вдосконалення необхідно виключати зоровий контроль м'яча.

За допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення гравців з м'ячем. При веденні використовується біг (іноді ходьба), удари по м'ячу ногою виконуються в різній послідовності і ритмі. Виходячи з тактичних задач удари по м'ячу при веденні виконуються різної сили. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань, м'яч «відпускають» від себе на 10-12 м. При протидії суперника варто постійно контролювати м'яч і не «відпускати» його далі ніж на 1-2 м. Необхідно відзначити що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому і носком здійснюється переважно прямолінійний рух. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні м'ячів, які підстрибують використовуються удари середньою частиною підйому, стегном або головою.

При навчанні веденню м'яча спочатку засвоюють прямолінійне ведення середньою і зовнішньою частиною підйому ноги, носком. Потім переходять до навчання ведення по кривих, зі зміною напрямку з обведенням фішок. Тому що рівень техніки ведення, досягнутий на низькій швидкості, не зберігається при переході на більш високі швидкості руху, впливає після декількох успішних повторень ведення переходити до спроб виконувати вправи на швидкості, близькій до максимальної. При цьому ставиться задача не «відпускати» м'яч далі ніж на 1-2 м.

Удосконалюють ведення м'яча, створюючи умови, що виключають можливість зорового контролю за м'ячем, виконуючи прийоми на максимальних швидкостях, ускладнюючи пересування різними перешкодами, застосовуючи активну протидію захисників, спеціальний інвентар, що ускладнює ведення.

**План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

**Тема 4. Методика навчання відволікаючим діям (фінтам) та жонгливання м'ячем**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

### **Методик навчання**

*Методика навчання відволікаючим діям (фінтам).* Важливо навчити учнів виконувати відволікаючий рух природньо та з'єднувати фінт й основний прийом в єдину дію. Кожен варіант прийому вивчають після того, як використаний у цій якості прийом добре засвоєно.

Обманні рухи виконуються у безпосередньому протиборстві із суперником з метою подолання його опору і створення необхідних умов для подальшого ведення гри.

Виділяються дві найбільш загальні фази обманних рухів: підготовча і фаза реалізації. Інценування обманних дій у першій фазі спрямоване на виклик відповідної реакції супротивника. Ця фаза відповідає підготовчій фазі техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок, ведення. Природність виконання даної фази визначає відповідну реакцію супротивника. У другій фазі реалізуються наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, що обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними прийомами. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, прибирання м'яча, пропускання м'яча партнерові і їх комбінації.

*Фінти «відходом»* основані на принципі несподіваності і швидкої зміни напрямку руху. При атаці супротивника спереду використовується «відхід» випадом. Розглянемо дії футболіста при обманному русі вліво і відході вправо. Зближуючись із супротивником, на відстань 1,5-2 м від нього поштовхом правої ноги виконується широкий випад вперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги виконується крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч спрямовується уперед.

*Фінти «ударом»* по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Виконуючи фінт ударом по м'ячу ногою, гравець при зближенні із супротивником робить замах ногою яка виконує удар. Реагуючи на замах, супротивник намагається відібрати м'яч або перекрити зону удару. Для цього застосовується випад, шпагат, підкат, що пов'язане зі сповільненням руху або зупинкою. У залежності від ігрової ситуації у фазі реалізації виникає відхід уперед, вправо, вліво або назад.

*Фінт «зупинкою»* м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку почи-

нається помилкова спроба зупинки з м'ячем. Суперник, що атакує, сповільнює рух. У цей момент виникає прискорення з м'ячем.

У другому випадку після передачі займається підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця. Однак той замість зупинки пропускає м'яч, повертається на 180° і опановує ним.

Першими вивчають «фінти» без м'яча. Головна особливість – збереження рівноваги та швидкий старт після «фінта». «Фінти» з м'ячем засвоюють спочатку на місці, а потім в русі. Щоб краще засвоїти «фінт» його розбивають на частини. Коли всі окремі частини студенти виконують вміло без помилок їх об'єднують в одне ціле.

У процесі навчання для закріплення основ техніки відволікаючих дій «фінтів», виконують прийоми на максимальних швидкостях, ускладнюючи їх різними перешкодами, застосовуючи активну протидію захисників, спеціальний інвентар. Варто широко використовувати рухливі ігри, які включають в себе несподівані і швидкі зміни напрямку руху.

*Методика навчання жонглювання м'яча.* Жонглювання м'яча є одним із засобів покращення футбольної майстерності гравців. Допомогає їм контролювати і спрямовувати м'яч у потрібному напрямку.

Жонглювання (утримання м'яча в повітрі) допомагає розвивати важливі якості, які стануть у нагоді під час гри. Жонглювання не самоціль. Коли гравець впевнено виконує жонглювання, він цю впевненість володіння м'ячем переносить на гру і у виконання технічних прийомів.

Навчання жонглювання м'яча розпочинають із жонглювання спою стегном і завершують головою. На початковому етапі навчання розпочинають з імітаційних вправ із м'ячем. Виконують утримування м'яч на стопі на стегні на голові декілька секунд. Під час жонглювання ступня не повинна бути розслабленою, тримати її потрібно під кутом. Коліна повинні бути злегка зігнутими. Це допоможе краще контролювати м'яч. Дуже важливо зберігати баланс тіла, коли виконується жонглювання м'яча. У перервах між підкиданнями постійно потрібно корегувати баланс, щоб не втрачати контролю над м'ячем.

У процесі навчання для закріплення основ техніки жонглювання м'яча, виконують вправи на місці в русі, в парях, трійках, з просуванням в перед назад, вліво, вправо.



В процесі вдосконалення потрібно вчитися контролювати м'яч, утримаючи його в сфері периферичного зору, намагаючись центральним зором оцінювати ситуацію на полі. А коли увага переходить на м'яч, розширювати периферичний зір, ставлячи завдання виявляти зміни на футбольному полі.

Якщо в наведеній вже вправі, при виконанні жонглювання ставити гравцеві завдання контролювати периферичним зором дії партнера (тренера) і реагувати будь-якою дією (наприклад, зупинка руху, передача м'яча) на зміну ситуації (наприклад, на візуальний сигнал рукою), то ми розвиваємо дуже необхідне гравцеві тактичну якість. Інший варіант – центральним зором стежити за переміщеннями партнерів (тренера) по полю (піднята голова), а периферичним зором контролювати м'яч (і знову таки реагувати рухами, технічними діями на зміну стану на полі).

Здатність рухатися з піднятою головою і контролювати при цьому м'яч, дуже важливе ігрова якість футболіста. Уміння футболіста перемикає зорові аналізатори від «загальної картинки» до «концентрації на м'ячі» і навпаки, до початку виконання технічної дії і в момент виконання технічного прийому необхідно обов'язково тренувати. У тому числі і використовуючи вправи на жонглювання.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

**Тема 5. Методика навчання техніки вкидання м'яча**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

**Методика навчання**

*Методика навчання вкидання м'яча.* Це відповідальний прийом техніки, оскільки м'яч вводиться в гру після його втрати суперником. Важливо, щоб гравці були знайомі з правилами вкидання м'яча з-за бічної лінії. М'яч укидають обома руками з-за голови. Цей прийом виконується з місця або з розбігу. В першій фазі вкидання гравець відхиляє тулуб назад, а руками заносить м'яч над головою назад. Тулуб, відхилений назад, має вигляд натягнутого лука. Друга фаза вкидання розпочинається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, руки випрямляються в ліктьових суглобах і завершується кистьовим зусиллям убік укидання.

На велику відстань м'яч укидають із розгону, що вимагає відповідної координації рухів. Часто під час розгону гравці переступають бічну лінію, порушуючи правила. Розгін виконується за 6-8 м від бічної лінії поля. Тримаючи м'яч над головою і перебуваючи приблизно за 2-3 м від бічної лінії, гравець заносить м'яч за голову. Під час укидання м'яча вага його тіла переноситься на ногу, що попереду. Вкидання можна закінчувати і падінням вперед з амортизацією сили падіння тіла руками.

Навчання вкидання м'яча розпочинають із вкидання з місця потім з розбігу і завершують з падінням уперед. На початковому етапі навчання розпочинають із імітаційних вправ без м'яча та з м'ячем. Основну увагу потрібно звертати на прогинання у спині, заведення рук з м'ячем за голову та утримування кистями рук м'яча. Після того як засвоїли вкидання з місця починають навчати з розбігу та з падінням. Тут увагу потрібно звернути на розбіг, перенесення ваги тіла з однієї ноги на іншу, приставлення ноги, яка стоїть попереду та під час вкидання щоб не відривали носки стоп від землі.

У процесі навчання для закріплення основ техніки вкидання м'яча, виконують вправи на місці з набивними та футбольними м'ячами, з розбігу з набивними та футбольними м'ячами, в парах, трійках.

В процесі удосконалення потрібно вчитися вкидати м'яч на відкриту ділянку поля, реагувати на відкривання гравця щоб він вчасно отримав м'яч. Якщо потрібно вкинути м'яч на велику відстань 20-25 метрів у такому випадку виконують розбіг та вкидають з падінням уперед.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення фрагменту уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

### **Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;

- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## ***Тема 6. Методика навчання техніки гри воротаря***

### ***Кількість годин – 2***

**Мета:** навчити студентів, які проводять урок фізичної культури під час проведення методично вірно подавати команди, виправляти помилки, виставляти оцінки, навчити студентів, які рецензують урок фізичної культури визначати загальну та моторну щільність уроку, будувати фізіологічну криву уроку, підводити підсумки проведення уроку та виставляти оцінку за проведення.

### ***Методика навчання***

*Методика навчання техніки гри воротаря.* Одним із факторів готовності воротаря до дій є правильний вибір вихідного положення. При навчанні «стійці» застосовуються вправи, пов'язані зі стартовими рухами, які виконуються в різних напрямках із вихідного положення звичайним, приставним і схресним кроком, стрибками, падіннями, перекидами, перекатами і т.д.

Ловіння м'яча є основним засобом техніки гри воротаря. Воно здійснюється переважно двома руками. У залежності від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконується знизу, зверху або збоку. Ловіння м'ячів, що летять на значній відстані від воротаря, здійснюється в падінні.

*Ловіння м'яча знизу* використовується для оволодіння м'ячами, що котяться, і летять низько (до рівня грудей) назустріч воротареві. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні розвернені до м'яча, пальці дещо розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі або дещо зігнуті. У момент токарання м'яч підхоплюється кистями знизу і підтягується до живота. Часто в процесі гри приходиться здійснювати ловіння м'ячів в стороні від воротаря. У цьому випадку необхідно попередньо переміститися убік напрямку руху м'яча.

*Ловіння м'яча зверху* застосовується для оволодіння м'ячами, які летять із середньою траєкторією (на рівні грудей і голови), а

також м'ячів, що високо летять і опускаються. Приймаючи вихідне положення, незначно зігнуті руки виносяться вперед або вгору. Долоні, розвернуті до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями утворюють своєрідну «напівсферу». Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей, і згинання рук.

Вивчення техніки оволодіння м'ячем варто починати з імітаційних вправ без м'яча, далі ловіння м'яча двома руками на місці, у русі, у стрибку. Виконується серія ударів або кидків рукою з відстані 6-8 м із заданою траєкторією на воротаря або убік від нього (1-1,5 м). Поступово збільшується сила ударів (кидків), а потім відстань, траєкторія. Паралельно з ловінням опановуються кидки м'яча рукою. На початку навчання використовують завдання на вдосконалення техніки і точності кидків, потім на дальність (з різною траєкторією) і точністю.

Опанування технікою ловіння і кидків м'яча сприяє широке використання рухливих (з елементами кидків і ловіння) і спортивних ігор (баскетболу і гандболу).

*Ловіння м'яча в падінні* – ефективний засіб оволодіння м'ячами, спрямованими зненацька, точно і сильно убік від воротаря; перехоплення передач і «прострілів» уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника. Є два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою польоту.

Перший варіант застосовується звичайно для ловіння м'ячів, що котяться на відстані 2-2,5 м від воротаря. Воратар попередньо робить широкий крок, руки спрямовуються до м'яча. Падіння відбувається «перекатом»: спочатку землі торкається голіпка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки створюють перешкоду на шляху м'яча.

Для ловіння м'ячів, що летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. У попередній фазі виконується один або два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх виконується ближньої до м'яча ногою. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння м'яча виконується у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем проводиться групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб, ноги.

Під час навчання техніки ловіння м'яча в падінні ознайомлюють студентів з технікою падіння «перекатом» у сторони розучується техніка ловіння м'ячів, що котяться і низько летять,

на відстані 1,5-2 м від воротаря. Для засвоєння ловіння м'яча в падінні з фазою польоту на початку навчання використовуються вправи, спрямовані на засвоєння всіх компонентів складної структури падіння (переміщення, відштовхування, ловіння м'яча у фазі польоту, приземлення). Потім ідуть завдання піймати м'ячі, що котяться і летять з різною траєкторією на відстані 2-2,5 м від воротаря.

*Відбивання м'яча.* У тому випадку, коли неможливо виконати ловіння м'яча (протидія супротивника, сильний удар, важкодосяжний м'яч і т.д.), застосовується відбивання м'яча. Назустріч м'ячу, який летить, швидко виноситься одна або дві руки. Відбивання проводиться найчастіше долонями (іноді удар м'яча приходиться на передпліччя). М'яч рекомендується направляти убік від воріт.

М'ячі, що летять на значній відстані від воротаря, варто відбивати однією рукою в падінні.

Щоб переривати «прострільні» і передачі по траєкторії, воротареві необхідно відбити м'яч на значну відстань. Для цього використовується удар по м'ячу одним або двома кулаками. Відбивання виконується на місці, у кроці, після різних переміщень і особливо часто в стрибку.

#### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення студентів до проведення уроку та хронометражу.
3. Протягом навчального заняття студенти проводять урок фізичної культури, а рецензенти виконують хронометраж. Складання комплексів імітаційних підвідних та спеціальних вправ. Організація учнів до виконання цих вправ. Планування фізичного навантаження учнів. Зауваження, виправлення помилок та підбір засобів методів та прийомів їх усунення.
4. Підведення підсумків заняття: студенти, що виконували хронометраж доповідають в усній формі про проведення уроку: вказують на позитивні та негативні сторони проведення, помилки у написанні конспекту, дотримання запланованого часу проведення, методично вірно підібраних вправ для вирішення поставлених завдань.

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## РОЗДІЛ III

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ

#### *ЛЕКЦІЇ*

#### **Тема 1. Особливості організації та методика проведення змагань з футболу у школі**

*Кількість годин – 2*

*Мета:* ознайомити студентів з плануванням, організацією та проведенням змагань у ЗОШ.

#### **1.1. Завдання та організація змагань**

Спортивні змагання покликані вирішувати спортивно-методичні, психологічні суспільно-педагогічні завдання. Вони є органічним продовженням навчально-тренувального процесу та засобом перевірки його якості, виявлення недоліків та прорахунків у плануванні, організації та реалізації. Спортивні змагання активізують спортивно-масову роботу, пропагують розвиток спортивних ігор, дозволяють впливати на глядачів, сприяють формуванню гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості, яка поєднувала б у собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. У ході змагань яскраво проявляється колективізм, взаємодопомога, наполегливість, самостійність та ініціативність, здатність вести боротьбу до останньої секунди матчу. В зв'язку з цим кожне змагання повинно: виходити із програми навчально-спортивної роботи школи, секції чи гуртка, а за своїм обсягом і змістом відповідати віковій і статі школярів; підводити підсумок навчально-тренувальної роботи; забезпечувати максимальну масовість і колективізм; проводитись на основі заздалегідь відомого учасникам положення і програми цих змагань.

Підготовка учасників до змагань здійснюється в міру оволодіння вміннями і навичками на уроках фізичної культури. Однак



для тих, хто цього потребує, необхідно організувати додаткові заняття. У ході додаткових занять, занять спортивних секцій і гуртків фізичної культури вивчаються та засвоюються правила змагань, проводяться практичні заняття, контрольні прикидки, «репетиції» з оцінкою результатів і коментарями.

Ретельна спортивна підготовка повинна передувати змаганням кожної вікової групи. Змагання з футболу доцільно проводити з усіма віковими групами при умові, що школярі здобули спеціальну підготовку. Школярі 1-4 класів беруть участь у змаганнях за програмою та правилами міні-футболу. Всі учасники майбутніх змагань зобов'язані чітко уявляти свою роль в них і відповідно готуватись до її виконання.

Учні, які включені за станом здоров'я до складу спеціальних медичних і підготовчих груп (якщо їм не можна брати участі в змаганнях), слід широко залучати до суддівства змагань, їх організації та підготовки. Під час змагань з футболу здійснюється не тільки удосконалення спеціальної спортивно-технічної підготовки школярів, покращення навичок і умінь в техніці і тактиці, а й удосконалення загальної фізичної підготовки, що великою мірою сприяє успішному виконанню нормативних вимог державних тестів фізичної підготовленості школярів. Окрім того, змагання найбільш ефективний засіб перевірки якості навчально-тренувальної роботи шкільних фізкультурних організацій і педагогічної майстерності вчителів фізичної культури. Водночас це й громадський звіт про роботу школи з виконання Цільової комплексної програми розвитку футболу в Україні.

Невід'ємною умовою успішної спортивно-масової роботи у школі є плановість в проведенні змагань. Змагання не повинні носити хаотичний, раптовий характер, що призводить до виступу в них непередбачених учасників.

Змагання в шкільному колективі плануються на кожний навчальний рік (календарний план спортивних заходів) і на початку року затверджується директором.

До календарного плану включаються всі спортивно-масові заходи, які мають проводитись у школі в навчальному році, при цьому головне місце у ньому займає календар спортивних змагань.

При плануванні кількості змагань на рік та з метою підготовки спортсменів-розрядників треба виходити з умов Єдиної спортивної класифікації України (ЄСКУ).

При визначенні строків проведення змагань необхідно врахувати пори року, хід навчального процесу, матеріально-технічні умови, інші загальношкільні заходи та календар міських (районних) змагань. Як правило, шкільні змагання повинні передувати міським (районним) на два-три тижня, що дає можливість укомплектувати склади збірних команд шкіл і мати час для їх підготовки. Змагання слід планувати і на період шкільних канікул, що дає можливість організації активного відпочинку школярів.

При підготовці та проведенні змагань серед школярів вчителю фізичної культури необхідно керуватись організаційно-практичними вказівками (С.М.Сінгаєвський та ін., 1983; В.І.Білоус, Е.Л.Левицький, 1988), які спрямовані на підвищення якості та виховного значення їх і передбачають:

***До змагань:***

1. Підготовка положення про змагання.
2. Організація агітаційно-пропагандистської роботи.
3. Виготовлення афіш та гасел (девізів).
4. Затвердження суддівської колегії.
5. Проведення семінару суддів (комісія з підготовки фізкультурного активу).
6. Підготовка місця, змагань, обладнання та інвентарю (господарська комісія).
7. Підготовка призів, грамот, медалей, значків, запрошень тощо.
8. Організація параду-відкриття (запросити почесних гостей).
9. Скликати засідання суддівської колегії спільно з представниками команд.
10. Скласти розклад змагань і довести його до відома учасників та вболівальників.

***Під час змагань:***

1. Вчасно вести облік результатів ігор.
2. Визначити кращих гравців змагань.
3. Висвітлювати хід змагань через радіогазету.
4. Організувати конкурс на кращу емблему і спортивну форму команд.
5. Скликати засідання суддівської колегії.
6. Вести пропаганду футболу всіма засобами інформації.

7. Забезпечити фотографування команд.
8. Проводити роботу семінару по підготовці суддів.

***Після змагань:***

1. Оформити підсумкову документацію.
2. Скласти акти на вручення кубків і призів переможцям.
3. Провести парад-закриття змагань.
4. Нагородити переможців і призерів змагань.
5. Нагородити переможців оголошених конкурсів.
6. Підготувати замітку в місцеву пресу про результати змагань.
7. Підготувати відповідний наказ про присвоєння спортивних розрядів.
8. Обладнати стенд про змагання. На стенді розмістити фотографії кращих спортсменів, школярів-активістів, церемонію відкриття та закриття змагань, команд-переможців, списки збірних команд школи, які будуть захищати честь школи на міських (районних) та обласних змаганнях.

Досвід роботи свідчить, що багато вчителів фізичного виховання припускаються значної помилки, не використовуючи великих виховних можливостей самого процесу підготовки до змагань, зводячи цю підготовку тільки до фізичних вправ і досягнення спортивних результатів.

Якщо уміло використовувати інтерес школярів до змагань, то можна домогтися значних результатів у розв'язанні освітніх, виховних і оздоровчих завдань фізичного виховання учнів. У цьому випадку спортивні змагання сприятимуть формуванню в учнів позитивної позиції щодо занять фізичною культурою, стануть потужним засобом профілактики правопорушень і шкідливих звичок.

Враження школярів від добре проведеного змагання закріплять досягнутий успіх мобілізують прагнення учнів до подальшого вдосконалення спортивної майстерності та залишаться надовго предметом обговорення. Водночас послужать дійовим засобом додаткового залучення широкого кола школярів до занять у спортивних секціях ДЮСШ і участі в змаганнях.

Цілком зрозуміло, що таке проведення змагань дуже клопітке і потребує зусиль усього колективу, насамперед учителів фі-

зичної культури та колективу фізичної культури школи, класних керівників, адміністрації, батьків, шефів тощо.

Всі труднощі будуть відчуватися на перших порах, поки не будуть закладені певні шкільні традиції.

## **1.2. Види змагань**

Масштаби спортивних змагань у школі можуть бути різними: змагання на першість класу, між класами одного року навчання, між групами класів.

У залежності від поставлених завдань, конкретних умов на місцях, у школі можуть бути проведені такі види змагань з футболу: першості або чемпіонати, змагання на кубок, призи, матчеві зустрічі, контрольні зустрічі, класифікаційні, відбіркові змагання, одноденні змагання (бліцтурніри), показові і товаристські зустрічі.

*Першості або чемпіонати* найбільш відповідальні змагання, внаслідок яких переможцю присвоюється почесне звання чемпіона школи. Це звання присвоюється окремо по кожній віковій групі, і проводиться таке змагання раз на рік.

*Змагання на кубок* – проводиться за принципом «той, хто програв, вибуває». Характерним для них є те, що вони дозволяють прийняти велику кількість команд і не потребують багато часу для проведення.

*Змагання на приз або турніри* набули поширення останнім часом. Такі змагання можуть проводитись на честь героїв-воїнів, видатних людей спортивної слави тощо.

*Матчеві зустрічі* передбачаються у календарі змагань і мають традиційний характер. У них можуть взяти участь дві і більше команд. Такий вид змагань сприяє розвитку дружніх взаємовідносин між окремими школами, класами.

*Контрольні зустрічі* проводяться з метою перевірки готовності команд до найближчих відповідальних змагань.

*Класифікаційні змагання* проводяться з метою визначення рівня спортивної підготовки команд і присвоєння спортивного розряду,

*Відбіркові змагання* організовуються для виявлення однієї чи декількох сильних команд для участі в більш значних змаганнях.

*Одноденні змагання* (бліцтурніри) проводяться впродовж одного дня з участю великої кількості команд. Час ігор в цьому

випадку, відповідно до конкретних умов на місцях, скорочується. Такі змагання, як правило, плануються в святкові дні, приурочуються початку або закінченню навчального року тощо.

*Показові зустрічі* проводяться з метою популяризації футболу і демонстрації спортивної майстерності. Такі зустрічі можуть бути організовані з командами дорослих, із зупинками по її ходу для пояснень окремих помилок, ігрових моментів або тактичних дій.

*Товариські зустрічі* – це неофіційні зустрічі, які проводяться без затвердженого положення, за взаємною домовленістю між окремими командами для перевірки підготовленості гравців та команд до офіційних змагань.

### **1.3. Положення про змагання**

Якщо календарний план спортивно-масових заходів являє собою перелік змагань і термінів їх проведення, то в положенні подаються завдання, програма кожного окремого змагання, умови його проведення і порядок визначення переможців.

Положення повинно бути складене і затверджене директором школи заздалегідь (не пізніше, як за місяць) і доведене до відома всіх учасників змагань шляхом вивішування його на видному місці. Від того, як складено положення про змагання, коли воно доведено до відома учасників, великою мірою залежить підготовка школярів до змагань і успіх його проведення.

Наводимо орієнтовний зміст положення адаптованого до умов проведення внутрішніх шкільних змагань із футболу.

*«ЗАТВЕРДЖУЮ»*

*Директор школи*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

## **ПОЛОЖЕННЯ ПРО ЗМАГАННЯ НА ПЕРШІСТЬ ШКОЛИ З ФУТБОЛУ**

### **1. Мета і завдання змагань**

Змагання проводяться з метою популяризації футболу серед школярів, залучення їх до систематичних занять в шкільних секціях, підвищення спортивної майстерності.

Виступаючи оглядом навчально-тренувальної та спортивно-масової роботи в школі, змагання ставлять такі завдання:

- а) підбиття підсумків роботи шкільної секції за навчальний рік;
- б) виявлення команд-чемпіонів школи за 20\_\_ - 20\_\_ навчальний рік;
- в) визначення кандидатів до збірної команди школи у кожній віковій групі для участі в першості серед шкіл, міста (району, області тощо).

## **2. Керівництво змаганнями**

Загальне керівництво підготовкою і проведенням змагань покладається на організаційний комітет, призначений радою колективу фізкультури школи. Безпосереднє проведення змагань здійснюється суддівською колегією.

## **3. Місце та час проведення змагань**

Змагання проводяться в два етапи: *перший* – з 01 по 07 жовтня 20\_\_ р. (змагання на першість класів); *другий* – з 10 по 17 квітня 20\_\_ р. (фінальні змагання).

Місце змагань – стадіон школи (шкільні майданчики, спортивний зал).

## **4. Учасники змагань**

Змагання проводяться серед дівчат і хлопців. Учасниками змагань можуть бути всі бажаючі учні 5-11 класів, віднесені за даними лікарського обстеження до основної медичної групи, які добре навчаються і не мають зауважень з поведінки.

Змагання проводяться у три етапи:

*На першому етапі змагань* (першість класу) участь беруть учні класів розподілених на команди, склад яких не менше складу обумовленого правилами змагань з футболу.

*На другому етапі змагань* (першість серед класів однієї вікової групи) участь беруть збірні команди класів. Склад команд не більше двох стартових складів обумовлених відповідними правилами змагань.

*На третьому етапі змагань* (фінальні шкільні змагання) змагання проводяться окремо у трьох вікових групах:

6-7 класи (1 група), 8-9 класи (2 група), 10-12 класи (3 група). У змаганнях беруть участь збірні команди класів. Команди та гравці, які не брали участі в 1 та 2 етапах, до змагань третього етапу не допускаються.

### **5. Порядок проведення змагань та визначення переможців**

На всіх етапах змагання проводяться за круговою системою. На першому етапі змагання проводяться в два кола, на другому і третьому етапах – в одне коло. –

Результати ігор другого етапу змагань ідуть в залік змагань третього етапу, тобто команди одного року навчання на третьому етапі між собою не зустрічаються, а їм зараховується результат зустрічей в змаганнях другого етапу. За виграш команді нараховується 3 очка, за нічию – 1, за програш – 0. Після двох неявок на ігри команду знімають із змагань. Зайняті місця серед команд розподіляються згідно більшої кількості набраних очок.

У випадку рівності очок у двох команд перевага надається тій, яка виграла зустріч між ними. Якщо цей показник однаковий (команди зіграли між собою внічию), перевага надається команді, яка має кращу (більшу) різницю забитих та пропущених м'ячів у всіх зустрічах.

Якщо однакова кількість очок у трьох або більше команд, перевага надається тій команді, яка має більшу кількість очок в іграх між ними. Коли і ні показники однакові, враховується співвідношення забитих і пропущених м'ячів між ними коли і ці показники однакові – місця визначаються за кращим співвідношенням забитих і пропущених м'ячів у всіх іграх.

### **6. Нагородження команд та учасників**

Команді, яка зайняла перше місце в змаганнях, присвоюється звання чемпіона школи у своїй віковій групі. Команда нагороджується перехідним кубком і дипломом першого ступеня. Гравці команди нагороджуються дипломами першого ступеня та цінними подарунками,

Команди і їх гравці, які посіли другі та треті місця, нагороджуються дипломами відповідних ступенів.

### **7. Форми і строки представлення заявок**

Заявки для участі в другому етапі змагань, із звітами та протоколами першого етапу, подаються головній суддівській колегії (головний секретар – Савчук А.) до 20 березня 20\_\_ р.

В заявці повинні бути відомості про учасників: прізвище та ініціали, вік, спортивний розряд тощо. У заявці проти кожного прізвища має бути віза лікаря про допуск до змагань. Кожна заявка обов'язково мусить бути завізована класним керівником.

Засідання суддівської колегії та жеребкування участі команд в змаганнях 2 та 3 етапів відбудеться 10 березня 20\_\_ р. о 17 год. в спортивному залі школи.

Відповідно до масштабу змагань, їх особливостей та завдань, в положенні можуть передбачатися і інші розділи.

Окремі вищезазначені розділи положення про змагання потребують деяких пояснень. Наскільки, приміром, виникає потреба проводити змагання в декілька етапів. Метою першого етапу змагань всередині класів є залучення до участі в змаганнях якомога більшої кількості школярів. Виконання такого завдання можливе і на наступних етапах змагань шляхом введення класного заліку. У зв'язку з цим від одного класу виставляють не одну, а декілька команд. Число команд, що виставляються від класу, буде залежати від кількісного складу в ньому. При 35-40 учнях (17-20 дівчаток і 17-20 хлопчиків) від класу виставляється по дві команди дівчаток і хлопчиків. У цьому випадку командам присвоюють номери: перша команда, друга команда і т.д. Зустрічі з командами інших класів проводяться серед команд однакових номерів, тобто перші номери грають тільки з першими, другі – тільки з другими і т.д.

Склади команд обговорюються і затверджуються самими школярами на зборах класу під керівництвом класного керівника або фізорга на основі аналізу виступів школярів на першому етапі змагань, або минулорічній першості.

Таку організацію змагань прийнято називати змагання з класним заліком. Очки, набрані кожною командою, складають, і їх сума визначає результат усього класного колективу.

На основі положення складається кошторис витрат на підготовку до участі в змаганнях. У кошторисі передбачають витрати на організацію навчально-тренувальних зборів, оплату проїзду



## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

учасників до місця змагань і назад, витрати на придбання спортивної форми тощо.

Крім того, організатор змагань складає кошторис витрат на проведення змагань. У ньому слід передбачити:

- орендну плату за використання спортивних споруд;
- оплату праці обслуговуючого персоналу;
- витрати на художнє оформлення приміщень;
- підготовку афіш;
- програми змагань;
- оплату, проїзд суддів.

Таблиця 1

### Заявка на участь у першості ЗОШ № \_\_ з футболу від \_\_\_ класу

№ з/п	Прізвище, ім'я	Рік народження	Розряд	Тренер	Віза лікаря
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					

Директор

Іванов В.С.

Тренер

Швець А.В.

Всього допущено до змагань

чол.

Лікар

Кухарук В.К.

Організація, яка планує брати участь у змаганнях, повинна повідомити керівні органи, які відповідають за проведення змагань, про їх участь у цих змаганнях заздалегідь. У таких випадках складається попередня заявка. В ній відображено:

- назву та адресу організації, яка бере участь у змаганнях;
- кількість команд, що виставляється, їх рівень спортивної майстерності;
- спортивна форма колективу;
- прізвище представника.

Коли на основі попередньої заявки прийнято рішення про включення колективу до переліку учасників змагань, необхідно надати іменну заявку за встановленим зразком і обов'язково заповнити спеціальні особисті картки спортсменів.

*В іменній заявці повинно бути зазначено:* Прізвище ім'я спортсмена, рік народження, спортивний розряд, віза лікаря, тренер, керівник організації.

Завіряють іменну заявку: керівник організації, тренер-представник, лікар (див таблиця 1)

#### **1.4. Системи розіграшу та складання розкладу ігор**

Для проведення змагань з футболу використовуються такі системи розіграшу: колова, з вибуванням (в практиці її ще називають олімпійська) та змішана.

При виборі системи розіграшу враховуються завдання, які стоять перед змаганнями, строки проведення, рівень підготовки учасників, наявність спортивної бази.

*Колова система розіграшу.* За умовою колової системи розіграшу усі команди зустрічаються одна з другою у відповідній послідовності. Така система дозволяє найбільш об'єктивно виявити переможця, розподілити посильно усі зайняті місця командами, які брали участь у змаганнях.

Кількість ігрових днів, що необхідна для проведення змагань за коловою системою (згідно правил – одна гра в день), при непарній кількості команд-учасниць відповідає їх числу, при парній – буде на одиницю меншою.

Так, для 3-4 команд змагання потребують 3 дні, 5-6 команд 5 днів, 7-8 команд – 7 днів і т.д. Загальна кількість ігор між командами упродовж змагання визначається за формулою:

$$X = \frac{A(A-1)}{2},$$

де: X – кількість усіх зустрічей;

A – загальна кількість команд учасниць.

Наприклад, в змаганнях бере участь 9 команд.

Тоді,  $X = \frac{9(9-1)}{2} = \frac{9 \cdot 8}{2} = \frac{72}{2} = 36$  (тобто 36 зустрічей).

Черговість зустрічей на змаганнях за коловою системою розіграшу визначається за спеціальною таблицею, яку можна скласти декількома способами.

*Перший спосіб.* Застосовується у тих випадках, коли черговість зміни ігрових майданчиків та визначення, хто із команд «господар» не має значення. Таблицю складають для парної кількості команд. При непарній кількості команд-учасниць умовно додається «0».

Розглянемо на прикладі семи команд. Розподіляємо кількість команд на дві половини (4 і 3) і записуємо їх вертикальним стовпчиком у два рядки:

1	0
2	7
3	6
4	5

У такий спосіб визначаємо пари команд першого ігрового дня змагань, де номери розмішені поруч по горизонталі – пари команд (перша команда – вихідна). Пари наступних днів визначаються таким чином: одиниця залишається весь час на місці, а всі інші номери послідовно переміщуються проти годинникової стрілки на одне місце і так на кожний ігровий день. У випадку парної кількості команд-учасниць, замість нуля, пишуть останню парну цифру (див. табл. 1)

Таблиця 1

Календар ігор без зміни полів для семи команд

1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день
1 - 0	1 - 7	1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 7	0 - 6	7 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 0
3 - 6	2 - 5	0 - 4	7 - 3	6 - 2	5 - 0	4 - 7
4 - 5	3 - 4	2 - 3	0 - 2	7 - 0	6 - 7	5 - 6
1 - 8	1 - 7	1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 7	8 - 6	7 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 8
3 - 6	2 - 5	8 - 4	7 - 3	6 - 2	5 - 8	4 - 7
4 - 5	3 - 4	2 - 3	8 - 2	7 - 8	6 - 7	5 - 6

Аналогічно складаються таблиці і для інших кількостей команд.

*Другий спосіб.* Таблицю для будь-якої кількості команд можна скласти самостійно в такий спосіб. Кількість команд-учасниць ділять на 2 і пишуть стовпчиками цифри, починаючи з другої половини. Якщо кількість команд непарна, то на 2 ділять наступну парну цифру. Наприклад, змагаються 7 команд. Наступну після 7 парну цифру 8 ділимо на 2 і пишемо стовпчиком цифри, починаючи з другої половини, тобто з:

5

6

7

При парній кількості команд останню цифру не пишуть. Біля написаних стовпчиком цифр проводять вертикальну лінію і під нею пишуть цифру 1, а в стовпчику знизу вгору – наступні по порядку цифри – 2, 3, 4. Знову проводять вертикальну лінію, над якою пишуть наступну цифру 5 і т.д., вміщуючи наступну цифру, то під лінією, то над нею і так доти, поки не виникне потреба поставити цифру 1 над лінією (див. таб. 2).

Тепер залишається вписати пари цифр, що розташовані навпроти одна одної і скласти таблицю ігор. Цифри розташовані по один і другий бік кожної лінії показують номери ігрових пар (див. табл. 3). Цифри, що опиняться під лініями і над ними при непарній кількості команд, показують номери вільних команд ігрового дня, а при парній кількості створюють з останньою парною цифрою одну з пар даного ігрового дня, наприклад: 1-0 (8), 5-0 (8), 2-0 (8) і т.д.

Така система складання таблиць найпоширеніша. Команди, номери яких стоять першими, є «господарями», що дає можливість їм грати гру на своєму полі.

*Таблиця 2*

**Розподіл команд за коловою системою  
розіграшу зі зміною полів**

	5		6		7		
5	4	6	5	7	6	1	7
6	3	7	4	1	5	2	6
7	2	1	3	2	4	3	5
1		2		3		4	

Як уже зазначалось, недоліком колової системи розіграшу є те, що вона потребує великої кількості ігрових днів для проведення змагань. Для скорочення їх можна використати спосіб розподілу команд на підгрупи. Для проведення змагань за участю 12 команд необхідно 11 ігрових днів. Скоротити кількість ігрових днів можна таким чином: 12 команд розподіляються на 4 підгрупи по 3 команди в кожній і проводять ігри в кожній підгрупі окремо за коловою системою, що потребує 3 ігрові дні. Після цього з команд, що посіли перші місця в підгрупах (їх буде 4) організовують підгрупу, яка буде грати за коловою системою за 1-4 місце. З команд, які посіли другі місця – другу підгрупу, де розіграють 5-8 місце і т.д. Це потребує ще три ігрові дні. Таким чином, ігри пройнуть за 6 днів, а не за 11.

Таблиця 3

**Календар ігор за коловою системою розіграшу для  
7-8 команд зі зміною полів**

1 – й день	2 – й день	3 – й день	4 – й день	5 – й день	6 – й день	7 – й день
5 - 4	0 - 5	6 - 5	0 - 6	7 - 6	0 - 7	1 - 7
6 - 3	4 - 6	7 - 4	5 - 7	1 - 5	6 - 1	2 - 6
7 - 2	3 - 7	1 - 3	4 - 1	2 - 4	5 - 2	3 - 5
1 - 0	2 - 1	2 - 0	3 - 2	3 - 0	4 - 3	4 - 0
5 - 4	8 - 5	6 - 5	8 - 6	7 - 6	8 - 7	1 - 7
6 - 3	4 - 6	7 - 4	5 - 7	1 - 5	6 - 1	2 - 6
7 - 2	3 - 7	1 - 3	4 - 1	2 - 4	5 - 2	3 - 5
1 - 8	2 - 1	2 - 8	3 - 2	3 - 8	4 - 3	4 - 8

*Система з вибуванням.* Скоротити строки проведення змагань можна використавши систему з вибуванням. Переможцем змагань стає команда, яка закінчила змагання без поразок.

Позитивним у цій системі є те, що застосовуючи її, можна залучати велику кількість команд, а змагання провести у відповідно короткі строки.

Негативним є те, що вона не дає можливості визначити місця, зайняті усіма командами. Крім цього система з вибуванням не виключає елемента випадковості. По волі жеребу першого дня можуть зустрітися між собою дві сильні команди, і одна з них вибуває з розіграшу. Команди, які вибувають у перший чи другий день змагань, проводять малу кількість ігор.

Система має два варіанти – з вибуванням після однієї поразки та після двох.

Система змагань з вибування після однієї поразки.

Таблицю змагань складають наступним чином. Порядковий номер команди в цій таблиці визначають жеребкуванням. Якщо кількість команд дорівнює степеню двох (4, 8, 16, 32 і т.д.), то їхнє найменування розташовують у таблиці згори донизу одне під одним, у порядку, визначеному жеребом. У перший день, або як це

## Теорія і методика викладання спортивних ігор (футбол)

прийнято називати у першому колі, в гру вступають усі команди учасниці змагань. Переможці першого кола грають між собою так само попарно згори донизу. Черговість ігор і відповідні пари для восьми команд представлені у рисунку 1. Коло, в якому зустрічається 8 команд (перший день), називають чвертьфінальним. Коло, в якому зустрічається 4 команди (другий день), називають півфінальним, нарешті, коло, де зустрічається дві команди (третій день), називають фінальним. Команда, яка виграла зустріч у фіналі, стає переможницею змагань.

1 – й день      2 – й день      3 – й день  
(чвертьфінал)    (півфінал)      (фінал)

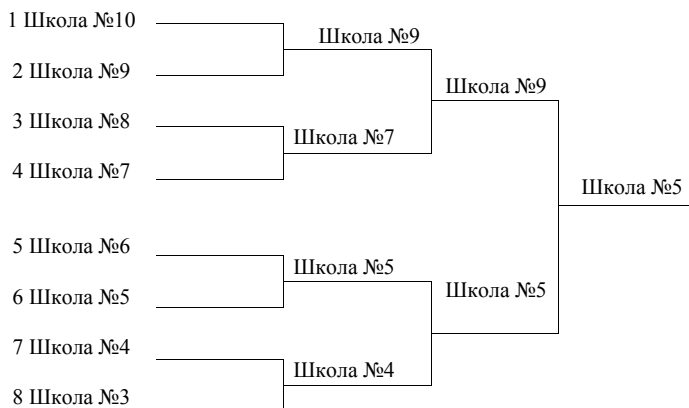


Рис. 1 Календар ігор за системою розіграшу з вибуванням для восьми команд

Якщо кількість команд не кратна двом, то частина їх, залежно від номерів, визначених жеребкуванням, вступає у змагання з другого кола. Кількість команд, що грають у першому колі, визначається за формулою:

$$X = (A - 2^n) \times 2,$$

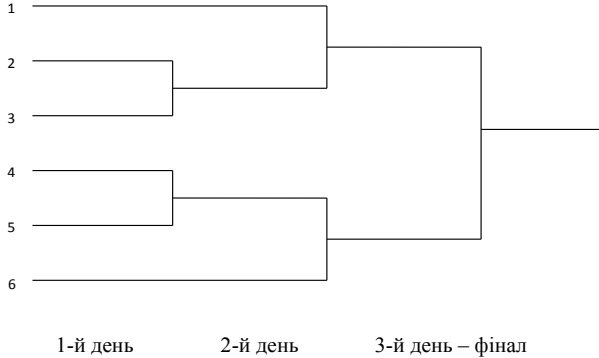
Де  $A$  – кількість команд, що беруть участь у змаганнях;  
 $n$  – степінь, що дає число, максимально наближене до кількості команд, але не більше за неї.

Наприклад у разі участі у змагання шести команд, першого дня мають право змагатися – 4 команди:

$$X = (6 - 2^2) 2 = 4.$$

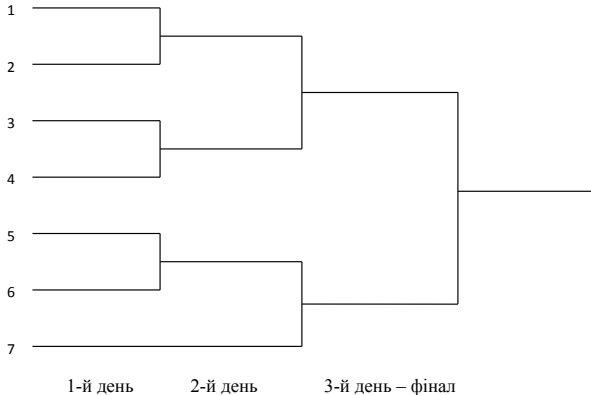
При цьому існує правило: через парну кількість команд, що відпочиває першого дня, не грає однакова кількість команд верху і низу таблиці (рис. 2).

Дві команди під номерами 1 та 6 першого дня відпочивають, а розпочинають ігри з другого туру.



*Рис. 2 Календар ігор за системою розіграшу з вибування для 6-ти команд*

Якщо кількість команд непарна, тоді у нижній частині таблиці (сітки) буде на одну команду, що відпочиває більше.



*Рис. 3 Календар ігор за системою розіграшу з вибування для 7-ми команд*

Наприклад, якщо в змаганнях беруть участь 7 команд, першого дня мають право змагатися – 6 команд (рис. 3).



Як уже зазначалось, за системою з вибуванням виявляють тілки переможця змагань. У тих випадках, коли бажано чи необхідно виявити місця, зайняті іншими командами, проводять додаткові ігри. Так, команда, що програла у фіналі займає друге місце, команди, що програли у півфіналі, зустрічаються між собою – переможець займає третє місце, а що програла гру – четверте місце. Додаткові ігри можна провести і для команд, що програли зустрічі у чвертьфіналі, тим самим визначити зайняті ними місця з 5 по 8 і т.д.

*Змішана система розіграшу* передбачає проведення частини ігор за системою з вибуванням, а частини – за коловою системою. Наприклад: 16 команд грають за системою з вибуванням до тих пір, поки не залишиться 4 команди, які на завершальному етапі змагань грають між собою за коловою системою. У даному випадку спочатку грали за системою з вибуванням, а потім за коловою системою. А буває, хоча і рідше, навпаки. Наприклад: 16 команд розподілені на 4 підгрупи, де змагання в підгрупах проводяться за коловою системою. Команди, що посіли перші місця в підгрупах, а їх буде 4, за системою з вибуванням визначають переможця змагань.

### **1.5. Облік результатів змагань**

Облік результатів ігор за коловою системою ведеться у вигляді спеціальних таблиць, в яких вказується перелік команд, що беруть участь у змаганнях. У відповідності до їх кількості, в таблиці є стільки ж вертикальних пронумерованих рядків.

Клітини, які по горизонталі та вертикалі перетинаються 1 (школа № 2) з 1; 2 (школа № 3) з 2; 3 (школа № 4) з 3; і т.д. заштриховуються або в них проставляється буква Х. В решту клітин заносяться результати зустрічі. Наприклад, між собою зіграли команди шкіл № 7 і № 2 рахунок 3:1 на користь школи № 2. Цей результат заноситься у таблицю таким чином. Знаходимо клітину, яка перетинає горизонтальний рядок, де вписана команда школи № 2, з вертикальною колонкою, яка відповідає номеру по порядку команди школи № 7 (6). У цю клітину вписуємо результат зустрічі. При цьому перша цифра рахунку повинна відповідати тій команді що записана по горизонталі (в нашому прикладі, 3:1). Під записом рахунку підводимо риску і в знаменнику вписуємо кількість очок, які згідно положення про змагання нараховуються команді за перемогу (у нашому випадку 3).

Після цього знаходимо клітину, яка є перетином горизонтально-го рядка, де записана команда школи № 7 з вертикальною колонкою, яка відповідає номеру попорядку школи № 2 (1) і заносимо той же рахунок, але тепер він буде записаний 1:3, а у знаменнику – 0, тобто «0» очок, яке нараховується команді за поразку. Як бачимо, результат однієї зустрічі записується двічі, спочатку одній, потім другій команді, Якщо команди зіграли внічию, запис робиться аналогічно. Наприклад, команда школи № 4 зіграла з рахунком 2:2 з командою школи № 6.

У такий спосіб записуються й усі інші результати ігор. По завершенню змагань заповнюються графи: «співвідношення м'ячів», «очки», «місце» (перше місце посідає команда, яка набрала найбільшу кількість очок. При однаковій кількості очок у команд – переможець визначається згідно умов зазначених у положенні про змагання (див. п. 7.3).

У такий спосіб ведеться облік змагань із класним заліком. У цьому випадку в кожен клітину (треба передбачити достатній розмір її) заносяться результати усіх команд, які виступають від класу. Такі таблиці вивішуються під час змагань на видному місці і заповнюються зразу ж після кожної проведеної гри. Таблиці мають бути яскраво оформлені. Рекомендується переможні, нічийні та програшні рахунки записувати різними кольорами.

*Таблиця 4*

**Таблиця результатів першості м. Кам'янець-Подільський з футболу серед збірних юнацьких команд загальноосвітніх шкіл I-III ступенів**

№ з.п.	Команди	1	2	3	4	5	6	Співвідношення м'ячів	Очки	Місце
1	ЗОШ № 2	█	1:1 1	2:2 1	4:1 3	1:1 1	3:1 3	11:6 (+5)	9	II
2	ЗОШ № 3	1:1 1	█	3:0 3	2:1 3	1:1 1	2:3 0	9:6 (+3)	8	III
3	ЗОШ № 4	2:2 1	0:3 0	█	0:1 0	2:2 1	1:1 1	5:9 (-4)	3	V
4	СЗОШ № 5	1:4 0	1:2 0	1:0 3	█	1:2 0	0:3 0	4:11 (-7)	3	VI
5	ЗОШ № 6	1:1 1	1:2 0	2:2 1	2:1 3	█	1:2 0	7:7 (0)	5	IV
6	НВК № 7	1:3 0	3:2 3	1:1 1	3:0 3	2:1 3	█	10:7 (+3)	10	I

*Головний суддя змагань  
Головний секретар змагань*

*С. М. Крась  
А. А. Савчук*

## **ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ**

### **ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3**

#### **ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ**

##### ***Тема 1. Арбітр матчу, його обов'язки, офіційні жести та сигнали***

***Кількість годин – 2***

***Мета:*** навчити студентів техніки офіційних жестів та сигналів арбітра матчу а також оволодіти навичками методикою суддівства.

##### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення суддівської бригади на матч.
3. Під час практичного заняття студенти виконують функції арбітра на майданчику та помічників арбітра – викладач корегує, підказує, виправляє помилки у методиці суддівства. Може зупинити гру, для того щоб розібрати той чи інші епізод.
4. Підведення підсумків заняття: викладач, вказує на позитивні та негативні сторони суддівства, помилки які виникали під час суддівства. Оцінює суддівство.

##### ***Екіпіровка арбітра***

Обов'язкові предмети екіпіровки:

- свисток (свистки);
- годинник (годинники);
- червоні та жовті картки;
- блокнот (або інший засіб для ведення нотаток стосовно матчу).

Інші предмети екіпіровки.

Арбітрам може бути дозволено користуватися:

- засобами зв'язку з іншими офіційними особами матчу – пр.апорці з зумером/коротким аудіо сигналом, гарнітура, тощо;

- системами електронної дії та спостереження або іншим обладнанням.

Арбітрам та іншим офіційним особам матчу заборонено одягати будь-які ювелірні вироби або користуватися будь-яким іншими електронними пристроями.

#### *Повноваження арбітра*

Кожен матч контролюється арбітром, який має виняткові повноваження щодо забезпечення дотримання Правил гри в тому матчі, на який він був призначений.

#### *Права та обов'язки*

Арбітр:

- стежить за точним дотриманням Правил гри;
- контролює матч у співпраці з асистентами арбітра і там, де це можливо, із четвертим арбітром;
- стежить за тим, щоб м'яч відповідав вимогам Правила 2;
- стежить за тим, щоб екіпіровка гравців відповідала вимогам Правила 4;
- здійснює хронометраж і веде облік матчу;
- на свій розсуд у випадку будь-якого порушення Правил гри зупиняє, перериває або зовсім припиняє матч;
- зупиняє, перериває або зовсім припиняє матч через усякого роду стороннє втручання;
- зупиняє гру, якщо, на його думку, гравець отримав серйозну травму, і забезпечує його переміщення за межі поля. Травмований гравець може повернутися на поле тільки після поновлення матчу;
- продовжує матч доти, поки м'яч не вийде з гри, якщо, на його думку, гравець отримав незначне пошкодження;
- вживає заходів, щоб гравець, у якого тече кров з-під пов'язки, залишив поле. Гравець може повернутися у гру тільки з дозволу арбітра, який повинен переконатися, що кровотечу зупинено;
- не зупиняє гру, якщо команді, проти якої здійснено порушення Правил, це йшло на користь, та карає попереднє порушення, якщо надану перевагу не вдалося використати;
- карає гравця, який одночасно здійснив більше одного порушення, за більш серйозне порушення;

- вживає дисциплінарних заходів, якщо гравець вчинив порушення, що карається попередженням або вилученням з поля. Арбітр не зобов'язаний вживати негайних заходів, але він повинен обов'язково покарати винуватого гравця у найближчий час, як тільки м'яч вийде із гри;

- вживає заходів до офіційних осіб команди, які поводяться некоректно, і має право вилучити їх з поля та безпосередньо з прилеглої до нього території;

- вживає заходів відповідно до повідомлень асистентів арбітра щодо інцидентів, яких він сам не помітив;

- стежить за тим, щоб ніхто зі сторонніх осіб не виходив на поле;

- поновлює гру після її зупинки;

- надає в організацію, яка проводить змагання, рапорт матчу, де міститься інформація про усі дисциплінарні покарання, прийняті відносно гравців і/або офіційних осіб команди та будь-яких інших інцидентів, що трапилися до, під час та після закінчення матчу.

### *Рішення арбітра*

Рішення арбітра за всіма фактами, пов'язаними із грою, включаючи зараховане або не зараховане взяття воріт та результат матчу, є остаточними.

Арбітр може змінити своє рішення тільки в тому випадку, якщо він усвідомить його помилковість або, порадившись із асистентом арбітра, або четвертим арбітром, за умови, що гру не було поновлено або матч було завершено.

### *Рішення Міжнародної Ради*

#### *Рішення 1*

Арбітр (або, залежно від обставин, асистент арбітра, або четвертий арбітр) не несе відповідальності за:

- будь-яку травму, отриману гравцем, офіційною особою команди або глядачем;

- будь-який збиток, нанесений будь-якому майну;

- будь-які інші витрати, понесені приватною особою, клубом, компанією, асоціацією чи іншою організацією, які з'явилися або можуть з'явитися внаслідок будь-якого рішення, прийнятого в рамках Правил гри, або звичайної процедури, пов'язаної з проведнням і арбітражем матчу.

До подібних рішень належать:

- рішення, що стан футбольного поля або територія навколо нього, або погодні умови дозволяють або не дозволяють проводити матч;
- рішення про скасування матчу з будь-якої причини;
- рішення про стан обладнання футбольного поля й м'яча, що використовується під час матчу;
- припиняти або продовжувати матч через втручання глядачів або у зв'язку з будь-яким безладдям, що виникло на глядацьких секторах стадіону;
- зупиняти або не зупиняти гру для евакуації травмованого гравця з метою надання йому медичної допомоги;
- рішення про обов'язкову евакуацію травмованого гравця з поля для надання йому медичної допомоги;
- дозволити або заборонити гравцю носити деякі предмети одягу або екіпіровки;
- рішення (якщо це перебуває в його компетенції) дозволити або заборонити особам (зокрема керівникам команд, працівникам стадіону, службовцям охоронних органів, фоторепортерам або іншим представникам засобів масової інформації) перебувати поряд з футбольним полем;
- будь-які інші рішення, прийняті відповідно до Правил гри або в рамках своєї компетенції, передбачених статутами ФІФА, континентальних конфедерацій, асоціацій-членів ФІФА або професійних ліг, а також регламентом змагання.

### *Рішення 2*

У турнірах або змаганнях, де на кожний матч призначається четвертий арбітр, його права та обов'язки мають відповідати інструкціям, затвердженим Міжнародною Радою, що містяться у цій брошурі.

### *Рішення 3*

#### *Технологія лінії воріт*

У випадках, коли використовується технологія лінії воріт (ОІТ) (відповідно до регламенту змагань), арбітр зобов'язаний перевірити функціонування технології перед початком матчу. Тести, що мають бути виконані, викладено в Посібнику з тестування Програми якості ФІФА стосовно ОІТ. Якщо технологія не функці-

онує відповідно до Посібника з тестування, арбітр не повинен використовувати систему ОІТ та зобов'язаний повідомити рапортом про цей випадок відповідну організацію.

### *Рекомендації для арбітрів* *Перевага*

Арбітр може застосовувати «принцип переваги» щоразу, коли відбувається порушення.

Арбітр повинен урахувати такі обставини, коли приймає рішення щодо використання «принципу переваги» або зупинки гри:

- ступінь серйозності порушення: якщо порушення є підставою для вилучення, арбітр повинен зупинити гру та вилучити порушника, якщо тільки це не перешкоджатиме очевидній гольовій можливості взяття воріт;

- місце, де було допущено порушення: чим ближче до воріт суперника, тим більше ефективним воно може бути;

- можливості негайної, перспективної атаки;

- атмосферу матчу.

Рішення про покарання за порушення має бути прийнято протягом кількох секунд.

Якщо порушення заслуговує попередження, його слід винести під час наступної зупинки гри. Однак якщо не буде очевидної переваги, рекомендується зупинити гру та негайно попередити гравця. Якщо арбітр не виносить попередження під час наступної зупинки гри, він не зможе зробити це пізніше.

### *Травмовані гравці*

Арбітр повинен дотримуватися наступної процедури, коли справа стосується травмованих гравців:

- гра триває доти, доки м'яч не залишить межі поля, якщо, на думку арбітра, гравець отримав тільки незначну травму;

- гра зупиняється, якщо, на думку арбітра, гравець отримав серйозну травму;

- запитавши травмованого гравця, арбітр може викликати на поле одного або, максимум, двох лікарів для огляду травми та організації безперешкодної та швидкої евакуації гравця з поля;

- санітари-носії повинні з'явитися на полі за сигналом арбітра;

- арбітр повинен забезпечити безперешкодну евакуацію травмованого гравця з поля;

- заборонено надавати медичну допомогу гравцю на полі;
  - будь-який гравець із раною, що кровоточить, повинен залишити поле. Гравець не має права повертатися на поле, поки арбітр не переконається, що кровотечу зупинено. Гравець не має права носити екіпіровку зі слідами крові;
  - тільки арбітр дозволить лікарям з'явитися на полі, гравець може покинути поле на носилках або самостійно. Якщо гравець не підкоряється даній вимозі, його слід попередити за неспортивну поведінку;
  - травмований гравець може повернутися на поле тільки після поновлення гри;
  - коли м'яч перебуває у грі, травмований гравець може повторно вийти на поле з бокової лінії. Коли м'яч перебуває не у грі, травмований гравець може повторно вийти на поле з будь-якої обмежувальної лінії;
  - незалежно від того, м'яч у грі або не у грі, тільки арбітр має право дозволити травмованому гравцю повторно вийти на поле;
  - арбітр може дозволити травмованому гравцю повторно вийти на поле, якщо асистент арбітра або четвертий арбітр підтверджує, що гравець готовий до гри;
  - якщо гра не була зупинена іншим способом з іншої причини або якщо гравець отримав травму не в результаті порушення Правил гри, арбітр повинен поновити гру «спірним м'ячем» з того місця, де знаходився м'яч на момент зупинки гри, якщо тільки гра не була зупинена в площі воріт. У цьому випадку арбітр кидає «спірний м'яч» на лінії, що обмежує площу воріт, паралельній лінії воріт, у найближчій до того місця точці, де перебував м'яч на момент зупинки гри;
  - наприкінці кожного тайму арбітр повинен повністю компенсувати втрачений час, зумовлений травмами гравців;
  - якщо арбітр прийняв рішення пред'явити картку травмованому гравцю, який повинен залишити поле для отримання допомоги, це необхідно зробити перш ніж гравець залишить поле.
- Винятки із цього можна робити тільки тоді, коли:
- воротар отримав травму;
  - воротар та польовий гравець зіштовхнулися та потребують негайної допомоги;
  - два гравці однієї команди зіштовхнулися та потребують негайної допомоги;



- трапилося тяжке ушкодження, наприклад, проковтнутий язик, стався струс мозку, зламано ногу.

*Одночасно було скоєно більше одного порушення*

Два гравці однієї команди порушують правила:

- арбітр повинен покарати за більш серйозне порушення, коли гравці одночасно допускають кілька порушень;
- гра поновлюється з урахуванням покарання за більш серйозне порушення.

Порушення, скоєні гравцями різних команд: арбітр повинен зупинити гру та поновити її «спірним м'ячем» з того місця, де знаходився м'яч на момент зупинки гри, якщо тільки гра не була зупинена в площі воріт. У цьому випадку арбітр кидає «спірний м'яч» на лінії, що обмежує площу воріт, паралельній лінії воріт, у розташованій до того місця точці, де був м'яч на момент зупинки гри.

*Вибір позиції, коли м'яч знаходився у грі*

Гра має проходити в просторі між арбітром та відповідним асистентом арбітра.

Відповідний асистент арбітра повинен перебувати в полі зору арбітра. Арбітр повинен користуватися широкою діагональною системою.

Розташування та поле зору арбітра, спрямоване за межі ігрового епізоду, полегшує контролювати гру та взаємодію з відповідним асистентом арбітра.

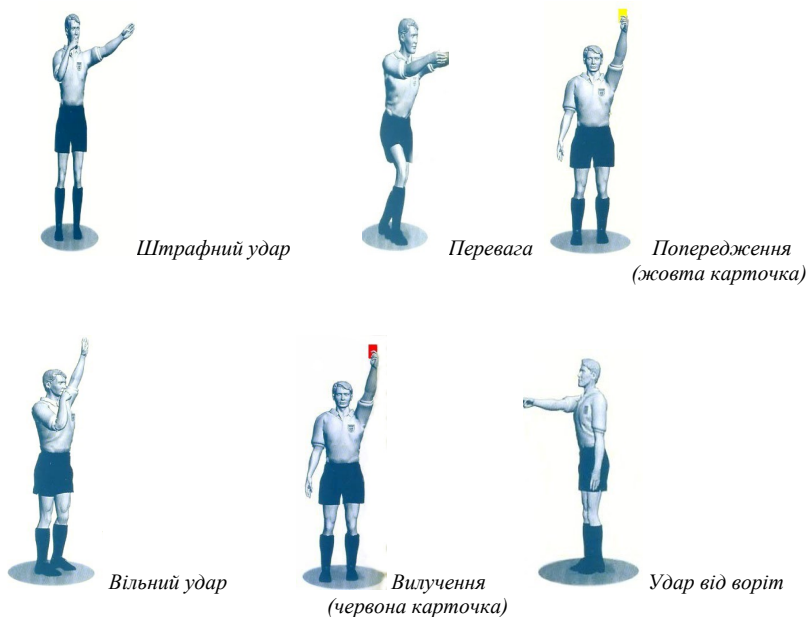
Арбітр повинен перебувати досить близько, щоб контролювати гру та не перешкоджати їй.

«Те, що потрібно бачити» це не завжди простір в безпосередній близькості від м'яча. Арбітр повинен також звертати увагу на: агресивні сутички гравців, які не володіють м'ячем; можливі порушення в зоні, у напрямку якої рухається гра; порушення, що відбуваються після виконання передачі.

*Вибір позиції в ситуаціях, коли м'яч не у грі*

Краща позиція – це така позиція, у якій арбітр може прийняти правильне рішення. Усі рекомендації з приводу вибору позиції засновані на ймовірностях та повинні уточнюватися за допомогою спеціальної інформації про команди, гравців та епізоди матчу до цього моменту.

На графічних зображеннях показані основні позиції, рекомендовані для арбітрів. Посилання на «зону» має на меті звернення особливої уваги, що кожна рекомендована позиція є простір, знаходячись в якому арбітр, найімовірніше, оптимізує свою ефективність. Зона може бути більшою, меншою або іншої форми залежно від обставин конкретного моменту.



*Рис 3. Офіційні жести арбітра*

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.

## ***Тема 2. Асистенти арбітра матчу та четвертий арбітр, їх обов'язки, офіційні жести та сигнали***

***Кількість годин – 4***

***Мета:*** навчити студентів техніки офіційних жестів та сигналів асистентів арбітра та четвертого арбітра матчу а також оволодіти навичками техніки суддівства.

### **План заняття:**

1. Повідомлення завдань заняття.
2. Призначення суддівської бригади на матч.
3. Під час практичного заняття студенти виконують функції арбітра на майданчику та помічників арбітра – викладач корегує, підказує, виправляє помилки у методиці суддівства. Може зупинити гру, для того щоб розібрати той чи інший епізод.
4. Підведення підсумків заняття: викладач, вказує на позитивні та негативні сторони суддівства, помилки які виникали під час суддівства. Оцінює суддівство.

### ***Екіпіровка асистентів арбітра***

Обов'язкові предмети екіпіровки:

- Годинник (годинники);
- Червоні та жовті картки;
- Блокнот (або інший засіб для ведення нотаток стосовно матчу).

Інші предмети екіпіровки.

Асистентам арбітра може бути дозволено користуватися:

- засобами зв'язку з іншими офіційними особами матчу – прапорці з зумером/коротким аудіо сигналом, гарнітура, тощо;
- системами електронної дії та спостереження або іншим обладнанням.

Арбітрам та іншим офіційним особам матчу заборонено одягати будь-які ювелірні вироби або користуватися будь-яким іншими електронними пристроями.

*Асистенти арбітра*

*Обов'язки*

На кожен матч призначаються два асистенти арбітра, які зобов'язані (за узгодженням з арбітром) вказувати:

- коли м'яч повністю залишить поле для гри;
- яка з команд отримує право на кутовий удар, удар від воріт або укидання м'яча з-за бокової лінії;
- коли гравця слід покарати за знаходження в положенні «поза грою»;
- коли є прохання про заміну;
- на неналежну поведінку або будь-який інший інцидент, який був поза полем зору арбітра;
- коли порушення відбувається ближче до асистента арбітра, ніж до арбітра (враховуючи, у виняткових випадках, порушення у штрафній площі);
- під час виконання 11-метрових ударів, чи рухався воротар вперед передчасно, аніж по м'ячу було завдано удар, і чи перетнув м'яч лінію.

*Допомога асистентів арбітра*

Асистенти арбітра також допомагають арбітру проводити матч відповідно до Правил гри. Зокрема, вони можуть виходити на поле для гри, якщо необхідна допомога контролю відстані 9, 15 м (10 ярдів).

У випадку невинуватого втручання у дії арбітра або неналежної поведінки арбітр має право відмовитися від послуг асистента арбітра, про що він зобов'язаний спеціальним рапортом повідомити в організацію, яка проводить змагання.

*Четвертий арбітр та резервний асистент арбітра*

За регламентом змагання на кожний матч може призначатися четвертий арбітр, який може замінити одного з трьох арбітрів у тому випадку, якщо той виявиться не в змозі виконувати свої обов'язки, якщо тільки не буде призначений резервний асистент арбітра. Він постійно допомагає арбітру матчу.

Перед початком змагань організатор повинен чітко обговорити порядок заміни арбітра, якщо той виявиться не в змозі виконувати свої обов'язки, чи замінить його безпосередньо четвертий

арбітр або перший асистент арбітра, а вже обов'язки останнього буде виконувати четвертий арбітр.

За вказівкою арбітра четвертий арбітр може допомагати йому при виконанні будь-яких адміністративних обов'язків до, під час та після матчу.

Четвертий арбітр зобов'язаний надавати допомогу у здійсненні процедури заміни гравців під час матчу.

Четвертий арбітр має право перевірити екіпіровку запасних гравців перед їх виходом на поле під час заміни. Якщо екіпіровка запасних гравців не відповідає Правилам гри, він повідомляє про це арбітру.

Четвертий арбітр стежить, якщо буде потреба, за заміною м'ячів. Якщо в процесі матчу арбітр побажає замінити м'яч, у четвертого арбітра наготові має бути запасний м'яч, щоб звести до мінімуму затримку гри.

Четвертий арбітр допомагає арбітру контролювати матч відповідно до Правил. Однак арбітр залишає за собою право приймати остаточне рішення щодо всіх питань, пов'язаних з грою.

Після закінчення матчу четвертий арбітр зобов'язаний надати рапорт в організацію, що проводить змагання, про всі випадки некоректної поведінки офіційних осіб або інцидентах, що залишилися поза полем зору арбітра та асистентів арбітра. Текст рапорту він повинен узгодити з бригадою арбітрів.

Четвертий арбітр має право поінформувати арбітра про неналежну поведінку будь-якої особи, яка перебуває в межах технічної площі.

За регламентом змагання може призначатися резервний асистент арбітра. Його єдиним обов'язком є заміна асистента арбітра, який не в змозі виконувати свої обов'язки, або четвертого арбітра, якщо буде необхідно.

Додаткові асистенти арбітра можуть призначатися за регламентом змагань. Це мають бути діючі арбітри наявної найвищої категорії.

В регламенті змагань має бути зазначений встановлений порядок, коли арбітр не в змозі виконувати свої обов'язки, та якщо: четвертий арбітр заміняє арбітра або перший додатковий асистент арбітра заміняє арбітра, а четвертий арбітр стає додатковим асистентом арбітра.

*Обов'язки*

У випадку призначення, додаткові асистенти арбітра, відповідно до рішення арбітра, повинні проінформувати:

- коли м'яч повністю залишить поле для гри;
  - яка з команд отримує право на кутовий удар або удар від воріт;
  - про неналежну поведінку або будь-який інший інцидент, який був поза полем зору арбітра
- коли порушення відбувається ближче до додаткових асистентів арбітра, ніж до арбітра, зокрема, порушення у штрафній площі;
- під час виконання 11-метрових ударів, чи рухався воротар вперед передчасно, ніж по м'ячу було завдано удар, і чи перетнув м'яч лінію.

*Допомога*

Додаткові асистенти арбітра також допомагають арбітру проводити матч відповідно до Правил гри, проте остаточне рішення завжди приймається арбітром.

У випадку невиправданого втручання у дії арбітра або неналежної поведінки, арбітр має право відмовитися від послуг додаткового асистента арбітра, про що він зобов'язаний повідомити рапортом у відповідну організацію.

***Офіційні жести асистентів арбітра***



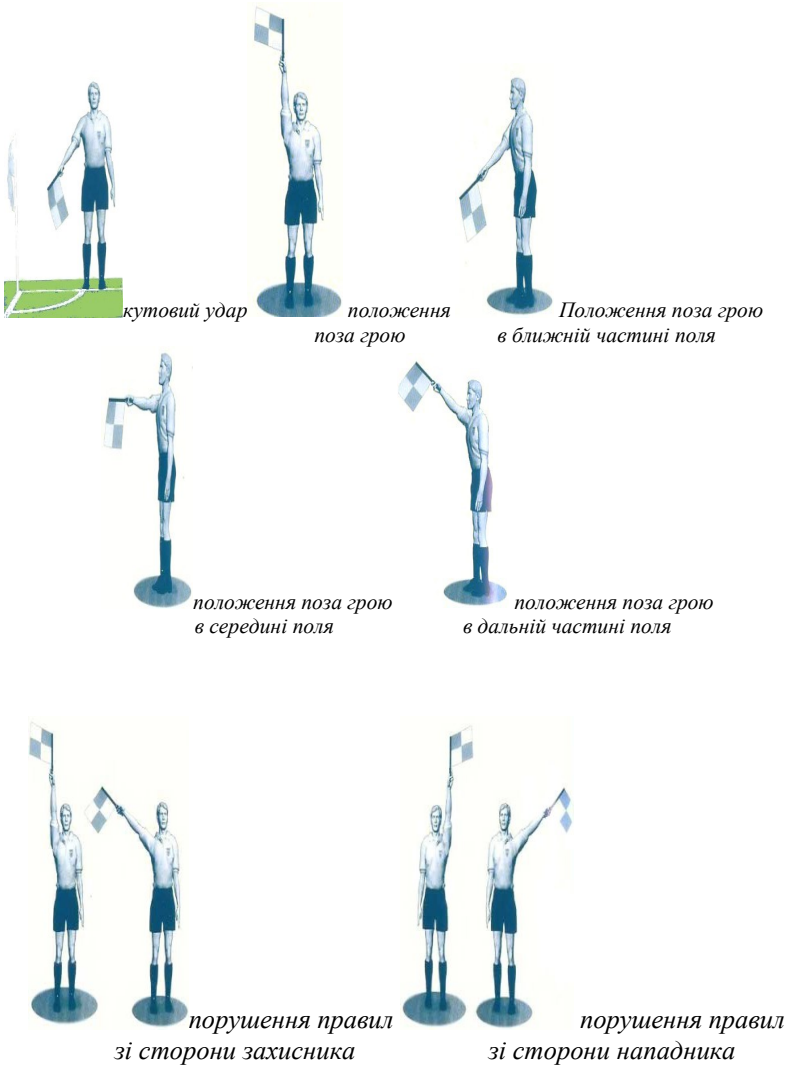
*заміна*



*вкидання м'яча  
на користь нападника*



*вкидання м'яча на  
користь захисника*



*Рис 4. Офіційні жести асистентів арбітра*

**Попередня підготовка:**

- вивчення теоретичного матеріалу лекцій;
- опрацювання матеріалів методичних посібників та рекомендацій;
- опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення.

**Аудиторна робота:** дискусія навколо визначеної теми.



## РОЗДІЛ IV

### САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

#### 4.1. Методичні вказівки для виконання домашніх завдань

Виконуючи домашні завдання зі змістового модуля 1 студентам необхідно звернути увагу на особливості аналізу техніки і тактики гри у футбол.

*Техніка пересувань* включає в себе біг, стрибки, зупинки, повороти. Оптимальне застосування прийомів пересування дозволяє успішно вирішувати тактичні завдання в атаці й обороні – відкривання для одержання м'яча, вибір позиції, закривання гравця, підстраховка і т.д.

*Ходьба футболіста* дещо відрізняється від звичайної ходьби, оскільки він пересувається по футбольному полю, злегка зігнувши ноги в колінах. Цим забезпечується зручне вихідне положення для зміни ритму і швидкості пересування. Ходьба чергується з бігом.

*Біг* – основний спосіб пересування у футболі – застосовується в основному для виходу на вільне місце, переслідування суперника, зайняття певної позиції в обороні.

Біг спиною вперед, приставними кроками, перехресними кроками – специфічні способи пересування, які використовуються, як правило, у поєднанні зі звичайним бігом.

*Футбол багатий різноманітними стрибками*, які використовують при ударах по м'ячу в безопорному положенні, зупинках м'яча й у деяких відволікаючих діях. Застосовуються стрибки вгору, вбік, уперед. Виконуються поштовхом однієї чи обох ніг.

Ефективний спосіб – зміна напрямку руху. Залежно від місцезнаходження суперника після раптової зупинки здійснюються прискорення в різних напрямках, відходи з м'ячем і без нього. Звичайно застосовуються два способи зупинки: випадом і стрибком.

Для того, щоб змінити напрямок руху з мінімальною втраченою часу, футболісти застосовують повороти: переступанням, стрибком, на опорній нозі.

*Удари по м'ячу* – це основний спосіб ведення гри. Їх виконують ногою і головою, і вони вимагають точного виконання.

Удари по м'ячу ногою, незалежно від способу виконання, можна розділити на два види: прямі і різані.

При прямому ударі м'яч летить в напрямку заподіюваного удару. Якщо ж напрямок удару здійснюється в якій-небудь стороні від центру ваги м'яча, то це різаний удар. Такий удар не можна називати неточним: ним потрібно користуватися так само, як і іншими, траєкторію польоту обирати (передбачати) особливо ретельно.

Точне і своєчасне виконання удару по м'ячу дозволяє заощаджувати сили, швидко і планомірно розвивати атаки, змушувати польових гравців і воротаря суперників частіше помилятися. Адже гра складається з великої кількості ударів і передач на різні відстані. По тому, наскільки успішні ці дії, судять і про видовищну красу футбольного двобою.

Удари по м'ячу ногою виконують такими способами: внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою. Удари здійснюються по нерухомому м'ячу, по м'ячу, що котиться чи летить з місця, у русі, у стрибку, з поворотом, у падінні і т.д. Можна виділити основні фази рухів, котрі є загальними для багатьох способів.

*Попередня фаза* – розбіг. Його довжину і швидкість визначають залежно від індивідуальних особливостей футболістів і фактичних завдань. Розбіг варто розраховувати так, щоб удар по м'ячу був виконаний заздалегідь наміченою ногою; розбіг сприяє попередньому нарощуванню швидкості ударних ланок.

*Підготовча фаза* – постановка опорної ноги (опорну ногу, злегка зігнуту в колінному суглобі, ставлять збоку від м'яча), замах ударною ногою. Замах виконують під час останнього бігового кроку. Відбувається значне, часто близьке до максимального, розгинання в тазостегновому суглобі і згинання в колінному, у результаті чого збільшується шлях стопи і попередньо розтягуються м'язи передньої поверхні стегна, що дозволяє зробити удар необхідної сили. Правильному й ефективному виконанню фази істотно сприяє подовжений на 35 – 50 % останній крок розбігу.

*Робоча фаза* – ударний рух і проведення. Ударний рух розпочинається з активного згинання в тазостегновому суглобі. У момент постановки опорної ноги, причому кут, утворений стегном і гомілкою, зберігається. Перед ударом спостерігається «гальмування» стегна. Різким хрестоподібним рухом гомілки і стопи ви-

конується удар по м'ячу. У момент удару нога сильно напружена в гомілкостопному і колінному суглобах, що дозволяє збільшити масу ударної ланки. Час зіткнення м'яча і стопи варто зберегти якомога довше, оскільки швидкість польоту м'яча залежить від прикладеної сили і часу її дії. Проведення багато в чому визначає напрямком м'яча.

*Удар внутрішньою стороною стопи* застосовується в основному при коротких і середніх передачах, а також при ударах із близької відстані. Ударний рух розпочинається з одночасного згинання стегна і повороту назовні ударної ноги. У момент удару і проводки стопа знаходиться суворо під прямим кутом до напрямку польоту м'яча.

Правильний удар *внутрішньою частиною підйому* може бути дуже сильним і точним. Застосовується при середніх і довгих передачах, «прострілах» уздовж воріт і ударах по цілі з усіх дистанцій. Розбіг під кутом у 30 – 60° відносно м'яча і цілі. Замах близький до максимального. Опорну ногу ставлять на зовнішній звід підошви. Тулуб дещо нахилений у бік опорної ноги. У момент удару носок відтягнутий донизу.

Удар *середньою частиною* підйому роблять з розбігу, місце початку якого знаходиться приблизно на одній лінії з м'ячем і ціллю. Замах і ударний рух виконують в одній площині. Носок ударної ноги максимально відтягнутий донизу. Умовна вісь, яка ніби з'єднує м'яч і колінний суглоб, у момент удару і проведення суворо вертикальна.

Удар *зовнішньою частиною підйому* найчастіше застосовується для виконання різаних ударів. Структура рухів при ударах середньої і зовнішньої частин підйому подібна. Відмінності полягають у тому, що під час ударного руху гомілка і стопа повертаються всередину.

*Удар носком* використовують, коли необхідно зненацька, без підготовки вдарити по цілі. Місце початку розбігу, м'яч і ціль – на одній лінії. Останній крок розбігу замах. У момент удару носок дещо піднятий.

*Удар п'ятою* через складність виконання застосовується рідше; він незначний за силою і точністю. Перевага його – у несподіванці для суперників. Опорна нога на рівні м'яча. Для замаху ударна нога «проноситься» над м'ячем уперед. Удар виконують різким рухом ноги назад. Стопа паралельна до землі.

Удари по м'ячу, що котиться, в основному не відрізняються від ударів по нерухомому м'ячу. Головне завдання – скоординувати швидкість відповідного руху з напрямком і швидкістю польоту м'яча.

При ударі по м'ячу, який котиться від гравця, опорну ногу ставлять збоку – за м'яч. При ударі по м'ячу, що котиться назустріч, вона не доходить до м'яча. Якщо м'яч котиться збоку, то раціонально виконати удар ногою, яка ближча до м'яча. В усіх випадках відстань від місця постановки опорної ноги до м'яча залежить від швидкості його руху. Ударний рух виконується, коли м'яч наблизиться до опорної ноги.

*Удари по м'ячу, який летить.* Швидкість м'ячів, які летять, звичайно вища, ніж тих, що котяться, тому головна складність полягає в тому, щоб визначити місце зустрічі з м'ячем, який летить. Удари по м'ячах, що опускаються і низько летять, подібні структурою руху до ударів по м'ячах, які котяться.

*Удари з поворотом* і з напівльоту мають деякі особливості. Удар з поворотом використовується для зміни напрямку польоту м'яча і виконується середньою частиною підйому. Опорну ногу розвертають у напрямку удару. Тулуб відхиляється у бік опорної ноги. З поворотом тулуба розпочинається ударний рух у горизонтальній площині.

*Удар з напівльоту* виконується середньою чи зовнішньою частиною підйому відразу ж після відскоку м'яча від землі. Опорна нога ставиться ближче до місця його приземлення. Гомілка в момент удару і проведення вертикальна, носок відтягнутий.

*Удари по м'ячу головою* – ефективний спосіб ведення гри. Вони використовуються як завершальні і для передач партнеру. Виконують їх без стрибка й у стрибку. Найчастіше застосовуються удари середньою і боковою частиною лоба.

*Удар серединою лоба.* Вихідне положення при ударі без стрибка – стійка з розташуванням ніг у невеликому кроці. Роблячи замах, тулуб відхиляють назад, нога, яка стоїть позаду, дещо згинається, і маса тіла переноситься на неї. Руки злегка зігнуті. Ударний рух починається з розгинання ніг, випрямлення тулуба і закінчується різким рухом голови вперед. Маса тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду.

При ударі в стрибку роблять поштовх угору двома чи однією ногами. Після відштовхування тулуб відхиляється назад. Удар по м'ячу здійснюють у найвищій точці стрибка.

По м'ячу, який летить на відстані 3-4 м від гравця, удар головою виконується в падінні.

Удар *боковою частиною лоба* використовують, коли м'яч летить збоку від гравця. Вихідним положенням є стійка «ноги нарізно». Якщо м'яч наближається з лівого боку, то для замаху тулуб нахилиють вправо. Ударний рух починається з розгинання ніг і випрямлення тулуба. Маса тіла переноситься на ліву ногу.

*Зупинки* – спосіб прийому м'яча й оволодіння ним. Їх мета – погасити швидкість м'яча, що котиться чи летить, для здійснення подальших дій.

*Зупинка м'яча ногою.* Основні фази руху є загальними для різних способів. Підготовча фаза – прийняття вихідного положення – характеризується перенесенням маси тіла на опорну ногу, яка дещо зігнута для стійкості. Ногу, яка зупиняє, спрямовують назустріч м'ячу.

*Робоча фаза* – поступаючий (амортизуючий) рух ногою якою зупиняють, вона дещо розслаблена. У момент торкання з м'ячем (або дещо раніше) розпочинається рух ноги назад. Швидкість руху поступово сповільнюється.

*Завершальна фаза* – прийняття необхідного положення для наступних дій. Загальний центр ваги тіла переноситься у бік ноги, яка зупиняє м'яч.

*Зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи.* Щоб зупинити м'яч, який котиться, ногу виносять назустріч йому. Стопа розвернута назовні на 90°. У момент торкання м'яча і стопи зупиняючу ногу відводять назад до рівня опорної ноги.

При зупинці м'ячів, які низько летять, у підготовчій фазі нога, яка зупиняє більше згинається в колінному суглобі і піднімається до рівня м'яча. М'ячі, які високо летять, зупиняють у стрибку.

*Зупинка м'яча підшвою.* Коли м'яч, який котиться назустріч, наближається, ногу виносять уперед. Носок піднятий вгору під кутом 30 – 40°. Постаючий рух назад незначний.

Для того, щоб зупинити м'яч підшвою, який опускається, необхідно точно розрахувати місце його приземлення. Носок ноги піднятий. У момент торкання м'яча до землі його накривають (але не натискають) підшвою.

*Зупинка м'яча підйомом.* При зупинці м'ячів, які опускаються з високою траєкторією, стопа ноги, яка зупиняє розташована паралельно до землі. Постаючий рух здійснюється донизу-назад.

*Зупинка м'яча стегном.* Стегно розташовують під прямим кутом до м'яча, який летить. М'яч торкається із середньою частиною стегна. Поступаючий рух здійснюється донизу-назад.

*Зупинка м'яча грудьми.* У підготовчій фазі футболіст стоїть обличчям до м'яча, ноги на ширині плечей чи невеликого кроку (50 – 70 см), груди подаються вперед, руки дещо зігнуті. При наближенні м'яча тулуб відводять назад, плечі і руки висувають уперед. М'ячі, які високо летять, зупиняються грудьми в стрибку.

*Ведення м'яча.* Ведення м'яча здійснюється за допомогою переміщень, у процесі яких застосовується біг (іноді ходьба). Відповідно до тактичних завдань, удари по м'ячу при веденні виконують з різною послідовністю, ритмом і силою. Якщо необхідно швидко подолати значну відстань м'яч «відпускають» від себе на 10 – 12 метрів. При протидії суперника потрібно постійно контролював м'яч і не «відпускати» його далі ніж на 1 – 2 метри. Необхідно зазначити, що часті удари знижують швидкість ведення.

При веденні середньою частиною підйому роблять переважно прямолінійний рух. Ведення внутрішньою частиною підйому дає можливість виконати переміщення по дузі. Найбільш універсальним є ведення зовнішньою частиною підйому. При веденні м'ячів, які підстрибують використовуються удари середньою частиною підйому, стегном чи головою.

*Ведення зовнішньою частиною підйому* виконують несильними ударами в нижню частину м'яча, щоб надати йому зворотного руху, завдяки чому він не віддаляється далеко від гравця.

При веденні внутрішньою частиною підйому гравець спрямовує м'яч перед собою, носок ноги перед торканням до м'яча дещо вивертає назовні. Стопа не напружена. Ведення правильне, якщо м'яч постійно під контролем, на дуже близькій відстані і темп бігу не порушується. У таких умовах супернику дуже складно відібрати м'яч.

*Ведення серединою підйому* – один із найважчих зі способів переміщення з м'ячем. Передача м'яча перед собою серединою підйому здійснюється при дещо відтягнутій донизу стопі. Її рух більш неперервний, ніж при веденні внутрішньою частиною підйому, однак управляти м'ячем складніше, оскільки менша його поверхня торкання з ногою.

*Відволікаючі дії (фінти).* Здійснюються в безпосередньому єдиноборстві із суперником, щоб подолати його опір і створити необхідні умови для подальшого ведення гри.

Виділяють дві найбільш загальні фази відволікаючих дій – підготовку і реалізацію. Інценування намірів у першій фазі відповідає підготовчій частині техніки виконання ударів по м'ячу, зупинок і ведення. Природним демонструванням дій визначається і бажана відповідна реакція суперника. У другій фазі реалізуються справжні наміри футболіста. Їй властива значна варіативність, котра обумовлюється ігровими ситуаціями і тактичними міркуваннями. Використовуються різні варіанти: відхід з м'ячем, відбирання м'яча, пропускання м'яча партнеру – і їх поєднання.

*Фінти «відходом»* ґрунтуються на принципі несподіваної і швидкої зміни напрямку руху. При атаці суперника попереду застосовується відхід випадом. Зближуючись із суперником, на відстані 1,5 – 2 м від нього, поштовхом правої ноги футболіст здійснює широкий випад уперед. Суперник намагається перекрити зону проходу і переміщається у бік випаду. Різким поштовхом лівої ноги робить крок вправо. Зовнішньою частиною підйому правої ноги м'яч посилається вправо-уперед. Якщо супротивник атакує ззаду, застосовується фінт «відходом» з переносом ноги через м'яч.

*Фінти «ударом»* по м'ячу виконуються під час ведення, після передачі м'яча партнером, після зупинки. Зближуючись із суперником, роблять замах ударною ногою на м'яч. Реагуючи на це, суперник намагається відібрати м'яч чи перекрити зону удару за допомогою випаду, шпагату, підкату, що пов'язано зі сповільненням руху чи зупинкою. Залежно від ігрової ситуації у фазі реалізації відбувається відхід уперед, вправо, вліво чи назад.

*Фінт «зупинкою»* м'яча ногою застосовується під час ведення і після передачі м'яча партнером. У першому випадку інсценується спроба зупинки з м'ячем. Атакуючий сповільнює рух. У цей момент відбувається прискорення з м'ячем.

У другому випадку після передачі стають у підготовче положення для зупинки м'яча. Суперник атакує гравця однак той, замість зупинки, пропускає м'яч, повертається на 180° й оволодіває ним.

*Відбирання м'яча.* Відбирання м'яча ударом по ньому чи його зупинкою здійснюється в той момент, коли суперник дещо «відпустить» м'яч від себе. Є два різновиди відбирання: повне і неповне. При повному – м'ячем оволодіває сам відбираючий чи його партнер. При неповному – м'яч відбивають на певну відстань чи за бокову лінію. У складних ігрових ситуаціях використовуються випад і підкат.

Відбирання м'яча у випаді дозволяє прийняти м'яч на відстані 1,5 – 2 м. Його застосовують при спробі суперника обійти гравця праворуч чи ліворуч. Швидким переміщенням у бік м'яча роблять випад. Складні м'ячі вибиваються переважно носком у напівшпагаті чи шпагаті. Відбирання перехопленням застосовується, коли суперник, рухаючись із м'ячем назустріч, відпускає його від себе. Захисник повинен вловити цей момент і різким рухом оволодіти м'ячем чи відбити його, поставивши на його шляху ногу.

Відбирання м'яча поштовхом у плече. Цим способом користуються переважно тоді, коли футболіст, який володіє м'ячем, дає можливість атакувати себе збоку. Суперники зрівнюються у швидкості пересування. Поштовх виконують плечем у плече, при цьому рука того, хто штовхає, притиснута до тулуба. Маса тіла суперника повинна бути перенесена на дальню від гравця, який відбирає, ногу. Втративши рівновагу, атакований на мить перестає контролювати м'яч, і цього досить, щоб відібрати його.

*Відбирання м'яча підкатом.* Підкат – це один з найбільш технічно складних прийомів відбирання м'яча. Футболісту часто доводиться атакувати суперника не попереду, а збоку від нього, коли він уже пробіг і немає можливості відібрати м'яч за допомогою поштовху плечем без порушення правил. Рухаючись в одному напрямку з атакуючим, той, хто захищається, намагається вибити в нього м'яч носком, підйомом, зовнішньою, внутрішньою стороною стопи чи підйому або підшвою. Щоб відібрати м'яч чи вибити його в підкаті, гравець повинен зробити складний маневр. Слід зазначити, що підкат дає можливість відібрати м'яч у межах правил у тих випадках, коли зробити це інакше вже неможливо. Гравець, котрий опанував техніку підкату, може запобігти безлічі небезпечних ситуацій. Однак неправильне виконання підкату приводить до штрафного удару на небезпечній відстані від воріт. Оскільки неправильне виконання підкату призводить до штрафного удару на небезпечній відстані до воріт.



Оскільки підкат виконується в процесі швидкого руху, гравець повинен мати відмінне почуття темпу, позиції, вміння ковзати ногою по поверхні поля і швидко вставати.

Техніка виконання підкату наступна: перебуваючи дещо позаду і збоку від суперника, захисник розпочинає згинати в коліні опорну ногу, ковзаючи по ґрунті, а іншою – зупиняє м'яч чи вибиває його з-під ноги атакуючого.

Правилами регламентується саме те, що вибивати м'яч підкатом дозволяється лише тоді, коли гравець хоча б однією ногою доторкається до землі, тобто ніби ковзає по ній, при цьому, природно, граючи в м'яч, а не в ногу суперника.

Буває (і дуже часто), що прийом виконаний правильно, однак суперник сам зачіплює ногу лежачого захисника і падає. У цьому випадку порушення правил немає.

*Вкидання м'яча із-за бічної лінії.* При вкиданні тулуб відхиляється назад, руки з м'ячем за головою, ноги зігнуті в колінних суглобах. Кидок розпочинається з енергійного випрямлення ніг, тулуба, рук і завершується кистьовим зусиллям у бік вкидання. Щоб збільшити дальність, вкидання використовують розбіг з падінням.

*Техніка гри воротаря.* Технічні прийоми гри воротаря і польового гравця істотно різняться. Це зумовлено тим, що воротарю в межах штрафного майданчика дозволено грати руками. Воротар користується і необхідним арсеналом техніки польового гравця.

*Ловіння м'яча* – основний спосіб техніки гри воротаря. Найчастіше він ловить м'яч обома руками. Залежно від напрямку, траєкторії і швидкості руху м'яча ловіння виконують знизу, зверху чи збоку. Ловіння м'яча в падінні здійснюється тоді, коли точка перетинання траєкторії якого з лінією воріт через ігрову ситуацію знаходиться на значній відстані від воротаря. Воротар постійно переміщується до такої передбачуваної точки.

*Ловіння знизу* використовується для оволодіння м'ячами, які котяться, опускаються і низько (до рівня живота) летять назустріч воротарю. У підготовчій фазі воротар нахиляється вперед і опускає руки вниз. Долоні розвернені до м'яча, пальці дещо розставлені. Руки не повинні бути надмірно напружені. Ноги зімкнуті, прямі чи дещо зігнуті. М'яч підхоплюють кистями знизу і підтягують до живота.

*Ловіння зверху* застосовується для оволодіння м'ячами, які летять по середньовисокій (на рівні грудей і голови), високій і

спадній траєкторії (мал. 61). Займаючи вихідне положення, воротар виносить ледь зігнуті руки уперед чи уперед-вгору. Долоні, повернені до м'яча, з розставленими і напівзігнутими пальцями, утворюють своєрідну півсферу. Швидкість м'яча гаситься за рахунок поступального руху кистей і згинання рук. М'ячі, які високо летять, слід ловити двома руками зверху в стрибку.

Ловлення у падінні – ефективний спосіб оволодіння м'ячами, направленими зненацька, точно і сильно у бік від воротаря; перехоплення передач уздовж воріт; відбирання м'яча в ногах у суперника.

Відомі два варіанти ловіння: без фази польоту і з фазою. Перший варіант застосовують звичайно для ловіння м'ячів, які котяться на відстані 2-2,5 м збоку від воротаря. Попередньо воротар робить широкий крок, спрямовуючи руки до м'яча. Падіння відбувається «перекатом» спочатку до землі доторкається голіпка, потім стегно і тулуб. Витягнуті паралельно руки загороджують шлях м'ячу.

Для ловіння м'ячів, які летять на значній відстані, використовується падіння з фазою польоту. Попередньо роблять один чи два швидких приставних кроки в напрямку польоту м'яча. Поштовх робить ближня до нього нога. Руки найкоротшим шляхом активно виносяться до м'яча. Ловіння здійснюють у фазі польоту. Після оволодіння м'ячем – групування. Приземлення відбувається в такій послідовності: спочатку на передпліччя, потім на плече, тулуб і ноги.

*Відбивання м'яча.* Якщо не можна виконати ловіння м'яча (через протидію суперника, велику силу удару) – м'яч відбивають. Назустріч м'ячу який летить виноситься одна чи дві рук. Найчастіше відбивання здійснюється долонями. М'яч рекомендується спрямовувати в бокову сторону від воріт.

М'ячі, які летять на значній відстані від воріт, слід відбивати однією рукою в падінні.

*Переведення м'яча.* До переведень відносяться дії воротаря, мета яких – спрямувати м'яч, що летить у ворота, через перекладину. В основному переводяться м'ячі, які летять сильно і по високій траєкторії над воротарем чи збоку від нього. Переведення дещо нагадує відбивання м'яча. Його виконують однією чи двома руками.

*Кидки м'яча.* Кидки виконуються однією і двома руками. Кидок однією рукою дозволяє більш точно спрямувати м'яч партне-

ру. Застосовуються такі способи кидка: зверху і знизу. Найбільш розповсюджений кидок зверху. У цьому випадку м'яч можна спрямувати м'яч по різних траєкторіях, на значну відстань і з достатньою точністю. Кидки виконуються на місці й у кроці. Використання їх у русі суворо регламентується у правилах.

### *Тактика гри*

Тактика гри у футбол реалізується в індивідуальних, групових і командних діях у нападі і захисті. Тактичні завдання, що стоять перед командою, вирішуються з урахуванням особливостей ведення гри суперником, стану поля, кліматичних умов.

Організованість у діях команди багато в чому залежить від чіткого розподілу функцій між футболістами.

Воротар повинен досконало володіти технікою гри, вміти вірно обирати місце, швидко оцінювати обставини, миттєво визначити напрям, траєкторію і швидкість руху м'яча, рішуче і вміло керувати обороною. Йому необхідно поєднати гру «у воротах» з діями «на виходах». Воротар – перший організатор атак.

Захисники повинні вільно володіти усіма елементами техніки гри, вміло протидіяти супернику з м'ячем і без нього, своєчасно взаємодіяти при організації оборони й атаки.

Основні вимоги захисників: колективно й індивідуально вміло діяти в зоні; своєчасно протидіяти передачам і ударам по воротах, успішно вести боротьбу за верховий м'яч; правильно здійснювати страховку партнерів і воротаря; чітко взаємодіяти, створюючи штучне положення «поза грою».

При організації нападу захисники повинні: відкриватися для отримання м'яча від воротаря; після оволодіння м'ячем своєчасно і точно виконувати передачі партнерам; несподівано відкриватися на фланзі чи підключатися в центрі; вміло виконувати подачу чи «простріл» із флангу; завершувати атаку ударом по воротах.

Гравці середньої лінії повинні вміти організовувати атаки, завершувати їх і переходити до оборонних дій на високому рівні виконавської майстерності.

*Основні дії в нападі:* організація переходу від захисту до нападу і подальший розвиток атаки; забезпечення раптовості в розвитку атаки за допомогою переведення м'яча на фланг і швидкісного маневру у відкриту зону; контроль середини поля й активна участь у завершенні атак.

*Основні дії в захисті:* протидії швидкому розвитку у відповідь атаки суперника за допомогою контролю за ближнім у даній зоні чи персонально закріпленим суперником; протидія передачам й ударам по воротах; страхування партнерів і взаємодія з ними.

Нападаючі повинні вміти поєднувати індивідуальні і групові дії, правильно обирати позиції, виконувати завершальні атаки в умовах постійного єдиноборства.

Основні дії в атаці: розташування на грані положення «поза грою» і своєчасний відхід назад для одержання м'яча; швидкісний маневр по флангу з подальшою передачею чи прострілом м'яча у штрафний майданчик; активна участь у завершенні атак.

При переході в оборону нападаючі контролюють дії захисників чи вступають у єдиноборство з найближчим суперником, який володіє м'ячем. У захисті беруть участь залежно від ситуації.

*Тактика нападу.* Організація дій команди, яка володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника відноситься до тактики нападу. Різноманітність форм побудови наступальних дій, варіювання темпу і напрямку розвитку атаки, багатство технічних прийомів єдиноборства – усе це створює важкі умови для суперника.

*Індивідуальна тактика.* Індивідуальна тактика нападу – це система індивідуальних цілеспрямованих дій футболіста, яка ґрунтується на його умінні з декількох можливих вирішень у даній ігровій ситуації вибрати найбільш правильне. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

*Дії без м'яча.* Для оптимального вибору позиції з метою одержання м'яча використовується відкривання. Від того, наскільки гравці швидко і правильно відкриваються, скільки «пропозицій» робиться партнеру з м'ячем, залежить ефективність комбінацій. В усіх випадках необхідно керуватися наступним:

- відкривання виконувати несподівано для суперника і на високій швидкості; воно не повинне затруднювати дій партнерів;
- не рекомендується занадто зближатися з гравцем, що володіє м'ячем – це гальмує розвиток атаки;
- уважно стежити за тим, щоб не опинитись в положенні «поза грою».

Ефективним маневром є відволікання супротивника, тобто демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам. Якщо атакуючий гравець не справляється в єдиноборстві із суперником,

один із партнерів повинен переміститися в цю зону і створити чисельну перевагу. Багаторазове поєднання відкривань, відволікань і створення чисельної переваги називається *маневруванням*.

*Дії з м'ячем.* Якщо партнери закриті і немає можливості для передачі, доцільно використовувати ведення. Необхідно пам'ятати, що без м'яча футболіст переміщується швидше, тому «перетримування» м'яча гальмує розвиток атаки.

*Обведення* – найважливіший засіб індивідуального подолання оборони. Розрізняють такі види обведення: за допомогою варіювання швидкості і зміни напрямку руху, з використанням відволікаючих дій. Обведення ніколи не повинне бути самоціллю.

Атакуючі дії завершуються ударами по воротах. Вибір способу виконання удару, його сили, напрямку і траєкторії польоту м'яча залежить від конкретної ігрової ситуації.

*Групова тактика.* Більшість тактичних завдань вирішує взаємодія двох чи декількох гравців, об'єднаних виконанням тактичної комбінації. Вся гра складається з ланцюга таких комбінацій і протидій їм. Комбінації бувають заздалегідь підготовленими в процесі тренувань та імпровізованими – які виникли в ході матчу.

Комбінації при стандартних положеннях дозволяють заздалегідь розташувати гравців у найбільш небезпечних для суперника зонах.

Мета комбінацій при вкиданні м'яча з-за бокової лінії – зберегти м'яч у своєї команди (у взаємодії з воротарем чи партнером) або вивести гравця на ударну позицію.

Комбінації при кутових ударах мають два основні варіанти. У першому виконується подача м'яча у штрафний майданчик (в зону 11-метрової позначки, на ближню чи дальню стійки), у другому – розігрування кутового удару з подальшим ударом по воротах.

Комбінації при штрафних ударах у безпосередній близькості від воріт суперника завершуються ударом по воротах чи розігруванням м'яча, щоб вивести одного з партнерів на зручну для взяття воріт позицію.

Комбінації при вільних ударах пов'язані з розігруванням м'яча (відкидання для удару, гра «у стінку», передача на вихід і т.д.).

Комбінації при ударах від воріт виконуються переважно за участю воротаря. Воротар (іноді польовий гравець) вибиває м'яч

партнеру, котрий відкрився, чи грає з одним із захисників і, одержавши відповідну передачу, посилає м'яч у поле.

Комбінації в ігрових епізодах поділяються на взаємодії в парах, трійках і т.д. Сполучною ланкою цих взаємодій є передачі.

Ефективність передач залежить від технічної майстерності футболіста, його тактичного мислення й уміння бачити поле, маневреності партнерів, обумовленої кількістю «пропозицій» гравцю з м'ячем.

*Комбінації в парах.* Один з найбільш ефективних способів обіграшу суперника за допомогою партнера – це гра «у стінку». Футболіст, що володіє м'ячем, зближається з партнером, різко передає йому м'яч і на максимальній швидкості кидається за спину суперника. Партнер в один доторк спрямовує м'яч, який щойно отриманий від партнера у бік руху останнього.

*Комбінація «схрещування»* застосовується на середині поля чи на підступах до штрафного майданчика. Переслідований суперником гравець просувається з м'ячем поперек поля, а його партнер біжить назустріч. Будучи вільним від опіки, у момент зустрічі він одержує м'яч і діє відповідно до ігрових обставин.

Комбінацію «передача в одне торкання» застосовують переважно з метою виграшу часу і простору для маневру. Вона дає можливість несподівано і швидко змінювати напрямок атаки, перегрупувати сили.

Комбінації в трійках зі «зміною місць» дозволяють обігравати суперника завдяки переходу гравця зі своєї зони в зону партнера після того, як той «вивів» зідти суперника, який протидіє.

Комбінація «пропускання м'яча» найчастіше застосовується при завершенні флангових атак. Активно виходячи на прострільну передачу й імітуючи удар, атакуючий несподівано пропускає м'яч партнеру, який розташувався у вигідній позиції.

*Командна тактика.* Командна тактика нападу представляє собою організацію колективних дій усієї команди для вирішення завдань атаки. При будь-яких тактичних системах командна тактика реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу.

При швидкому нападі дії футболістів гранично насичені елементами раптовості. Маневрування на високих швидкостях повинне в найкоротший час і за допомогою найменшої кількості передач забезпечувати виведення одного з партнерів на ударну позицію. Основні вимоги: обов'язкове своєчасне виконання дов-

гих передач уперед з метою «відрізати» суперників; перша передача повинна, як правило, спрямовуватися «диспетчеру», який оцінює обставини, швидко спрямовує м'яч на лінію атаки; у завершальній фазі атаки використовувати награні комбінації з найкоротшим виходом нападаючих до воріт; гравці середньої лінії зобов'язані швидко створювати другий ешелон атаки.

При поступовому розгортанні нападу здійснюється тривалий контроль за м'ячем із використанням коротких і середніх передач. Організована оборона суперника вимагає від атакуючих виконання серії багатоходових комбінацій, широкого маневру, створення чисельної переваги на окремих ділянках поля в розрахунок на прорив захисних побудов в одній із ланок. Основні вимоги: застосування точних передач і активне маневрування по всій ширині поля; постійна готовність до несподіваної передачі в передню лінію атаки, тобто для швидкісного прориву; варіювання напрямку атаки з одного флангу на інший; ешелоноване розташування футболістів з підключенням на ударну позицію гравців середньої лінії і захисників.

*Основні принципи організації нападу.* При системі 1+4+3+3 команди звичайно грають із двома крайніми і центральними нападаючими або з двома центральними і крайнім.

Основне завдання крайніх нападаючих – обіграти своїх «опікунів» у єдиноборстві чи за допомогою партнера. Надалі доцільні вихід до лінії воріт і подача м'яча верхом чи простріл уздовж воріт, «зрізання кута», тобто вихід на ударну позицію.

Центральний нападаючий при підключенні в атаку гравця середньої лінії повинен обманним маневром вивести опікуна з центральної зони. Нападаючі маневрують по ширині поля, а їх зони займають партнери.

Два гравці середньої лінії (атакуючий і «диспетчер») висуюються на передній рубіж, третій – діє дещо позаду, забезпечуючи разом із крайніми захисниками ешелоновану атаку. Головне в діях гравців середньої лінії – безперервне підключення в атаку і зміна її напрямку.

Захисники беруть участь у нападі епізодично. При відсутності одного з крайніх нападаючих його зону часто займає крайній захисник.

*При системі 1+4+4+2* обов'язкова наявність не менш двох гравців, які постійно знаходяться в середній лінії, і диспетчера.

Один з основних тактичних варіантів – штучне звільнення того чи іншого флангу для активного підключення в атаку гравців середньої лінії чи крайніх захисників. Нападаючі багато маневрують по ширині поля, створюючи цим і можливість одержання «гострої» передачі або утворюючи своєрідні «вікна» – вільні зони для підключення партнерів.

Крайні захисники систематично беруть участь у нападі, діючи як крайні нападаючі, або підтримують атаку в другому ешелоні. Активніше підключаються центральні захисники, які несподівано виходять на ударну позицію в центрі.

*Тактика захисту.* Гра в захисті припускає організацію позиції і дій гравців з метою запобігти чи утруднити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару. Усі дії команди, що обороняється, є відповідними на дії атакуючих і обумовлюються особливостями тактики суперника. Гра в обороні різноманітна, багатопланова і спрямована на захист воріт, на активну боротьбу за оволодіння м'ячем і організацію успішної атаки.

*Індивідуальна тактика.* Ефективність захисту багато в чому залежить від індивідуального вміння кожного гравця Діяти проти суперника – і коли він володіє м'ячем, і без нього. Борючись проти суперника, який не володіє м'ячем, футболісти в захисті здійснюють закривання і перехоплення.

*Закривання* – переміщення з метою перешкодити супернику одержати м'яч. Той, що обороняється, розташовується між суперником і своїми воротами. Позиція залежить від співвідношення сил суперників, швидкості бігу, персонального завдання. Чим ближче суперник до воріт, тим щільніше його треба закривати.

*Перехоплення* – дія гравця з метою оволодіння м'ячем, спрямованим супернику, якого опікають. Успіх перехоплення залежить від правильної оцінки обставин, вмілого вибору позиції, своєчасного виходу до м'яча, швидкості і т.д.

У єдиноборстві з гравцем, який володіє м'ячем, ті, що обороняються, повинні відібрати його чи перешкодити передачі, веденню, удару по воротах. Для відбирання м'яча, коли цього вимагає ігрова ситуація, слід зблизитися з тим, хто володіє м'ячем, переслідувати його і зберігати атакуючу позицію. Щоб протидіяти передачі, удару, веденню, гравець розташовується в безпосередній близькості від того, хто володіє м'ячем, і перекриває зону най-



більш гострої передачі, небезпечного удару по воротах чи прагне відтіснити суперника до бокової лінії.

*Групова тактика.* Основою реалізації групової тактики в захисті є організована взаємодія двох чи більше гравців. Для надання допомоги партнерам чи руйнування комбінації суперника.

Щоб безпосередньо допомогти партнеру, який програв єдинокорство, використовують страховку.

Протидія комбінації «гра в стінку» обумовлюється місцем виконання. Іноді доцільно відмовитися від щільної опіки і грати в зоні. У більшості випадків необхідно розташуватися так, щоб мати можливість перехопити першу передачу, ускладнити другу чи змусити відмовитися від комбінації.

При протидії комбінації «схрещування» гравці, які обороняються, повинні особливо уважно контролювати дії гравця у якого опинився м'яч, щоб перетнути йому шлях до воріт.

Протидіючи комбінації «пропускання м'яча», захисники готові перехопити «пропущений» м'яч або швидко переключитися на єдинокорство з гравцем, якому цей м'яч адресований.

Ефективним методом оборони є створення штучного положення «поза грою». Захисник, що знаходиться ближче за інших до своїх воріт, уважно стежить за розташуванням супротивника і керує діями партнерів. Найбільш доцільно створювати положення «поза грою» у зоні між центральною лінією і штрафним майданчиком.

Побудову «стінки» виконує команда, у ворота якої призначений вільний чи штрафний удар. Головна мета тих, що обороняються, – забезпечити від прямого удару в ближній кут воріт. Звичайно в «стінку» стають 4-5 гравців (як правило, два захисники, два півзахисники і нападаючий). Чим далі від воріт призначається удар, тим менше футболістів безпосередньо протидіє йому.

*Командна тактика.* Командна тактика в захисті зводиться до організації колективної взаємодії, яка дозволяє успішно відбивати атаки суперника і після цього переходити в наступ. На оборонному етапі цих дій необхідно швидко сконцентрувати сили в небезпечній зоні, перегрупуватися і забезпечити взаємну страховку захисних ліній.

Захист проти швидкого розгортання нападу. При втраті м'яча слід рішуче атакувати суперника, який оволодів м'ячем, намагаючись перешкодити першій передачі і змушуючи його помилитися чи зробити мало результативні передачі найближчим партнером.

Якщо суперник починає активне маневрування, потрібно щільно «закрити» своїх підопічних або протидіяти розвитку атаки в зонах.

При атаці по центру гравці захисних ліній щільніше концентруються в районі штрафного майданчика. Якщо ж напад ведеться по флангу, вони переміщуються у бік напрямку атаки. У першому випадку головну роль в обороні відіграє задній центральний захисник, у другому – у страховці бере участь і крайній захисник протилежного флангу, який займає позицію позаду лінії оборони.

Захист проти поступового розгортання нападу. При здійсненні командних дій даного виду, захисники відходять на свою половину поля без активної оборони. Гравці оборони концентруються в напрямку атаки чи розосередження нападаючих по фронту й активно беруть участь у боротьбі за м'яч з неодмінною організацією страхування.

Командні дії в обороні поділяються на персональний, зонний і комбінований захист.

*Персональний захист* – це така організація оборони, коли кожен гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника. При такому захисті захисники розташовуються від суперника на відстані, яка дає можливість перехопити адресовані йому м'ячі, атакувати його в момент прийому м'яча.

При зонному захисті гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають у єдиноборство із будь-яким суперником у межах зони. Необхідним елементом оборонних дій є «передача» суперників один одному.

Комбінований захист найбільш поширений у сучасному футболі. Він гармонійно і раціонально поєднує принципи персонального і зонного захисту; одні гравці можуть, за завданням, тільки опікувати своїх суперників, а інші – грати переважно в зоні.

## **4.2. Модульні контрольні роботи**

### **4.2.1. Модульна контрольна робота №1**

#### **Техніка і тактики гри у футбол**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** перевірити рівень теоретичних знань студентів у вивченні змістового модуля 1 «Аналіз техніки і тактики гри у футбол».

##### **Варіант №1**

1. Проаналізуйте техніку пересувань польового гравця.
2. Класифікуйте техніку гри у футбол.
3. Аналіз техніки ловіння м'яча воротарем, що котиться низом.

##### **Варіант №2**

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу внутрішньою частиною ступні.
2. Класифікуйте тактику гри у футбол.
3. Аналіз техніки ловіння м'яча воротарем, що летить напіввисоко.

##### **Варіант №3**

1. Проаналізуйте техніку зупинки м'яча подошвою.
2. Проаналізуйте командні тактичні дії «швидкий напад».
3. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу носком.

##### **Варіант №4**

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
2. Проаналізуйте групові тактичні дії «передачі м'яча»
3. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу головою (серединою лоба) в стрибку.

##### **Варіант №5**

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу серединою підйому.
2. Проаналізуйте індивідуальні тактичні дії «відкривання».

3. Проаналізуйте техніку зупинки м'яча грудьми.

**Варіант №6**

1. Проаналізуйте техніку зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні.
2. Дайте визначення понять: техніка, тактика, стратегія.
3. Проаналізуйте техніку ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.

**Варіант №7**

1. Проаналізуйте техніку укидання м'яча з-за бічної лінії.
2. Проаналізуйте техніку ведення м'яча внутрішньою частиною підйому.
3. Проаналізуйте техніку викочування і вкидання м'яча руками воротарем.

**Варіант №8**

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.
2. Проаналізуйте індивідуальні тактичні дії «ведення, обведення».
3. Проаналізуйте техніку ведення м'яча серединою підйому.

**Варіант №9**

1. Проаналізуйте техніку удару по м'ячу головою (серединою лоба) в опорному положенні.
2. Проаналізуйте техніку відбивання м'яча воротарем кулаками.
3. Проаналізуйте командні тактичні дії «зонний захист».

**Варіант №10**

1. Проаналізуйте техніку зупинки м'яча стегном.
2. Чинники, від яких залежить вибір тактики гри.
3. Проаналізуйте командні тактичні дії «персональний захист».

### **4.2.2. Модульна контрольна робота №2**

#### **Методика проведення уроку фізичної культури з елементами футболу. Організація та проведення змагань з футболу**

**Кількість годин – 2**

**Мета:** перевірити рівень теоретичних знань студентів з тем вивчених у змістовному модулі 2 «Методика проведення уроку фізичної культури з елементами футболу» та змістового модуля 3 «Організація та проведення змагань з футболу».

##### **Варіант №1**

1. Методика вивчення техніки пересувань польового гравця.
2. Охарактеризуйте види і системи проведення змагань, що застосовуються у футболі.
3. Правило 1 – Поле для гри у футбол.

##### **Варіант №2**

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою стороною ступні.
2. Охарактеризуйте основні пункти положення про змагання.
3. Правило 2 – м'яч. Правило 4 – екіпіровка гравців.

##### **Варіант №3**

1. Методика вивчення техніки зупинки м'яча подошвою.
2. Складіть календар змагань за коловою системою розіграшу для семи команд.
3. Правило 3 – число гравців. Правило 15 – вкидання м'яча.

##### **Варіант №4**

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому.
2. Складіть календар змагань за системою з вибуванням для одинадцяти команд.
3. Правило 5 – арбітр. Правило 16 – удар від воріт.

##### **Варіант №5**

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу серединою підйому.

2. Складіть календар змагань за змішаною системою (на першому етапі змагань бере участь 8 команд, які розподілені на дві підгрупи по чотири команди у кожній; наступний етап проводиться за системою з вибування, у нього виходять по дві команди з групи).

3. Правило 6 – асистенти арбітра. Правило 17 – кутовий удар.

**Варіант №6**

1. Методика вивчення техніки зупинки м'яча внутрішньою частиною ступні.

2. Охарактеризуйте основні обов'язки головного судді змагань.

3. Правило 7 – тривалість матчу. Правило 10 – результат матчу.

**Варіант №7**

1. Методика вивчення техніки кидання м'яча із-за бічної лінії.

2. Охарактеризуйте основні обов'язки тренера-представника футбольної команди до, під час і після змагань.

3. Правило 8 – початок та поновлення гри. Правило 9 – м'яч у грі та поза грою.

**Варіант №8**

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.

2. Охарактеризуйте основні обов'язки головного секретаря змагань.

3. Правило 11 – положення поза грою.

**Варіант №9**

1. Методика вивчення техніки удару по м'ячу головою (серединою лоба).

2. Охарактеризуйте основні обов'язки арбітра матчу.

3. Правило 12 – порушення правил та некоректна поведінка.

**Варіант №10**

1. Методика вивчення техніки зупинки м'яча стегном.

2. Охарактеризуйте основні обов'язки асистентів арбітра матчу.

3. Правило 14 – 11-метровий удар.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю. М. Арестов, М. А. Годик. – М., 2010. – 127 с.
2. Бойченко Б.Ф. Возрастная динамика физических качеств и технико-тактического мастерства в связи с совершенствованием системы отбора юных футболистов / Б. Ф. Бойченко. – Краснодар, 2009. – 122 с.
3. Васильчук А.Г. Гуртки з футболу в школі : навчальний посібник / Федерація футболу України, Буковинська держ. фінансова академія / А. Г. Васильчук – Чернівці : Технодрук, 2009. – 232 с.
4. Васьков Ю.В. Уроки футболу в загальноосвітній школі. Методика навчання, календарне планування, рекомендації щодо проведення змагань / Ю. В. Васьков. – Х. : Торнінг, 2003 – 224 с.
5. Віхров К.Л. Футбол у школі : Навчально-методичний посібник / К. Л. Віхров. – К. : Комб, ЛТД, 2004. – 256с.
6. Голомазов С.В. Теория и методика футбола : Техника игры: Т. 1 / С. В. Голомазов. – М. : СпортАкадемПресс, 2010. – 472 с.
7. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу / А. В. Дулібський. – К. : Федерація футболу України, 2001. – 130 с.
8. Дулібський А.В. Спортивний відбір у футболі / А. В. Дулібський, А. Г. Ященко, В. В. Ніколаєнко. – К. : Федерація футболу України, 2003. – 135 с.
9. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації / В. М. Костюкевич. – Вінниця : «Планер», 2007. – 272 с.
10. Легкий Л.М. Історія світового футболу: енциклопедичний довідник / Л. М. Легкий. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 576 с.
11. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская література, 2003. – 272 с.
12. Монаков Г.В. Підготовка футболістів. Теорія і практика / Г. В. Монаков. – М. : Радянський спорт, 2007. – 287 с.
13. Петров О.П. Методика навчання футболу : Навчально-методичний посібник. / О. П. Петров – Кам'янець-Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. – 128 с.

14. Петров О.П. Рухливі ігри у формуванні особистості школяра / О. П. Петров, О. П. Шишкін, І. В. Райтаровська, А. О. Федірко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. – 216 с.
15. Попов А. Організація занять з футболу в школі / А. Попов, К. Віхров // Фізична культура в школі, 2001 квітень, спец. Випуск «Футбол у школі» С. 16-18, 22-25.
16. Правила ігри 2010/2011 гг. / Под редакцией К. Вихрова. – К. : Федерация футбола Украины. 2010. – 94 с.
17. Прохорчук О. Футбол у школі / О. Прохорчук – К. : Шкільний світ, 2009. – 120 с.
18. Сергеев Г.В. Футбол (техника, обучение, тренировка) / Г. В. Сергеев, М. М. Чубаров. – М. : Просвещение, 2007. – 310 с.
19. Соломонко В.В. Футбол : Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 196 с.
20. Соломонко В.В. Футбол : Учебник для студентов выших учебных заведений физического воспитания и спорта / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К. : Олімпійська література, 2005. – 288 с.
21. Футбольний арбітр України : інформаційні матеріали ФІФА, УЄФА, ФФУ / упорядник: В. Г. Дердо. – К. : Федерация футбола Украины. 2006. – 240 с.





НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

**Стасюк Вадим Анатолійович**  
**Стасюк Іван Іванович**  
**Прозар Микола Володимирович**  
**Петров Андій Олександрович**

***ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ***  
***СПОРТИВНИХ ІГОР (ФУТБОЛ)***

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 16.01.2017 р. Формат 60x84/16  
Папір офсетний. Друк цифровий  
Гарнітура Times New Roman  
Ум. друк. арк 9,42

Надруковано та видано:  
ТОВ «Друкарня «Рута»,  
м. Кам'янець-Подільський, вул. Пархоменка, 1  
тел. +380 38 49 4 22 50, e-mail: drukruta@ukr.net  
Свідоцтво ДК № 4060 від 29.04.2011 р.  
Наклад 300 прим.