

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
Українська медична стоматологічна академія

Кафедра фізичного виховання та здоров'я,
фізичної реабілітації, спортивної медицини

ФУТБОЛ:

від початківця до професіонала

навчальний посібник

Полтава
2019

УДК: 796.33(07)

Рекомендовано Вченою радою Української медичної стоматологічної академії як навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти протокол № 4 від 09 жовтня 2019 року

Автори:

Петришин Олександр Володимирович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини УМСА;

Шаповал Євгенія Юріївна – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка.

Рецензенти:

Рибалко Л. М. – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри фізичної культури та спорту Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

Хоменко П. В. – доктор педагогічних наук, професор кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка;

Донченко В. І. – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини Української медичної стоматологічної академії;

Мішаровський Р. М. – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри футболу інституту фізичного виховання та спорту НПУ імені М. П. Драгоманова.

Навчальний посібник спрямований на вдосконалення у студентів теоретичних знань з методики навчання гри у футбол. В посібнику міститься матеріал, який включає в себе задачі та засоби тренування, описуються методи навчання. Також є короткий словник термінології з футболу, зразкові комплекси вправ для навчання основних техніко-тактичних елементів та розвитку фізичних якостей в футболі.

Навчальний посібник буде корисним для студентів закладів вищої освіти, викладачам фізичного виховання, тренерам-викладачам та спортсменам дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

ВСТУП

Футбол — найвідоміший і найдоступніший з усіх видів спорту, тому його можна вважати одним із дієвих засобів масового фізичного розвитку та зміцнення здоров'я широких верств населення. Ця по-справжньому народна гра користується популярністю в дорослих, юнаків і дітей.

Футбол — атлетична гра, тому що вона сприяє розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості. Під час гри футболіст виконує надзвичайно високу за рівнем навантаження роботу, що сприяє збільшенню рівня функціональних можливостей людини, виховує морально-вольові якості. Різноманітна й велика за обсягом рухова діяльність, на фоні зростаючого стомлення, вимагає вияву вольових якостей, необхідних для підтримки високої ігрової діяльності.

В основі гри у футбол лежить боротьба двох колективів, гравці яких об'єднані спільною метою: перемогою. Прагнення досягти успіху в матчі привчає футболістів до колективних злагоджених дій, взаємодопомоги, виховує почуття дружби. Під час футбольного матчу кожен із гравців має можливість проявити свої особисті якості, але поряд із цим гра вимагає підпорядкування особистих прагнень кожного футболіста для досягнення спільної мети.

Оскільки тренування та змагання з футболу відбуваються майже цілий рік у різноманітних, часто дуже мінливих кліматичних і метеорологічних умовах, ця гра сприяє фізичному загартуванню, збільшенню опору організму та розширенню адаптаційних можливостей.

Футбол (або окремі вправи) часто використовують під час тренування з інших видів спорту як додатковий. Це зумовлене тим, що футбол, завдячуючи своєму особливому впливу на фізичний розвиток спортсмена, може сприяти успішній підготовці в обраному виді. Гра у футбол може слугувати універсальним засобом загальної фізичної підготовки: біг зі зміною напрямку, стрибки, різнохарактерні за структурою рухи тіла, удари,

зупинки і ведення м'яча, прояв максимальної швидкості рухів, розвиток вольових якостей, тактичного мислення — все це дозволяє вважати футбол такою спортивною грою, яка удосконалює важливі якості, необхідні спортсмену будь-якої спеціальності. Емоційна складова цієї гри дозволяє використовувати футбол або вправи з техніки володіння м'ячем як засіб активного відпочинку.

ЄДНІСТЬ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

У процесі спортивної підготовки у футболістів виховуються вміння та навички. Це досягається багаторазовим повторенням вправ, які, в свою чергу, здійснюють вплив на діяльність усіх органів та систем. Спортивна підготовка — це цілеспрямоване використання всієї сукупності факторів (засобів, методів, умов), за допомогою яких забезпечується готовність футболіста до матчів.

Умовно весь процес спортивної підготовки можна розділити на навчання і тренування.

Під «навчанням» розуміємо початковий етап оволодіння певною системою знань, умінь і навичок. Основний зміст навчання — засвоєння технічних елементів гри, найпростіших індивідуальних та групових тактичних дій, формування рухових навичок.

Тренування — це наступний етап підготовки, спрямований на закріплення і вдосконалення отриманих знань, умінь і навичок. Основний зміст тренування — вдосконалення технічних прийомів, індивідуальних, групових і командних тактичних дій, розвиток фізичних, моральних і вольових якостей. Спортивне тренування — це підготовка спортсмена, системно побудована на основі методів управління.

Навчання і тренування потрібно розглядати як багаторічний спеціально організований єдиний педагогічний процес. Між ними немає різкої межі, адже навчаючи, ми одночасно тренуємо, і навпаки. Виділення

навчання і тренування як окремих понять дозволяє чітко визначити своєрідність завдань навчально-тренувальної роботи. На різних етапах підготовки футболіста питома вага навчання і тренування змінюється.

Процес навчання і тренування повинен мати виховний характер. У зв'язку з цим до навчально-тренувальних занять висувуються високі вимоги. Заняття повинні будуватися так, щоб вони органічно розвивали у спортсменів необхідні вміння та навички, при цьому виховували їх у дусі патріотичного світогляду.

Успішне розв'язання задач навчання і тренування залежить перш за все від особистості тренера, який є центральною фігурою в навчально-тренувальному процесі. Тренер повинен постійно розвиватися, вдосконалювати спеціальні знання, підвищувати свій професійний рівень, бути в курсі новітніх технологій, а також уміти впроваджувати їх у процес навчання і тренування футболістів.

Завдання навчання і тренування

Основним змістом заняття є гармонійне вдосконалення людини, всебічний розвиток її духовних і фізичних здібностей, але прагнення високих спортивних результатів у футболі часто нівелює оздоровчу спрямованість навчання і тренування, їх виховний характер. Такий вузький підхід до тренування, як правило, призводить до сумних наслідків.

Основними засадами для оволодіння футбольною майстерністю є відмінне здоров'я футболіста, його гарний фізичний розвиток, високі морально-вольові якості.

У процесі навчання і тренування футболістів вирішуються наступні завдання:

- а) удосконалення рухових навичок і вольових якостей;
- б) розширення функціональних можливостей організму спортсменів (дихальної, серцево-судинної та інших систем);

- в) збереження і збільшення спортивної працездатності;
- г) розширення знань в галузі спорту й прищеплення навичок гігієни та самоконтролю;
- д) виховання працьовитості, дисциплінованості, свідомості, активності.

Послідовне вирішення цих завдань у процесі тренування дозволяє повною мірою використовувати колосальні можливості людського організму для досягнення високих спортивних результатів.

Постійний ріст майстерності команд, які конкурують, щороку робить необхідним підвищення вимог до всіх етапів підготовки футболістів. Позитивний вплив збільшених вимог до підготовки футболістів забезпечується шляхом послідовної реалізації педагогічних принципів тренування, і в першу чергу неухильного дотримання законів наукового управління його процесів.

Засоби навчання і тренування

Засобами навчання й тренування футболіста є фізичні вправи, гігієнічні фактори й природні сили.

Формування та вдосконалення вмінь і навичок відбуваються, насамперед, завдяки систематичному виконанню фізичних вправ. Вони різноманітні, а їх вибір диктується завданнями, які ставляться в процесі навчання й тренування.

Фізичні вправи сприяють покращенню координаційних рухів, збільшенню сили, швидкості, витривалості й спритності. При цьому вдосконалюється діяльність серцево-судинної, дихальної та інших загальних систем організму, таким чином підвищується спортивна працездатність, прискорюється процес відновлення після навантажень. Кожна вправа більшою чи меншою мірою впливає на різні якості й навички, тому їх добирають за ступенем важливості.

Всі вправи, які застосовуються під час тренування футболістів, можуть бути умовно поділені на три групи: 1) змагальні; 2) спеціально-підготовчі; 3) загально-підготовчі.

Змагальні вправи — це цілісні рухові дії або їх сукупність, складові гри у футбол, які виконуються в повній відповідності з правилами змагань. Вони характеризуються комплексним проявом основних фізичних якостей в умовах постійної і раптової зміни ситуацій і форм рухів, та є динамічною, змінною (в залежності від умов) сукупністю різних рухових дій.

Спеціально-підготовчі вправи містять елементи змагальних дій, їх варіації, а також рухи та дії, істотно схожі з ними за формою та характером здібностей, які проявляються (ігрові дії та комбінації).

Комплекс спеціально-підготовчих вправ повною мірою визначається специфікою гри у футбол. У той же час ці вправи не є тотожними грі: вони підбираються для того, щоб забезпечити більш спрямований і диференційований вплив на розвиток якостей і навичок, необхідних футболісту.

Насамперед, спеціально-підготовчі вправи можна поділити на підвідні та розвивальні. Перший вид вправ сприяє опануванню форми, а також техніці рухів. Другий вид призначений для розвитку фізичних якостей.

Загально-підготовчі вправи спрямовані переважно на загальну підготовку футболіста. До їх переліку можуть бути зараховані найрізноманітніші вправи: наближені за своїм впливом до спеціально-підготовчих, але й істотно відмінні від них.

За допомогою загально-підготовчих вправ можна ефективно вирішувати завдання всебічного фізичного виховання, вибірково впливати на розвиток основних фізичних якостей, рухових навичок і вмінь футболіста.

Всі вправи, які застосовуються під час тренування футболіста, можуть бути розділені на основні та допоміжні.

До основних вправ належать:

- а) вправи для загального й спеціального розвитку рухових якостей;
- б) навчання техніці володіння м'ячем і шліфування майстерності;
- в) вправи для розучування та тактичних прийомів, комбінацій і систем гри.

До допоміжних вправ належать:

а) загально-розвивальні вправи, які сприяють утворенню нових систем умовних рефлексів, розширюють функціональні можливості організму під час здійснення основних рухових навичок;

б) спеціальні вправи, які за структурою рухів (тимчасових зв'язків) співпадають або подібні різним елементам рухових навичок;

в) вправи з інших видів спорту, які сприяють формуванню рухових навичок і розширенню функціональних можливостей організму.

Природні сили та гігієнічні фактори сприяють кращому впливу вправ та інших засобів на організм спортсменів. І, звичайно ж, важливу роль відіграють правильне чергування навантажень і відпочинку, своєчасне харчування, режим сну, гігієна праці і побуту.

РЕАЛІЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ ПІД ЧАС ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Навчання та тренування як спеціально організований процес будуються відповідно до дидактичних принципів, тобто засад, які відображають загальні закономірності процесу навчання.

До основних принципів навчання та тренування належать: навчання, яке виховує; свідомість та активність; наочність; систематичність; доступність; міцність. Усі вони тісно взаємопов'язані.

Провідним є *принцип навчання, яке виховує*. У процесі навчання та тренування тренер не лише ділиться з футболістами необхідними спеціальними знаннями і прищеплює їм потрібні вміння та навички, але й усіма способами сприяє формуванню в них патріотичної свідомості й позитивних рис характеру.

Керуючись загальною метою патріотичного виховання, тренер під час кожного заняття вирішує конкретні виховні задачі. При цьому великої ваги набуває точний і своєчасний початок занять, особистий приклад тренера, любов до своєї справи, висока культура поведінки, вимогливість, педагогічна тактовність.

Виховний характер навчання та тренування зобов'язує тренера вселяти учням впевненість у своїх силах, стимулювати подальший спортивний ріст. Розумне, поступове збільшення спортивних навантажень з добре налагодженому педагогічному й лікарському контролю є гарантією неухильного росту майстерності футболіста.

Принцип свідомості та активності навчання означає оптимальне співвідношення педагогічного керівництва й усвідомленої, активної, творчої діяльності учня.

Без свідомого ставлення до занять неможливо домогтися високих спортивних результатів. Юні спортсмени повинні розуміти мету і призначення вправ, які виконуються. Важливим засобом підвищення свідомості є самостійне виконання та розучування технічних і тактичних прийомів, індивідуальні заняття під контролем тренера. До них слід віднести також аналіз футболістом своїх помилок, недоліків.

Активність особливо важлива у процесі змагань: під час гри футболіст повинен діяти самостійно, приймати необхідні рішення в постійно мінливих умовах, повністю відповідати за свої дії та вчинки. Під час матчу тренер на допомогу не прийде, тому в цьому випадку потрібен творчий підхід для вирішення найрізноманітніших тактичних завдань.

Якщо футболіст не володіє гнучким мисленням, загальними тактичними знаннями, здатністю самостійно приймати рішення в конкретній ситуації, не порушуючи при цьому правил змагань, він не зможе грати добре.

Для правильного формування рухових навичок, їх міцнішого закріплення, підвищення інтересу до занять великого значення набуває *принцип наочності*. Правильно підібрані засоби наочності можуть яскравіше відтворювати ті моменти, на які тренер хоче звернути особливу увагу.

Наочності в навчанні та тренуванні допомагають різні способи. Тренер може показати прийом сам або доручити це досвідченому футболісту. Можна подивитися з підопічними гру команд вищого рівня гри, використовувати під час занять фото, малюнки, схеми, креслення, кінограми, фільми, відеозаписи тощо.

Принцип наочності реалізується на всіх етапах навчання та тренування: під час розучування та пояснення нових прийомів, їх закріпленні та вдосконаленні, незалежно від рівня майстерності футболістів.

Принцип систематичності передбачає встановлення строгої послідовності вивчення матеріалу й певної системи безпосередньо під час занять.

Розподіл часу протягом року на різні види підготовки планується з урахуванням періодизації. Частота та система чергування занять залежить від завдань підготовки і цільової групи, яка займається. До прикладу, під час підготовчого періоду, на першому етапі тренування, основне місце займають засоби загально-фізичної, функціональної підготовки, на другому — спеціальної підготовки. Це не означає, що засоби технічної та тактичної підготовки для цих етапів виключаються, їм просто виділяють менше часу порівняно з наступними етапами.

Перерви в заняттях, порушення послідовності вивчення вправ, велика кількість матчів, відступ від оптимальних параметрів змагань, занять і відпочинку будуть ускладнювати навчання та тренування і сповільнять спортивний ріст футболістів.

Принцип систематичності в навчанні зобов'язує розташовувати матеріал так, щоб наступна робота була логічним продовженням попередньої. Реалізуючи цей принцип в процесі навчання та тренування, відштовхуються від педагогічних правил дедукції: від відомого до невідомого, від освоєного до неосвоєного, від простого до складного, від головного до другорядного, від загального до приватного.

Прямувати в навчанні та тренуванні від відомого до невідомого означає дотримуватися певної послідовності, спираючись на попередній досвід та уявлення тих, хто займається, на знання, отримані ними в минулих роках, періоди, етапи занять. Так, наприклад, навчання складним передачам м'яча здійснюється після оволодіння ударом, тому що виконання передач м'яча базується на вмінні добре виконувати удари.

Перш ніж навчати новому технічному прийому або тактичній дії, необхідно відновити пов'язані з цим новим минулі уявлення, органічно пов'язати нове з попереднім, відоме з невідомим. Так, перш ніж навчати нападника тактичній комбінації з переміщенням, необхідно запропонувати декілька вправ на правильне «відкривання».

Правило від освоєного до неосвоєного передбачає розширення рухових вмінь. Відомо, що основними навичками у футболі є сильний і точний удар, невимушена зупинка, швидке ведення, надійний відбір м'яча, тому вони вивчаються в першу чергу. Збільшення надійності й варіативності основних навичок, розширення їх кола сприяють оволодінню технічною майстерністю.

Прямувати від простого до складного — це означає починати з простого. До того як вивчити тактичні комбінації, ті, хто займається

навчаються передачам м'яча. Перш ніж навчати удару з на пів льоту, треба навчити ударам з місця і з льоту, тобто поступово готувати їх до засвоєння більш складних прийомів.

Прямувати від головного до другорядного — це значить вміти зі всього різноманіття напрямків, засобів, форм і методів тренування вибрати для використання провідні, визначальні в даній конкретній ситуації, на даному етапі підготовки.

У футболі використовується і таке правило: від загального до приватного, коли на початку дають загальне уявлення про прийом який вивчається, доступне для розуміння тих, хто займається, а потім переходять до глибокого його вивчення.

Перш ніж вивчати прийом по частинах, доцільно показати його і пояснити, потім дати спробувати виконати прийом. До того, як футболіст почне тренувати різні тактичні дії, він повинен отримати загальне уявлення про тактичну систему, яку буде використовувати команда.

Проте не варто думати, що під час навчання прийомам, потрібно рухатися тільки від загального до приватного, адже можна й потрібно також використовувати прийом навчання від приватного до загального. Так, для того, щоб провести з футболістами двосторонню гру за певною тактичною системою, корисно попередньо ознайомити їх з обов'язками на визначених місцях в команді. Загальне і приватне нерозривно пов'язані між собою та доповнюють один одного.

Принцип доступності означає необхідність будувати процес навчання та тренування відповідно до особливостей тих, хто займається, їх можливостями та рівнем підготовки.

Зміст та обсяг теоретичного матеріалу, а також спортивні навантаження повинні відповідати віковим особливостям футболістів, рівню їх загального та спеціального розвитку, умовам зовнішнього середовища. Тільки в цьому випадку теоретичний та практичний матеріал

буде їм під силу. Спираючись на попередній досвід, можна поступово збільшувати навантаження.

Надмірні навантаження знижують інтерес до занять і шкідливо впливають на стан здоров'я, тренуваності футболістів і, зрештою, на спортивних результатах.

Також не можна надмірно полегшувати процес навчання та тренування. Доступність навчання та тренування не виключає необхідності привчати футболістів до подолання труднощів, виконання вправ, які вимагають максимальних вольових зусиль, пов'язаних з неприємними відчуттями. Звісно, при цьому треба мати на увазі встановлення строго оптимальних кордонів ступеня складності навантажень, в залежності від індивідуальних особливостей тих, хто займається.

Принцип міцності полягає в тому, що під час навчально-тренувального процесу у футболіста при регулярному і багаторазовому повторенні вправ формуються міцні навички, які він здатний проявити в умовах спортивної боротьби. Набута навичка повинна бути не тільки міцною, але й рухомою. Це досягається шляхом закріплення навичок, які проходить через кілька етапів, що послідовно підсилюють труднощі виконання вправ. Перехід до нових, більш складних, вправ повинен відбуватися в залежності від міри закріплення сформованих навичок і пристосування до навантажень. Відхід від цієї умови призводить до того, що недостатньо закріплені навички легко руйнуються під впливом підвищених навантажень і переході до неосвоєних, складних форм вправ.

Поряд із дидактичними принципами навчання та тренування футболістів використовуються принципи управління процесом тренування, тобто засади об'єктивності, конкретності, оптимальності, стимулювання, наочності, ефективності, систематичності, контролю. Знання всього комплексу завдань підготовки, вміння передбачати, в якому напрямку буде розвиватися система спортивного тренування, яка із задач підготовки

при цьому буде мати вирішальне значення, — необхідна умова управління процесом тренування.

Сучасне спортивне тренування як спеціалізований процес в цілому здійснюється на основі визначених принципів, правил, наукових і методичних положень.

Спираючись на загальні принципи системи фізичного виховання, теорія спортивного тренування висунула й такі властиві їй специфічні закономірності: спрямованість до високих досягнень, поглиблена спеціалізація, єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, безперервність процесу тренування, єдність поступовості і тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність динаміки навантажень, циклічність тренувального процесу.

Прагнення до високих спортивних досягнень стимулює напружену навчально-тренувальну роботу протягом багатьох років спортивного життя, найсуворіший режим праці та відпочинку, підвищення своїх теоретичних знань, морально-вольове загартування і творчий підхід у використанні науково-теоретичної думки.

Для футболіста, який поставив перед собою мету досягти найбільших спортивних перемог, максимальне використання своїх можливостей є законом. Такий футболіст, застосовуючи спортивні навантаження й організацію тренувань, рівняється на доступні йому найвищі показники, використовує найпрогресивніші форми, засоби і методи, проявляючи при цьому творчу ініціативу.

Високі спортивні досягнення у футболі, як і в інших видах можливі, якщо дотримуватися єдності загальної та спеціальної підготовки спортсмена.

Під час загальної підготовки тренувальний процес немає яскраво виражених рис спортивної спеціалізації, а установка на високі досягнення носить характер подальшої перспективи. Спеціальна підготовка

характеризується таким розподілом часу і зусиль у процесі спортивної діяльності, які найбільш сприятливі для вдосконалення в обраному виді спорту.

Єдність загальної та спеціальної підготовки потрібно розуміти як суворе дотримання принципу всебічності в навчанні та тренуванні футболіста, причому тренер повинен уміти бачити загальне в спеціальному і спеціальне в загальному. Це передбачає таку взаємодію засобів і методів тренування, при якій спеціалізований процес веде до всебічного розвитку і, як наслідок, до прогресу у футболі.

Пошук оптимального співвідношення загальної та спеціальної підготовки футболістів — ключове завдання творчої діяльності тренера, лікаря, наукового співробітника і спортсмена.

Тренування футболіста — це безперервний процес чергування змагань, занять і відпочинку, який триває цілий рік. Заняття та змагання найчастіше відбувається на фоні лише часткового відновлення, що передбачається режимом змагань, занять і відпочинку. Практика і спеціальні дослідження доводять, що заняття і змагання на фоні часткового відновлення не тільки допустимі, але і раціональні. Адаптація до подібного типу режиму змагань у кінцевому результаті виражається у підвищеній працездатності організму футболіста. Спортсмен може брати участь у змаганнях зі скороченими інтервалами (2-3 дні), що дає можливість цілий рік грати у футбол. Це є однією з умов його прогресу.

Загальновідомо, що організм людини — динамічна система, яка швидко пристосовується до різних стандартних умов, а також до поступового збільшення або зменшення навантажень, монотонної роботи. На фоні такої стандартної роботи великі за ступенем впливу на організм футболіста навантаження стають середніми, середні — малими. Заняття ж із малим навантаженням вже є, по суті, розминкою. Стандартна ранкова зарядка висококваліфікованого футболіста та розминка перед змаганнями

припинили виконувати функцію подразника для приведення організму футболіста в стан бойової готовності для майбутньої роботи (змагання, заняття тощо). Знадобилося змінити точку зору щодо питання про співвідношення між поступовістю в збільшенні навантажень та застосуванням максимальних навантажень, і їх безпосереднього взаємозв'язку.

Вихід був знайдений у періодичному застосуванні стресових навантажень, що дозволяє вивести організм зі збалансованого стану. Потім, застосовуючи середні та малі навантаження, можна створити умови для відновлення і понад відновлення організму. І все це буде знаходитися у взаємозв'язку з поступовим збільшенням і зменшенням навантажень динамічного, хвилеподібного характеру.

Реалізація вимог поступового і максимального збільшення тренувальних навантажень під час підготовки футболістів знаходить свій конкретний вияв у розподілі навантажень у тренувальних та між ігрових циклах при хвилеподібному характері їх зростання.

При цьому передбачається:

під час збільшення спортивних навантажень підготовка організму до сприйняття наступного, складнішого навантаження;

створення умов для мобілізації більшої кількості ресурсів організму під час виступів на змаганнях шляхом використання неспецифічних засобів тренування;

зміцнення виробленого режиму на фоні високої інтенсивності відновлюваних процесів, широкого використання відновлюваних вправ і засобів, які прискорюють процес відновлення.

Вимога поступового та максимального збільшення тренувальних навантажень ґрунтується на єдності роботи та відновлення в їх органічному взаємозв'язку. Використання цієї вимоги на практиці — творчий процес, який передбачає серйозну теоретичну і практичну

підготовку тренера, нормальні умови для тренування та суворе дотримання футболістами загального та спортивного режиму.

Для тренування футболістів є типовим хвилеподібний характер навантажень, який дозволяє утримувати високий рівень спортивної форми тривалий час, за рахунок відповідного розподілу об'єму та інтенсивності спортивних навантажень і відпочинку з урахуванням взаємодії процесів втоми і відновлення.

До основних закономірностей процесу тренування футболістів належить його циклічний характер. У тижневих, місячних та річних циклах передбачаються періодичні розвантаження в залежності від кількості та щільності змагань, взаємодія об'ємних та інтенсивних вправ у залежності від періодів і етапів тренування, що знаходить своє практичне розв'язання в рекомендаціях щодо планування тренувань.

Так, під час підготовчого періоду тренувань, вправи виконуються в більшому об'ємі, ніж у змагальному. Також інтенсивність вправ значно вища в змагальному періоді, ніж у підготовчому.

Тижневі тренувальні та між ігрові цикли, які є вдалими, чергуються з меншими за об'ємом та інтенсивністю вправ циклами, а також із розвантажувальними. В певній послідовності чергуються місячні та річні цикли, а також цикли багаторічної підготовки.

Розвиток спорту виклав появу нових принципів, які відображають особливості процесу спортивного тренування. Основними з них є принципи спеціалізації, всебічності, поступовості, повторності, індивідуалізації.

Принцип спеціалізації в оволодінні футбольною майстерністю має провідну роль. Спеціалізоване тренування у футболі передбачає найбільший відсоток вправ із м'ячем, адже ігрова підготовка тут — вирішальний фактор, і ніякими іншими вправами його замінити не можна. У випадку, коли використовуються додаткові вправи (загально розвивальні

та інші), перевага надається засобам тренування, які позитивно взаємодіють із основними руховими навичками для того, щоб отримати необхідні зміни в органах і системах організму спортсмена стосовно до вимог гри у футбол.

Проте не можна забувати: шлях до спеціалізації проходить через реалізацію *принципу всебічності*. Це досягається відповідною спрямованістю спеціальної підготовки та підбором спеціальних вправ, а також оптимальним співвідношенням загальної і спеціальної підготовки.

Принцип спеціалізації має велике значення під час занять із дітьми. До занять футболом можна залучати дітей із раннього віку (7-8 років). Експериментально доведено те, що вони добре впливають на фізичний розвиток дітей і стан їхнього здоров'я.

В основі *принципу всебічності* лежить фізіологічна закономірність взаємозалежності всіх органів і систем організму людини, їх зв'язку через центральну нервову систему та провідної ролі кори головного мозку.

Під час тренування всі системи організму футболіста працюють як одне ціле. Лише в дидактичних цілях тренування розглядається в тристоронній площині: тренування психіки, вегетативних і рухових функцій.

Всебічна підготовка футболіста — основа його спортивної спеціалізації. Реалізація принципу всебічності виражається у фізичній, тактичній, технічній, психологічній і теоретичній підготовці спортсмена.

Принцип поступовості передбачає поетапне підвищення та зниження навантажень під час тренування, збільшення об'єму та інтенсивності виконуваних вправ, вікові обмеження, дотримання прийнятої періодизації, правильної організації проведення заняття.

Людському організму властива інертність, що враховується при перемиканні на кожну нову роботу. До того ж не всі системи організму з однаковою швидкістю включаються в нову роботу. Особливо обережного і

поступового підходу вимагає вдосконалення функцій центральної нервової системи, якщо в практиці спортивної діяльності ця особливість організму не враховується, відбуваються неприємні явища (перенапруги, травми тощо).

Принцип поступовості в тренуванні футболістів реалізується у вигляді послідовного підвищення і зниження спортивних навантажень під час занять, тренувальних і між ігрових циклах, у річному циклі та в плані багаторічного тренування футболістів. Своє матеріальне вираження цей принцип також отримує в послідовному переключенні в процесі занять різних за характером виконання вправ.

Особливої уваги заслуговує реалізація принципу поступовості в регуляції спортивних навантажень. Поступове збільшення тренувальних навантажень не потрібно розглядати як рівномірний процес: у ході спортивного тренування у футболістів підвищення навантажень частіше за все має хвилеподібний, ступінчастий характер. Нерідко доводиться періодично знижувати навантаження для повного відновлення сил для того щоб далі підняти навантаження на вищий рівень.

Принцип поступовості покладено в основу становлення і розвитку спортивної форми. Невідповідність спортивних навантажень функціональним можливостям футболістів не лише негативно позначається на їх спортивній формі, але також може нашкодити здоров'ю.

Принцип повторності утверджує найважливішу фізіологічну вимогу про необхідність повторних впливів для утворення умовно рефлексорних зв'язків, для зміни, перебудови та вдосконалення органів та систем і їх функцій.

Для того, щоб спортивні досягнення примножувались, футболіст повинен закріпити отримані ним знання, вміння і навички, а цього можна досягти багаторазово повторюючи засвоєні прийоми, а також оптимально чергуючи роботу та відпочинок.

Повторення тих чи інших технічних прийомів, тактичних комбінацій потрібно також для повного закріплення того, що було засвоєно раніше і декілька забулося. При багаторазовому повторенні на заняттях футболіст глибше осмислює той чи інший рух, прийом, комбінацію знаходить нові варіанти більш вдалого і надійного їх виконання в умовах ігри.

Для того, щоб виконувати певну кількість повторень вправ та спортивних навантажень, потрібно відштовхуватися від підготовки футболіста, його віку, природи вправ, умов занять тощо. При цьому користуються наявним досвідом, відомостями, педагогічним і лікарським контролем та самоконтролем.

Регулярне, систематичне проведення занять і змагань забезпечує успішну реалізацію принципу повторності.

Принцип індивідуалізації нагадує про те, що в спортивному тренуванні необхідно дотримуватися відповідності між можливостями організму спортсмена і вимогами, які йому пропонуються. Для реалізації цього принципу потрібно, щоб тренувальні навантаження, добірка фізичних вправ, їх інтенсивність і тривалість, методи виконання відповідали віку тих, хто займається, рівню їх функціональних можливостей, спортивної підготовки і станом здоров'я.

Індивідуалізація тренування дозволяє збільшити її ефективність, а також прискорити темпи росту спортивної майстерності футболістів, продовжити їх спортивну діяльність.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

Методи навчання і тренування футболістів різноманітні та мають важливе значення для розвитку фізичних якостей, оволодіння руховими навичками та їх вдосконалення, виховання волі й моральності.

При побудові навчання і тренування слід використовувати різноманітні методи, враховуючи особливості тих, хто займається,

матеріалу, який вивчається, і наявні можливості. В ході навчальних занять застосовуються всі методи в комплексі, хоча іноді, в залежності від мети і конкретних умов, тим чи іншим методам надається перевага.

Відомі наступні групи методів, які застосовуються в процесі навчання і тренування:

1. Наочні методи: демонстрація вправ на схемі, макеті, кінограмі, перегляд навчальних та офіційних змагань.

2. Вербальні методи: розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда, лекція, доповідь.

3. Практичні методи: метод вправ і його варіанти (початкове розучування прийомів у цілому або частинами); метод багаторазового повторення; змінний, інтервальний, ігровий і змагальний методи.

Крім зазначених ключових методів є й інші для вирішення різних завдань тренування.

Вагоме місце в процесі навчання займають демонстрація та пояснення тренера.

Демонстрація допомагає отримати точне уявлення про вправу. Вона передбачає цілу низку вимог: прийом, який демонструється, повинен бути чітко видно всім, хто займається, тому тренер вибирає найбільш зручне місце відносно групи або команди. Показувати прийом потрібно неквапливо, чітко й виразно, зосереджуючи увагу на найбільш важливих елементах. Так, при показі удару по м'ячу з розгону треба чітко виділити момент постановки опорної ноги відносно м'яча, відтінити характер руху ноги, що б'є в гомілковостопному та колінному суглобах.

Якщо не дивитися на чітку демонстрацію, складність прийому не завжди дозволяє відразу зрозуміти головне. Тому показ обов'язково повинен супроводжуватись поясненням або передувати йому. Демонстрація і пояснення доповнюють один одного. Чому надати перевагу, залежить від характеру прийому. Так, навчаючи веденню м'яча

зовнішньою стороною підйому після того, якщо вже було засвоєно ведення м'яча внутрішньою стороною стопи, достатньо буде обмежитися показом. Займаючись із добре підготовленими футболістами та вивчаючи нові технічні прийоми і тактичні дії, засновані на знайомому матеріалі, можна застосувати лише пояснення. Істотну при цьому допомогу надасть і демонстраційний матеріал.

У процесі заняття до пояснення вдаються з метою виправлення помилок, створення правильних уявлень про той чи інший прийом. Після закінчення тренування за допомогою пояснень закріплюють у пам'яті футболістів найбільш важливі моменти.

За допомогою наочних і вербальних методів складається лише загальне враження про матеріал, який вивчається. Для успішного оволодіння технікою і тактикою гри, необхідно застосовувати практичні методи.

У кожному практичному методі навчання або тренування розрізняють певні складові частини або прийоми, сукупність яких і є методом у його цілісності. Так, наприклад, метод багаторазових повторів рухів або дій охоплює наступні прийоми:

а) демонстрація тренером тієї чи іншої дії (наприклад, зупинка м'яча тощо);

б) спроби футболіста відтворити показані дії з виправленням можливих помилок у процесі за вказівкою тренера;

в) повторення футболістом засвоєної дії аж до утворення відповідного автоматичної навички;

г) ускладнення дії, введення до неї нових елементів (наприклад, тактичної комбінації тощо).

Подібним способом можна розібрати цей метод на складові елементи або прийоми та інші методи.

При виборі методів навчання і тренування наставник керується правилами, які підказують у кожному окремому випадку найбільш раціональні методи.

Згідно з основними вимогами, які ставляться до методів навчання і тренування, вони повинні:

а) відповідати цілям і завданням тренування, індивідуальним та віковим особливостям футболістів;

б) забезпечувати активність футболістів у процесі занять, свідоме і міцне засвоєння ними знань, вмінь і навичок гри;

в) сприяти систематичності та послідовності тренування і навчання, спрямовувати футболістів від легкого до важкого; відомого до невідомого; простого до складного; загального до приватного.

У ході освоєння гри, у тих, хто займається, формуються конкретні рухові навички, тому кожен прийом вивчають відповідно до стадій формування рухових навичок. При розучуванні прийому дотримується така послідовність:

а) ознайомлення з прийомом;

б) розучування прийому в спрощених умовах;

в) вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;

г) закріплення прийому під час гри.

Ознайомлення з прийомом. На цьому етапі навчання ті, хто займаються, повинні отримати правильне, чітке уявлення про прийом. Одночасно акцентується увага на найважливіших деталях рухів. Для створення цілісної картини про прийом використовуються кінограми, схеми, макети тощо.

Перш ніж спортсмени почнуть виконувати прийом самостійно, потрібно домогтися, щоб вони правильно його відтворювали, але і в процесі повторення вже вивченого треба систематично контролювати правильне виконання прийому. Контролюючи тих, хто займається, тренер

стежити за всіма деталями виконання: кожен помічену помилку необхідно виправляти негайно.

У процесі вивчення прийомів можна використовувати методи цілісного та розчленованого навчання. Під час відносно простих рухів прийом зазвичай розучують у цілому, у ході складних — частинами з наступним зведенням їх у ціле.

При цілісному навчанні той чи інший прийом виконується відразу, без розчленування його на елементи. Так, якщо розучують удар підйомом з розгону, то тренер не навчає спочатку розгону, потім поставі опорної ноги і тільки потім торканню серединою підйому до м'яча, а, продемонструвавши прийом цілісно, пропонує відразу провести удар і потім вказує на окремі помилки.

При цілісному методі навчання зберігається загальна структура руху, краще використовуються індивідуальні особливості спортсменів. Цей метод є основним під час навчання технічним прийомом гри.

У ході розчленованого методу навчання, прийоми освоюються поетапно з подальшим з'єднанням і засвоєнням їх у цілому. Проте, вивчаючи елементи окремо, дуже важко відтворити умови, в яких виконується прийом у цілому, адже характер виконання елементів змінюється. Так, при навчанні удару підйомом з розгону частинами, не можна зробити замах ногою, яка б'є, стоячи на місці, адже він, за своєю природою, відповідав би замаху з розгону. Якщо не зважати на це і розучувати прийом із місця, він буде засвоєний неправильно і згодом потребуватиме багато часу, щоб вивчити його заново. Таким чином, метод розчленованого навчання слід використовувати обережно, а головне при вивченні дуже складних прийомів, а також для усунення помилок під час виконання прийому.

Розучування прийому в спрощених умовах. На даному етапі навчання, ті, хто займаються, опановують правильну структуру рухів. При

цьому необхідно строго дотримуватися такої послідовності в постанові завдань перед спортсменами: спочатку треба оволодіти правильним вихідним положенням, уточнити, які частини тіла беруть участь у русі, який їх напрям і узгодженість. Потім домагаються злагодженого виконання рухів за оптимальною амплітудою, точності рухів, і тільки після цього висувуються вимоги до інших сторін прийому. Обов'язкова умова при цьому — відсутність яких-небудь перешкод під час виконання прийому.

У ході вивчення технічних прийомів або тактичних взаємодій можна варіювати умови виконання, змінюючи вихідне положення, відстань, напрямок під час виконання прийому, кількість партнерів, які взаємодіють тощо.

У процесі навчання спортсмени нерідко допускають помилки. У процесі їх виявлення не потрібно поспішати. В залежності від характеру помилки тренер користується різними способами для їх виправлення: акцентує увагу в потрібних фазах; розучує прийом частинами, повторними демонстраціями, поясненнями тощо. На всіх етапах навчання і тренування важливо здійснювати індивідуальний підхід до тих, хто займається.

Вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових. Після того, як ті, хто займаються, оволоділи технічним прийомом у спрощених умовах, він удосконалюється в складних. При цьому використовують багаторазове повторення прийому в найрізноманітніших поєднаннях з іншими прийомами, з різною силою, точністю і швидкістю виконання, з опором, під час мінливої погоди тощо. Так, удосконалення удару по воротах виконується ударами з різних положень (з льоту, на пів льоту, в русі, з опором), у різних поєднаннях з іншими прийомами (зупинка — удар, ведення м'яча — удар, ведення м'яча — оманливий рух — удар), з використанням спеціального обладнання. Ускладнювати умови потрібно

поступово, але при цьому треба намагатися уникати одноманітності у вправах і не зловживати зайвими повтореннями.

Закріплення прийому в грі. Остаточно закріплюється прийом у процесі виконання його в грі. На цьому етапі великої ваги набувають навчальні ігри. Перед кожною навчальною грою повинна бути чітко визначена мета. При цьому тренер акцентує увагу тих, хто займається, не тільки на правильному виконанні технічного прийому, але і на тактично правильному його використанні в ігрових умовах.

ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ

Основною формою організації навчання і тренування футболістів є урок (заняття). При цьому передбачаються групові та індивідуальні заняття, які проводяться під керівництвом тренера із застосуванням різноманітних методів тренування.

Зважаючи на специфіку гри, її командний характер, перевага надається груповим заняттям.

Вимоги, які висуваються до занять із футболістами, такі:

1. Заняття повинні мати чітку мету, заплановану тренером у відповідності із загальною метою навчання і тренування.
2. Заняття повинно виховувати у футболістів мораль, працьовитість, дисципліну.
3. Будувати заняття потрібно так, щоб футболісти свідомо і міцно опановували рухові навички і в потрібній мірі розвивали рухові якості.
4. Кожне окреме заняття повинно бути ланкою в загальному ланцюгу занять, яке веде футболістів до спортивної майстерності.
5. Зміст занять повинен відповідати завданням покращення фізичного розвитку футболістів, розширювати коло їх знань, вмінь і навичок.

6. На заняттях треба застосовувати різноманітні методи навчання і вдосконалення майстерності, які відповідають меті та змісту заняття, ступеню підготовки і вікових особливостей тих, хто займається.

Структура уроку передбачає три частини: підготовчу, основну і заключну. Кожна із них має свої завдання, які вирішуються специфічними засобами.

У *підготовчій частині* пояснюються завдання та зміст заняття, виконуються спеціальні вправи, які допомагають успішно розв'язати задачі основної частини заняття. Зміст підготовчої частини цілком залежить від змісту основної частини. Так, якщо основна частина буде присвячена вивченню технічних прийомів, то вправи підготовчої частини не повинні бути занадто інтенсивними. Доцільно виконувати вправи на розтягування і розслаблення, які усувають деяке «закріпачення» рухів у суглобах і дозволяє вільніше виконувати технічний прийом. Із цією ж метою можна використовувати ігрові вправи. Вправи цієї частини не повинні втомлювати і бути занадто емоційними, інакше виконання їх може негативно вплинути на здатність тих, хто займається, тонко сприйняти технічний прийом.

Основна частина містить у собі основний матеріал даного конкретного заняття з оволодіння техніки і тактики гри, який сприяє покращенню фізичної і морально-вольової підготовки тих, хто займається.

Заклучна частина організовано завершує заняття. Організм тих, хто займається, повертається у відносно спокійний стан. У заключній частині можна використовувати повільний біг, ходьбу, вправи на розслаблення. Тут же підбиваються підсумки заняття, вказуються помилки, робляться оголошення про наступні ігри.

У процесі кожного заняття важливо дотримуватися принципу поступовості наростання і зниження навантаження, чергування періодів високої напруги з періодами відносного відпочинку. Дотримання цього

принципу передбачає правильний підбір вправ, послідовність у їх виконанні.

Заняття, які схожі за своєю метою і методикою проведення, поділяються на комплексні і тематичні.

Комплексне заняття

Комплексне заняття проводиться протягом усього року. Найбільшу вагу вони мають у тих випадках, коли завдання тренування необхідно вирішувати в обмежений проміжок часу. Частіше всього це доводиться робити у ході значної кількості змагань в основному періоді тренування.

Комплексні заняття бувають чотирьох видів. При цьому на кожному занятті можуть вирішуватися одночасно завдання:

- а) фізичної, технічної і тактичної підготовки;
- б) фізичної і технічної підготовки;
- в) фізичної і тактичної підготовки;
- г) технічної і тактичної підготовки.

Тематичне заняття

Під час кожного тематичного заняття вирішується будь-яке завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки.

Заняття з фізичної підготовки. Зміст заняття з фізичної підготовки складають вправи, які сприяють загальному і спеціальному розвитку фізичних якостей.

Заняття з фізичної підготовки проводяться протягом усього року, але їх зміст змінюється в залежності від завдань, які вирішуються на тому чи іншому етапі річного циклу навчання і тренування. Найбільшу вагу заняття з фізичної підготовки мають у ході підготовчого періоду, особливо на його початку.

Під час занять із фізичної підготовки вирішуються завдання загальної і спеціальної фізичної підготовки. Якщо мета заняття — загальна фізична підготовка (наприклад, швидкісно-силова), то його приблизний зміст може бути таким: розминка, вправи з обтяженнями, повторний біг, прискорення, старт, стрибки, ручний м'яч, заключний біг і ходьба. Заняття з акцентом на спеціальну фізичну підготовку (швидкісно-силову) містить у собі наступне: розминку з м'ячами, жонгливання м'ячем, діставання головою підвішеного м'яча, біг з м'ячем від середини поля до штрафного майданчика з ударом по воротах, ігрова вправа «боротьба за м'яч», біг і ходьба.

Заняття з техніки гри. На заняттях з техніки гри виконують вправи, які спрямовані на опанування технічними прийомами гри і їх вдосконалення. Заняття проводяться протягом всього річного циклу тренування: на відкритих площадках і футбольних полях, і в закритих приміщеннях.

Заняття з техніки гри складаються з підготовчих вправ, вправ із м'ячем в стандартних, ускладнених та ігрових умовах за наступною схемою: вправи для розвитку гнучкості, довільні вправи з м'ячем, в удари по воротах із подоланням оборонних заслонів (партнер), ігрові вправи 5x5 в одне-два торкання.

Заняття з тактики гри. Зміст заняття з тактики складають вправи, які спрямовані на оволодіння (з подальшим удосконаленням) тактичними діями гри. Крім цього, на заняттях із тактики розучуються нові і вдосконалюються знайомі тактичні комбінації і системи гри. Заняття з тактики гри загалом проводяться в кінці підготовчого періоду тренування, а потім протягом усього змагального періоду. Заняття з тактики проводяться переважно на футбольних полях.

Приблизне заняття з тактики гри може бути таким: розминка з м'ячем, передачі м'яча в парах, ведення м'яча зі зміною місць у трійках, гра «напад проти захисту», двостороння гра, заключний біг і ходьба.

Групові та індивідуальні заняття

Заняття можуть бути груповими та індивідуальними. На жаль, поки що в командах найчастіше проводяться групові заняття. Індивідуальні заняття практикуються вкрай рідко, в той час, як їх потрібно проводити систематично і не рідше одного разу на тиждень.

При індивідуальному тренуванні футболіста, на відміну від групового, є всі умови для більш обґрунтованого вибору, використання і застосування засобів і методів тренування, контроль за їх впливом на тих, хто займається, розвиток і вдосконалення майстерності футболіста з урахуванням його індивідуальних особливостей. Проте командний характер гри у футбол передбачає збільшення рівня вимог до взаємодії в процесі гри, необхідність вирішувати групові задачі, здатність підпорядковувати свою індивідуальну мету командній.

У групових заняттях, де особливо помітні елементи змагання, успішніше вирішуються питання виховання.

Для організації індивідуального тренування все це необхідно брати до уваги. Правильне вирішення цих питань можливе при строгому збалансуванні індивідуальних та групових занять. При цьому час, який відводиться на групові заняття, значно перевищує час для індивідуальних занять. Умовно цю ідею можна зобразити пропорцією один до шести, що в залежності до основних занять складає близько 30 індивідуальних занять на рік (від 200 занять). Крім того, футболіст після групових занять приділяє час (20-30 хв.) самостійним вправам, а в процесі групових занять, за вказівкою тренера, виконує різні вправи з урахуванням індивідуальних особливостей.

Мета індивідуального тренування — прискорення темпів удосконалення спортивної майстерності футболістів.

У загальному вигляді завданнями індивідуального тренування футболістів будуть:

а) удосконалення рухових якостей і навичок з урахуванням особливостей і рівня розвитку футболіста і його ігрової спеціальності;

б) виправлення недоліків у фізичній, технічній, тактичній підготовці;

в) відновлення втрачених якостей після вимушених перерв у тренуванні;

г) оволодіння необхідними навичками для вирішення спеціальних завдань на змаганнях і підвищення психологічної стійкості.

Своє конкретне вираження мети і завдання тренування отримують в індивідуальних планах. Індивідуальне тренування футболіста ґрунтується на загальноприйнятих дидактичних принципах, реалізація яких на практиці індивідуальних занять дає найбільший ефект у навчанні та вдосконаленні майстерності футболістів.

Індивідуалізація тренування дозволяє уникнути частих порушень у дозуванні навантажень, утворення і закріплення відсталих стереотипів та інших типових для групових занять явищ. Крім того, значно полегшується контроль за дієвістю занять.

Основною формою індивідуального тренування є самостійне заняття футболіста, яке проводиться під контролем тренера і лікаря команди. Засобами індивідуального тренування можуть бути спеціально підібрані вправи для вдосконалення різних напрямів підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної.

Під час підбору засобів для самостійних занять потрібно враховувати можливість їх використання без спаринг-партнерів і найчастіше поза межами спеціальних місць для них.

Основними для індивідуальних занять будуть коловий, повторний, інтервальний, сполучений метод тренування. Менше використовується ігровий та змагальний методи.

Вирішальне значення для самостійних занять мають спеціальне обладнання, тренажери, лідери тощо. До них належать:

- а) відбійні стійки, батуту, мішені, підвісні м'ячі, стійки для обведення;
- б) гімнастичні снаряди, штанги, гантелі, набивні м'ячі, скакалки, еспандери, бар'єри;
- в) футбольні, тенісні, волейбольні, баскетбольні м'ячі;
- г) динамометри кистьові, станові, ударні, полідинамометри;
- д) тензометричні платформи, електронні відбійні стінки, автоматичні пристосування для подачі м'ячів.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Фізична підготовка — найважливіший розділ в навчально-тренувальному процесі. Фізична підготовка — це процес виховання фізичних здібностей, нерозривно пов'язаних із підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. В навчально-тренувальній роботі завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки органічно пов'язані між собою.

Загальна фізична підготовка футболіста вирішує завдання всебічного виховання фізичних здібностей. В якості основних засобів застосовуються загально розвиваючі вправи та вправи з різних видів спорту, що впливають на організм студентів, які займаються. В результаті розвивається і зміцнюється м'язово-зв'язковий апарат, вдосконалюються функції внутрішніх органів та систем, покращується координація рухів, відбувається загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей.

Більшість вправ, які застосовуються з метою підвищення загальної фізичної підготовки, по-різному впливають на організм, але в той же час кожна з них спрямована переважно на розвиток тієї чи іншої якості. Так, тривалий біг пересіченою місцевістю спрямований на розвиток витривалості; прискорення на коротких відрізках дистанції розвивають швидкість; а гімнастичні вправи — спритність. Ці вправи доповнюють заняття як складова частина, а деякі з них виносяться в ранкові заняття.

Мета спеціальної фізичної підготовки — розвиток та удосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей організму студентів, специфічних для футболістів.

Діяльність футболіста характеризується постійною зміною інтенсивності виконання дій. М'язова робота високої інтенсивності межує з періодами зниженої активності й відносного спокою. Прискорення, ривки, стрибки чергуються з рівномірним легким бігом, ходьбою, зупинками і виконуються зі зміною напрямку руху, ритму і темпу руху. Така діяльність пов'язана зі здійсненням визначених фізичних навантажень і супроводжується значними функціональними зрушеннями під час вегетативних процесів, у першу чергу обміну речовин, дихання та кровообігу.

Проте слід врахувати, що ігрова діяльність футболістів складається не лише зі стрибків, бігу і ходьби. В умовах жорсткого єдиноборства, виконуючи дії на граничній швидкості і тривалий час, футболіст повинен у найнеймовірніших вихідних положеннях (підкат, стрибок, одноопорне положення) ефективно володіти м'ячем, одночасно вирішуючи складні тактичні завдання. Чим краще футболісти володіють м'ячем, мислять і переміщуються ігровим полем, тим цікавішим є футбол як видовище. Таким чином, фізична підготовка студентів повинна будуватися з урахуванням природи ігрової діяльності футболістів, стаючи тим самим фундаментом у ході вдосконалення технічної та тактичної майстерності.

За допомогою спеціальних вправ, переважно спрямованих на розвиток визначених фізичних якостей, можна паралельно удосконалювати виконання технічних прийомів. Для цього зазвичай застосовують спеціальні вправи, схожі за характером виконання і структурою з тим чи іншим технічним прийомом чи його окремими елементами.

На заняттях із фізичної підготовки найчастіше використовують повторний, інтервальний, перемінний, ігровий та змагальний методи.

У річному тренувальному циклі рекомендується спочатку здійснювати загальну фізичну підготовку, а потім на її основі проводити спеціальну фізичну підготовку. В процесі багаторічних занять футболом взаємозалежність загальної та спеціальної підготовки, а також їх зміст змінюється в бік поступового зростання спеціальної підготовки в міру зростання спортивної майстерності.

Основну роль у загальній та спеціальній фізичній підготовці футболістів відіграють сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість — саме ці фізичні якості відображають рівень рухових можливостей футболіста.

Виховання фізичних якостей — частина єдиного процесу тренування. Розглядаючи методику вдосконалення фізичної підготовки футболістів, ми маємо на увазі методи виховання фізичних якостей.

Розвиток сили

Сила людини визначається як її здатність долати зовнішній опір та протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Футболіст завжди має справу з власною вагою та вагою м'яча. У зв'язку з цим він використовує свою силу, переважно, для подолання інерції власного тіла та м'яча. Початок руху, прискорення, зупинка, зміна напрямку руху, стрибок, удар по м'ячу — це ті рухи, в яких проявляється сила футболіста. Як бачимо, в усіх випадках вона має динамічний

характер. Таким чином, характер ігрової діяльності визначає рівень розвитку і специфіку прояву сили в грі. Численні дослідження показують, що чим меншою є величина подоланого опору і чим більшою швидкість м'язових скорочень, тим менше значення має величина максимальної сили.

Футболісту потрібен певний рівень сили, яку він зможе реалізувати в короткий проміжок часу, тобто динамічна сила.

Відомо, що рівень сили можна підвищити за рахунок двох факторів: збільшення м'язового поперечника і покращення нервово-м'язової регуляції.

Розглянемо з цієї позиції доцільність збільшення сили футболістів. Всі м'язи в морфологічному відношенні являють собою комплексні утворення, що складаються із ряду пучків, кожен з яких містить велику кількість волокон. Кожне волокно інервується гілочкою нервового відростка — аксона, складаючи так звану рухову одиницю (РО). Завдяки цим морфологічним особливостям, скорочення м'язів може здійснюватися як в цілому, так і частково окремими групами волокон. Можливість скорочення м'язів не в цілому, а за рахунок лише деякої кількості РО є важливою властивістю м'язової системи для координації рухів. Чим диференційованіше футболіст здійснює між м'язову і внутрішньо м'язову координацію, тим краще він володіє своїм тілом та м'ячем.

Припустимо, що ми вирішили розвивати силу за допомогою власне-силових вправ, які спрямовані на збільшення м'язового поперечника. В цьому випадку потрібно використовувати обтяження не менше 60-70% від максимальної ваги, тренуючись регулярно 4-5 разів на тиждень по 1,5-2 години впродовж 2-6 місяців.

У футбольній практиці виховання сили з використанням обтяжень зазвичай проводиться не більше 1-1,5 місяців, з вагою 40-50% від максимуму, що, практично не збільшуючи силу, призводить до погіршення між м'язової координації. Під час такого тренування неодмінно

відбудеться збільшення абсолютної сили, але неминучі і деякі негативні явища. По-перше, збільшиться власна вага футболіста, що небажано. По-друге, погіршиться внутрішньо м'язова та між м'язова координація. Це пов'язано з тим, що в процесі вправ з обтяженнями можливі морфологічні зміни в самому м'язі. Відчуваючи постійний потужний зовнішній вплив, м'язові волокна протидіють цьому впливу. В зв'язку з цим, з одного боку, відбувається спаювання волокон у групи, а з іншого — під час тривалого тренування окремі волокна прагнуть при будь-якому зовнішньому подразненні реагувати спільно. Таким чином, втрачається така необхідна футболісту здатність до тонкої диференціації дій у відповідь.

Припустимо, що ми маємо можливість точно фіксувати кількість РО, що беруть участь в тому чи іншому русі. До початку силових вправ запропонуємо футболісту виконати технічний прийом «обманний рух вліво і вихід із м'ячем вправо». Фіксуємо, що при ідеальному виконанні прийому в цій дії беруть участь 50% РО м'язів ніг. Після тривалих занять футболіста з великими обтяженнями запропонуємо йому знову виконати той самий технічний прийом. Виявляється, що тепер вже під час виконання беруть участь більше 50% РО. Від цього і сам технічний прийом виконується грубіше, й енергії витрачається більше. Отже, підвищивши силу, ми погіршуємо техніку володіння м'ячем, тобто один із головних компонентів футболу.

Нарешті, отриманий приріст сили може позитивно не позначитися на швидкості виконання специфічних дій. Тому, вибираючи засіб силової підготовки, необхідно абсолютно чітко уявляти собі, які специфіка та умови прояву сили в тому русі, заради якого розвивається сила. Дійсно, футболісти, присідаючи зі штангою чи партнером, вириваючи штангу, віджимаючи ногами, виконують рухи, які при великому зовнішньому опорі і по темпу, і по структурі відрізняються від змагальних.

Дослідження показують, що м'яз складається зі «швидких» та «повільних» РО. Тому спрямованість тренування може істотно вплинути на переважну активність тих чи інших груп волокон. Внаслідок цього силовий потенціал може виявитися зайвим.

Високий рівень відносної сили буде ефективним у ході швидких рухів лише тоді, коли людина здатна проявити її під час мінімального проміжку часу. В практиці футболу це особливо яскраво проявляється при ударах по м'ячу. Часті випадки, коли футболісти з рельєфною мускулатурою ніг б'ють по м'ячу набагато слабше, ніж гравці з менш вираженою мускулатурою. Мабуть, це відбувається більшою мірою через порушення між м'язової координації. Під час удару по м'ячу, м'язи задньої поверхні стегна (м'язи антагоністи) повинні вмикатися в останню мить перед зіткненням стопи з м'ячем, щоб не заважати м'язам передньої поверхні стегна «розігнати» стопу до максимальної швидкості. Проте напруга обох груп м'язів у ході повільної роботи з великими вагами негативно позначається і на такій вибуховій дії як удар по м'ячу. Тобто ще раз підтверджується необхідність структурної подібності руху під час розвитку сили в тій чи іншій спеціалізації.

Таким чином, щоб досягти у футболістів органічного поєднання сили та швидкості, не погіршуючи при цьому координаційних можливостей і не знижуючи рівень витривалості, необхідно використовувати такі засоби і методи тренування, які б відповідали вимогам рухової діяльності в футболі. Найбільш раціональним засобом виховання сили та швидкості у футболістів є комбінована динамічна робота поступально-долаючого характеру.

Прикладом роботи, яка поступається, є амортизація при приземленні після стрибка, коли м'язи передньої поверхні стегна розтягуються. Долаюча робота виконується при потужному вистрибуванні після приземлення, коли ті ж самі м'язи енергійно скорочуються.

У процесі ігрової діяльності футболіста дуже часто потрібно, щоб сила виявлялася в короткий проміжок часу. Саме різноманітні стрибкові вправи (стрибки в довжину з розгону та з місця, класичний потрійний стрибок, стрибки у висоту і особливо стрибки в глибину, коли людина зіскакує з висоти в 70-110 см і миттєво виконує яку-небудь подальшу дію) є найбільш ефективним засобом збільшення спеціальної «вибухової» сили у футболістів.

У ході тренування важливо звертати увагу на те, щоб спортсмен якомога швидше виконував зіткнення з опорою. Це потрібно для того, щоб переважна більшість рухових одиниць поступово, коли це потрібно спортсмену, «навчилися» вмикатися одночасно, тобто щоб покращилась внутрішньо м'язова координація, і м'язи стали сильнішими.

Проте, застосовуючи під час тренування стрибки в глибину, не можна забувати, що висота зістрибування повинна поступово збільшуватися, але не перевищувати 110 см, інакше фаза амортизації значно збільшиться, що негативно вплине на максимальну величину зусилля. Дослідження показують, що динамічне силове тренування з вправами поступально-долаючого характеру сприятливіше впливають на приріст динамічної, ніж статичної сили. Адже в цьому випадку, як правило, застосовується такий режим роботи м'язів, який подібний за структурою зі змагальним. При цьому збільшується не тільки силовий потенціал, але і забезпечуються спеціальні морфологічні та біохімічні адаптації, специфічні для гри у футбол.

Вправи для розвитку сили м'язів ніг

1. Стрибки у довжину з місця (одинарний, подвійний, потрійний).
2. Стрибки з розгону в довжину і висоту.
3. Потрійний стрибок із розгону.
4. Стрибки на лівій та правій нозі.

5. Зістрибування з висоти 70-110 см і ривок, стрибок у довжину, стрибок у висоту.

6. Стрибок через бар'єр висотою 70-100 см і ривок, стрибок у довжину, стрибок на гімнастичний стіл.

7. Стрибки на двох ногах через бар'єри висотою 70-80 см, які стоять один від одного на відстані 100-150 см, з наступним стрибком на гімнастичний стіл.

8. Стрибок через бар'єр висотою 70-100 см з наступним стрибком в довжину і ударом головою в падінні по м'ячу, який підвішений над матами.

9. Вистрибування вгору з ударом по м'ячу, який висить на висоті 200-220 см над матами.

10. Стрибки на двох ногах, а також на лівій і на правій нозі з підтягуванням колін до грудей.

11. Біг ступаючи однією ногою на гімнастичну лаву. При бігові одна нога потрапляє на лаву, а інша між ними (кульгавий біг). У наступній спробі змінити ногу. Всього 4-5 лавок.

Необхідно взяти до уваги, що стрибки з місця і на місці, на початковій стадії не повинні перевищувати 5-6 разів. При збільшенні кількості стрибків фаза амортизації буде також збільшуватися, а отже, зменшиться «вибухова» сила, тобто робота зміниться в бік удосконалення силової витривалості.

На початкових етапах тренувань, під час стрибка у глибину необхідно приземлятися на дві ноги, тому що навантаження настільки велике, що може призвести до травмування гомілковостопного та колінного суглобів. Проте у всіх випадках основна увага приділяється зменшенню фази амортизації, тому футболістам пропонують якомога швидше після приземлення зробити ривок або стрибок. Інколи для виховання сили потрібно відводити не частину тренування, а ціле заняття, в якому

виконується 40-50 стрибкових вправ. Для цього обирають 7-8 видів стрибків, які виконуються серіями (2-3 серії). Наприклад, група із 15 -17 чоловік виконують спробу. Час виконання спроби всієї групи становить 1-1,5 хв, тобто перший учасник отримує певну дозу відпочинку перед другою спробою. Таким чином, виконується двічі «зістрибування» та «настрибування», після чого група переходить до наступної вправи. Виконавши всі 7-8 вправ, група закінчує серію з 14-16 стрибків і отримує 10-15 хв відпочинку між серіями, після чого повторюють знову. Таке заняття триває близько 2 годин, адже час відпочинку займає більшу частину заняття. Проте повторний метод розвитку сили необхідний для того, щоб наступна спроба виконувалась в повну силу.

Методи виховання сили з використанням обтяжень

Вправи з обтяженнями широко використовують під час тренування футболістів для виховання сили основних м'язових груп. Проте в роботі з кваліфікованими футболістами, які мають певний рівень розвитку фізичних якостей (і сили також), не можна систематично використовувати вправи з класичних рухів штангістів. Величина обтяження тут повинна бути такою, щоб вона не порушувала необхідний зв'язок у роботі специфічних м'язів і м'язових груп, і дозволяла зберігати специфічну структуру руху. У зв'язку з цим, вельми перспективним є використання обтяжень у вигляді поясів або жилетів, вага яких становить 3-5% від ваги футболіста, тобто 3-4 кг. При цьому доцільно використовувати методи варіативного та сполученого впливу.

Суть варіативного методу полягає в оптимальному чергуванні вправ з обтяженням та без нього. Наприклад, ті ж самі 7-8 стрибкових вправ, про говорилося раніше, повинні виконуватись наступним чином:

- а) перша серія: 14-16 стрибків без обтяжень;

б) друга серія: 14-16 стрибків з обтяженнями (пояса та жилети вагою 3-4 кг), при цьому зберігається всі вимоги до виконання (зберігання координаційної структури вправи, швидкість при відштовхуванні від підлоги);

в) третя серія: 14-16 стрибків без обтяжень.

Суть сполученого методу полягає в тому, що розвиток фізичних якостей йде в тісному взаємозв'язку з удосконаленням у техніці виконання вправ. У футболі цей метод можна використовувати в процесі вдосконалення техніки, тактики і в ігрових вправах. В процесі виконанні техніко-тактичних дій використовуються обтяження у вигляді поясів та жилетів вагою 3-5% від ваги футболіста. Природно, що при цьому не обов'язково проводити все тренування з використанням обтяжень під час усіх вправ. У залежності від завдань заняття, можна варіювати навантаження, використовуючи обтяження на початку, в кінці або в середині заняття. Збільшуючи власну вагу за рахунок додаткових обтяжень, можна тим самим збільшити кінетичну енергію при ривках, зупинках, зміною напрямлення руху і стрибках. Якщо при цьому вдається подолати інерцію хоча б за такий же короткий проміжок часу, як і без обтяження, то, природно, збільшиться і швидкісно-силовий потенціал.

Дослідження показали, що розвиток динамічної сили є ефективним і тоді, коли застосовуються вправи з обтяженнями вагою до 20% від максимального. Наприклад, футболісти можуть присісти з вагою, в середньому 100 кг. Отже, оптимальним обтяженням для них буде вага 18-20 кг. У цьому випадку збільшується швидкість руху з вантажем і без нього. Рух треба виконувати з граничним зусиллям, намагаючись якомога швидше досягти максимальної швидкості.

В якості обтяжень краще за все використовувати наплічники з піском. По-перше, вони не суперечать природній формі руху. По-друге, дозволяють виконувати вправу всій групі одночасно. По-третє, під час

використання штанги футболісти відчувають неприємні відчуття від тиску грифа на плечі, що знижує емоційний настрій і погіршує координаційну структуру вправи.

Вправи з обтяженнями вагою 20% від максимуму

1. Піднімання та опускання на носках на опорі висотою 6-8 см.
2. Стрибковий біг.
3. Вистрибування з ноги на ногу на місці.
4. Вистрибування вгору, почергово відштовхуючись від гімнастичної лавки правою і лівою ногою.
5. «Випад» із вихідного положення; стрибком змінити положення ніг.
6. Прискорення 10-15 м.
7. Стрибки з просуванням типу «лезгинка».
8. Стрибки вперед на двох ногах типу «кенгуру».
9. Вистрибування з положення полу присід з гирею або мішком в руках.
10. Зистрибування з гімнастичної лавки і відштовхуванням двох ніг діставання підвішеного м'яча.

Основною вимогою під час виконання цих вправ залишається швидкість руху. Необхідно стежити за тим, щоб футболісти максимально швидко намагалися досягти граничної швидкості. Відпочинок між вправами треба збільшити від 2 до 3 хв, адже вправи доволі потужні і виконуються 6-10 разів за одну спробу. Виконання вправ може бути або поточним методом (серіями), або за принципом колового тренування. Особливу увагу слід приділити відпочинку як між спробами, так і між серіями.

Участь м'язів тулуба в ігровій діяльності футболістів

Ігрова діяльність футболістів вимагає хорошого м'язового «корсету» спортсменів, тобто добре розвинених м'язів тулуба (спини та живота). Проте велике збільшення сили верхнього плечового поясу є не обов'язковою. Надмірно розвинутий верхній плечовий пояс призводить до надмірного «закріпачення». При цьому гравці надзвичайно погано виконують обманні рухи тулубом. Добре розвинуті м'язи тулуба дозволяють виконувати складні рухи та зберігати рівновагу в одному опорному положенні. При цьому футболісти повинні приділяти велику увагу цим групам м'язів не тільки на спеціальних заняттях, але і під час вправ ранкової гімнастики.

Вправи для розвитку сили м'язів тулуба

1. Сидячи, ноги закріплені, згинати та розгинати тулуб (руки на грудях, за головою, витягнуті, з вантажем).
2. Лежачи стегнами на опорі (гімнастичний кінь), ноги закріплені; те ж саме, що і у першій вправі .
3. Із положення вису на перекладині дістати її ногами.
4. Розгойдуючись на кільцях, переносити ноги через коня, верхня частина якого знаходиться на рівні таза.
5. Вправа у парах: перший партнер тримається за шию другого, а він, обхвативши партнера за тулуб, почергово закидає його собі на ліве і праве стегно. Перший партнер активними діями ніг допомагає другому.
6. Стоячи в парах спиною один до одного, передавати набивний м'яч вагою 8-10 кг ліворуч, праворуч, над головою, між ніг.
7. Лежачи на спині, піднімати ноги, опускаючи їх за головою, ліворуч і праворуч від себе.

8. Стоячи або сидячи з наплічником вагою 18-20 кг, виконувати повороти і нахили тулуба в різних напрямках.

Під час виконання вправ треба звертати увагу на те, щоб рухи були швидкими, подібними до тих, які відбуваються в ході ігрової діяльності футболістів.

Розвитку якості сили бажано відводити спеціальні заняття, причому тоді, коли втома ще не накопичилася від попередніх навантажень і організм готовий до потужної «вибухової» праці. Тренери повинні постійно варіювати засобами тренування, тому що до однакових засобів організм поступово звикає й ефективність роботи знижується. Треба пам'ятати, що навіть у змагальному періоді повинні бути заняття для підтримки рівня досягнутої сили, хоча б раз на 10 днів. Відсутність таких занять тягне за собою погіршення якості сили.

Таким чином, можна дійти до наступних висновків:

1. Надмірне збільшення власне-силових вправ може призвести до погіршення координаційних можливостей футболістів.

2. Силова підготовка футболістів лише до означеного рівня і при певній спрямованості веде до покращення швидкості рухів.

3. Збільшення сили повинно відбуватися не стільки за рахунок приросту м'язової маси, скільки завдяки вдосконаленню між м'язової та внутрішньо м'язової координації, а також здібності до прояву максимуму сили за короткий проміжок часу.

Розвиток швидкості

Під швидкістю розуміємо здатність людини виконувати рухові дії за короткий проміжок часу. Виділяють чотири форми прояву швидкості:

- а) час реакції;
- б) час одиночного руху;
- в) максимальна частота руху;

г) швидкість початку руху.

Швидкість людини в складному руховому акті залежить як від комплексного прояву швидкості, так і від інших факторів (довжина кроку, сили відштовхування тощо). У футболі швидкість — це не лише темп пересування ігровим полем, але і стрімкість мислення, і швидкість роботи з м'ячем. Швидкий, із футбольної точки зору, гравець має можливість виграти час і простір у супротивника, а тому має змогу при відносній свободі успішніше розв'язувати тактичні задачі.

У футболі коротка дистанція до воріт у більшості випадків не є прямою лінією. Щоб досягти мети, тобто вразити ворота, гравець переміщується ігровим полем у залежності від розташування гравців та м'яча. У свою чергу, ці переміщення виконуються в умовах єдиноборства. Футболіст завжди повинен бути готовий до дії та раптової зміни напрямку руху на великій швидкості, виконати який-небудь технічний прийом у складній позі і часто в одноопорному положенні. У зв'язку з цим футболісти повинні прагнути того, щоб центр тяжіння їхнього тіла був якомога нижче. Таким чином, швидкість футболіста — це ціла низка складників.

Дослідження показують, що швидкісні якості футболістів складаються з:

- 1) швидкості старту в простій ситуації;
- 2) швидкості старту в складній ситуації;
- 3) швидкості стартового розгону;
- 4) абсолютної (пікової) швидкості;
- 5) швидкості ривково-гальмівних дій;
- 6) швидкості виконання технічного прийому;
- 7) швидкості перемикання від однієї дії до іншої.

Кожен із цих складників грає свою роль в ігровій діяльності футболістів, причому всі форми прояву швидкості відносно не залежать

одна від одної, а це значить, що кожен із цих складників швидкості вимагає спеціально спрямованої роботи.

Швидкість старту в простій ситуації

Прикладом таких ситуацій можуть слугувати:

а) виконання 11-метрового удару, коли футболісти, стоячи за межами штрафного майданчика, чекають удару по м'ячу для того, щоб одним спрямуватися на добивання, а іншим — на захист власних воріт;

б) позиція захисника перед нападником в очікуванні, коли останній трішки відпустить від себе м'яч, що служитиме сигналом для відбору або перехвату м'яча.

В описаних ситуаціях напрямок руху заздалегідь обумовлено, а сигналом для початку руху слугує удар по м'ячу. В даному випадку все залежить від швидкості старту, яка складається з часу від моменту появи сигналу, до моменту появи активності в м'язах ніг (прихований, або латентний, період реакції) та з часу від моменту початку руху до повного відходу з місця (заключний, або ефекторний, період реакції).

Зазначимо, що латентний період реакції зменшується під дією тренування, хоча і не безмежно. Відомо, що у футболістів високого рівня час простої реакції зменшується до 0,11-0,15 сек. Виконання різних швидкісних вправ покращує стрімкість реакції за рахунок збільшення «вибухової» сили ніг, і особливо її різновиду — «стартової» сили. «Стартова» сила — це здатність м'язів до швидкого розвитку зусилля в початковий момент напруги.

Отже, стрибкові вправи і старту з різних положень будуть сприяти збільшенню «стартової» сили і покращувати здатність до початку руху.

Вправи для вдосконалення швидкості старту в простій ситуації

1. Ривок 5-7 м із положення стоячи (лицем, спиною, лівим та правим боком до напрямку руху).
2. Ривок 5-7 м із положення сидячи (лицем, спиною, лівим та правим боком до напрямку руху).
3. Ривок 5-7 м із положення лежачи на спині (головою, ногами, лівим та правим боком до напрямку руху).
4. Ривок 5-7 м із положення лежачи на животі (головою, ногами, лівим та правим боком до напрямку руху).
5. Ривок 5-7 м після стрибка вгору.
6. Ривок 5-7 м після стрибка вгору і повороту на 180° і 360°.
7. Ривок 5-7 м після перекиду (за напрямком, проти напрямку, в сторону від напрямку руху).
8. Стрибки вгору з місця, піднімаючи прямі ноги під кутом 90° і дістаючи носки ніг пальцями рук (7-10 разів).
9. Стрибки вгору з місця, прогинаючись у попереку і дістаючи пальцями рук п'ят ніг (7-10 разів).
10. Стрибки вгору з положення «випад» із швидкою зміною ніг до вихідного положення (7-10 разів).

Швидкість старту в складній ситуації

Ігрова діяльність футболістів, як правило, відбувається в складних ситуаціях. Тому перш ніж починати діяти, футболіст повинен побачити рухомий об'єкт (м'яч, суперника, партнера), оцінити напрямок руху об'єкта, зробити певний план дій із багатьох варіантів, і лише після цього починати рух. Результати досліджень показують, що в цьому випадку спортсмени витрачають на старт від 0,7 до 1 с. Природно, що, як і в ході

простого старту, значення має «стартова» сила, адже в цьому випадку напрямок руху і вихідне положення під час початку руху можуть бути різноманітними. В той же час величезне значення набувають реакція на рухомий об'єкт (РРО) і реакція за вибором.

Встановлено, якщо весь час РРО взяти за 100%, то близько 70% припадає на окорухові операції. Таким чином, головним в РРО є вміння побачити предмет, який рухається на великій швидкості. Цю здатність можна тренувати: вдосконалюють її за допомогою спеціальних тренажерів у лабораторних умовах, а також спеціальними вправами та іграми, які пов'язані з швидким переключенням уваги.

Реакція за вибором покращується із набуттям досвіду. Відомо, що кваліфіковані спортсмени досягають дуже високої швидкості реакції за вибором, яка наближена за часом до простої реакції. Спортсмен реагує не на самий рух, а на підготовку до нього. За даними досліджень, час польоту м'яча з лінії штрафного майданчика до воріт (16,5 м) під час сильного удару становить 0,60-0,65 с, а час реакції воротаря є набагато більшою. Таким чином, воротар теоретично може спіймати м'ячі, які летять тільки поряд із ним. Проте на практиці навіть при ударі з 11-метрової позначки воротарі відбивають м'ячі із найрізноманітніших точок воріт. Це спричинене тим, що воротарі заздалегідь, за особливостями підходу гравця, який б'є, до м'яча, передбачають політ м'яча. З іншого боку, велике значення для скорочення реакції за вибором має тактична грамотність, ігрова дисципліна та зіграність партнерів.

Дивлячись на зіграні ланки, можна помітити, що їх творчість, імпровізація засновані на діях, які виконуються ніби автоматично. Насправді це пов'язано з тим, що футболіст, який володіє м'ячем, за розташуванням одних партнерів передбачає, де знаходяться інші. Звідси реакція вибору зводиться до простої реакції.

Все це свідчить про те, що дії в складній ситуації прискоряться, якщо футболісти будуть добре підготовлені тактично, відпрацюють стандартні положення і вивчать слабкі сторони своїх партнерів.

Таким чином, старт футболіста в складній ситуації залежить від реакції на рухомий об'єкт, реакції за вибором і стартового зусилля футболіста.

Вправи для удосконалення швидкості старту в складній ситуації

1. Перебуваючи в центрі півкола (світлове табло), якомога швидше потрібно побачити «зайчика», який рухається. Побачивши, виключити табло.

2. Сидячи біля тенісної сітки, майже не повертаючи голови, стежити за польотом тенісного м'яча.

3. Перебуваючи в різних вихідних положеннях, починати рух після того як м'яч з'явиться справа або зліва від гравця.

4. Після перекиду зробити ривок вправо або вліво, в залежності від того, з якого боку з'явиться м'яч, наздогнати його до контрольної лінії.

5. Вправи в трійках. Один партнер стоїть на відстані 5-7 м від стіни лицем до неї, а два інших виконують удар м'яча в стіну через спину в різній послідовності. Той, що стоїть біля стіни повинен розвернутися, наздогнати м'яч до контрольної лінії і помінятися місцями з тим, хто виконав удар.

6. Два партнери, перебуваючи в одному й тому ж вихідному положенні на одній лінії, чекають появу м'яча на уявній прямій, яка проходить на однаковій відстані між ними. Коли м'яч з'являється, партнери стартують і наздоганяють його до контрольної лінії. Той, хто перший доторкнувся м'яча, міняється місцем із тим, хто робив передачу м'яча.

7. Гра в настільний теніс.

8. Гра в тенісбол (гравці передають м'яч ногою або головою через сітку, яка натягнута, як під час гри в теніс).

9. Гра в баскетбол, але в підлогу м'яч не бити і з ним на місці не стояти.

***Швидкість стартового розгону, абсолютна швидкість,
швидкість ривково-гальмівних дій***

Результат ігрових дій футболістів у переважній більшості випадків залежить від того, наскільки швидко нападник зможе відірватися від опікуна, а захисник перехопити форварда. Дослідження показують, що основні дистанції у футболі, які гравці пробігають із максимальною швидкістю, становлять відрізки 7-15-20 м. Звідси стає зрозумілою вся важливість здібностей гравця стрімко набирати швидкість. Відомо, якщо виграти в супротивника хоча б метр, можна навіть зменшити швидкість, адже «закриваючи» його тулубом, можна розв'язати тактичну задачу. З іншого боку, швидкість стартового розгону залежить від частоти і довжини кроків, а також від часу опорної реакції під час відштовхування від землі.

Частота рухів частіше за все спадкова риса і тренується дуже слабо. Отже, для вдосконалення залишаються два інших параметри: довжина кроків і час відштовхування. Обидва ці параметра залежать від «стартової» сили м'язів ніг: чим сильніший поштовх під час бігу, тим менше фаза опорної реакції і довше крок при тій же частоті, а отже, і вище приріст швидкості. Тому знову доводиться говорити про розвиток «вибухової» сили для того, щоб мати позитивний результат швидкості стартового розгону. Як правило, футболісти мають резерви швидкості на перших 10-15 м. У той же час, маючи непогану абсолютну швидкість на 15-метровому відрізку, футболісти не в змозі довго її підтримувати. Дуже часто в ігровій ситуації необхідно після пробіжки чи прискорення швидко набрати максимальну («пікову») швидкість. У зв'язку з цим футболістам потрібно

приділяти більше уваги бігу на відрізки з місця і з ходу довжиною не більше 50 м. Відрізки 10, 15, 30, 50 м цілком задовольняють ігрову діяльність футболістів. Подовження дистанції призведе до того, що буде тренуватися не швидкість, а швидкісна витривалість. Проте не можна забувати про те, що специфіка футболу обумовлює характер бігу спортсмена. В процесі гри йому доводиться різко гальмувати і знову починати рух під будь-яким кутом відносно первісного. Дослідження показують, якщо футболісти здатні пробігти 15 м по прямій із місця (включаючи час старту) за 2,9-3,1 с, то ті ж самі 15 м зигзагом вони пробігають за 4,4-4,5 с, а човниковий біг на 15 м займає 5,0-5,1 с. Всі ці дії, пов'язані з можливо швидким подоланням інерції власного тіла, змушують працювати м'язи ніг у поступально-долаючому режимі. І чим жорсткіша фаза амортизації, тим коротшою вона буде за часом, тим могутніше розтягнеться м'яз, щоб футболіст різко стартував у потрібному напрямку. Отже, і тут потрібно поєднувати стрибкові вправи з бігом у різних напрямках.

Вправи для вдосконалення стартового прискорення

1. Біг угору під кутом 5-10° із місця.
2. Біг під гору (ухил 5-7°) із місця.
3. Біг по піску, тирсі, воді з місця.
4. Біг по доріжці на 10-15 м із місця.
5. Біг із поясом вагою 3-4 кг із місця.
6. Біг за лідером (світловим, механічним) із місця.
7. Стрибки (подвійний, потрійний) із місця під ухил, в ухил, по піску, воді, тирсі.

Всі ці вправи особливо ефективні, коли використовується комбінований (варіативний) метод впливу. Наприклад, послідовно виконується біг із місця по прямій на 10-15 м, біг угору, по прямій, під

гору 10-15 м тощо. Зважаючи на те, що при розвитку швидкості надається перевага повторному методу тренування, між спробами повинен бути відпочинок 2-3 хв. При цьому критерієм оцінки довжини дистанції при забіганні на підйом буде частота кроків, зниження якої легко визначити візуально. Як тільки частота кроків починає знижуватися, футболіст повинен припинити вправу. Це необхідно тому, що при оптимальній частоті кроків біг угору сприяє збільшенню сили відштовхування. В зв'язку з цим довжина відрізка для кожного футболіста буде різною. Біг під гору дозволяє збільшити частоту і довжину кроків та полегшує, порівняно з природними, умови бігу. Таке чергування умов, важчих під час бігу в гору, нормальних при бігу по прямій, полегшених у процесі бігу під ухил, удосконалюючи швидкість розгону, не гальмує розвиток швидкісних якостей.

Дуже добре тренуватися в лісі, на березі водойми. При цьому треба пам'ятати, що збільшення ухилу до 15-20° є небажаним. У цьому випадку при забіганні вгору буде вдосконалюватися силова витривалість, адже час відштовхування різко зростає, а коли спортсмен бігтиме під ухил, він буде не розганятися, а гальмувати, тобто у нього працюватимуть зовсім інші групи м'язів.

Вправи для вдосконалення абсолютної швидкості

1. Біг із захльостом гомілки, високим підніманням стегна, дрібочучи.
2. Біг на 15-30 м із ходу, починаючи рух лицем, боком, спиною вперед, із поворотами навколо вертикальної осі за напрямком руху.
3. Біг із ходу під ухил 3-5° (розігнатися на ділянці 10-15 м, біг під ухил 10-15 м і знову по прямій 10-15 м).
4. У положенні вису на передпліччях та брусах здійснювати якомога частіше бігові рухи ногами.

5. Змінний біг на дистанції 100-150 м: 15-20 м у повну силу, 10-15 м розслаблено, 15-20 м у повну силу, і знову 10-15 м розслаблено тощо.

6. Із вихідного положення стійка на плечах обертальні рухи ногами («велосипед»). Швидкість максимальна.

Вправи для вдосконалення ривково-гальмівних дій

1. Ривок на відрізку 10-15 м; в кінці бігу, не знижуючи швидкості, вистрибнути вгору і зупинитися.

2. Ривок на відрізку 10-15 м; в кінці бігу зупинитися на місці.

3. Біг зигзагом вправо і вліво на відрізках 7+7+7 м.

4. Біг під кутом вправо і вліво на відрізках 7+7+7 м.

5. Човниковий біг на відрізках 7+7+7 м.

6. Ривок на 15 м з оббіганням стійок висотою не менше 1,5 м і на відстані одна від одної 2-2,5 м.

7. Повторення рухів партнера, який виконує біг граничної інтенсивності зі зміною напрямку.

8. Біг по прямій із різкою зміною напрямку в залежності від сигналу тренера.

Швидкість виконання технічних прийомів і швидкість переключення від однієї дії до іншої

Як уже зазначалося, швидкість футболіста — це не тільки його лінійна швидкість, але і стрімкість виконання технічних прийомів, динаміка мислення. Однією з основних вимог сучасного футболу є швидкість роботи з м'ячем, тобто швидкісна техніка.

Відомо, що рухові навички базуються на певному рівні розвитку фізичних якостей. Чим вище рівень фізичних якостей, тим ширше рухові можливості людини. Так і в футболі.

Футболісти, в яких швидкість рухів і технічна оснащеність відповідають один одному, мають можливість виконувати технічні прийоми на високій швидкості, і так само легко змінювати її в залежності від обставин. Ті самі гравці, які розвивають швидкість пересувань окремо, а тренування з техніки проводять у «тепличних» умовах, можуть ефективно працювати з м'ячем тільки на певній швидкості. Коли футболісти діють без опору, тобто відсутній дефіцит часу і простору, вони практично без помилок виконують складні технічні прийоми. В ігрових умовах, коли треба не тільки швидко виконати прийом, але й швидко переключитися від однієї дії до іншої, картина різко змінюється.

Найбільш яскраво проявляється взаємозв'язок між швидкістю руху, швидкістю мислення і швидкістю переключення від однієї дії до іншої під час передачі м'яча. Щоб передати його необхідно спочатку отримати, а для цього потрібно рухатися з тією чи іншою швидкістю, обираючи найбільш вигідну позицію для прийому м'яча.

Рухаючись, щоб його прийняти, футболісти високої кваліфікації бачать поле і на ходу приймають рішення, в якому напрямку виконати передачу. Чим вища швидкість і більше ігрових зв'язків, тим важче бачити поле, тим менше часу на прийняття рішення.

Маючи інколи дефіцит часу і простору, а також під час єдиноборства з суперником, гравець повинен виконати передачу в потрібному напрямку і максимально зручно для партнера, тому вдосконалення техніко-тактичних дій повинно відбуватися максимально наближено до ігрової обстановки, для того, щоб швидкість руху і мислення, динаміка переключення і виконання технічного прийому органічно поєднувалися з лінійною швидкістю футболіста.

Вправи для вдосконалення швидкості виконання технічних прийомів і переключення від однієї дії до іншої

1. Перекид вперед і удар по воротах (передача справа і зліва).
2. Стрибок через бар'єр висотою 40-50 см, прийом передачі зліва або справа і удар по воротах.
3. Оббігання чотирьох стійок, які розташовані на відстані 2 м одна від одної, прийом передачі справа або зліва, пас у стінку і удар по воротах.
4. Перекид вперед, пас партнеру, удар по підвішеному м'ячу головою, зворотний пас від партнера і удар по воротах.
5. Із положення сидячи швидко підвестись по сигналу, добігти до м'яча, ударити по воротах і повернутися у вихідне положення.
6. Перекид вперед, ривок і удар по м'ячу в падінні головою.
7. Підкинути м'яч вгору-вперед на відстань 8-10 м, зробити перекид і, не даючи м'ячу другий раз вдаритися об підлогу, нанести удар по воротах.
8. Вправа в трійках. Один із партнерів накидає м'яч руками на голову партнеру, який стоїть всередині, другий — на ногу. Гравець який знаходиться всередині, в стрибку повертає м'яч партнерам, виконуючи при цьому ривок на 5 м.
9. Швидке ведення м'яча в центральному колі одночасно групою 15-17 чоловік. За сигналом тренера, спортсмени починають рух у вказаному напрямку, намагаючись якомога швидше досягти контрольної лінії.

Під час тренувань на розвиток швидкості виконання технічних прийомів і динаміки переключення від однієї дії до іншої, можуть використовуватися як повторний, так й інтервальний метод тренування, коли футболіст удосконалюється на фоні деякого стомлення.

У процесі вдосконалення швидкісних якостей футболістів важливо пам'ятати про наступні методичні умови:

- а) вправи треба виконувати на граничній швидкості;

б) вправа, яка виконується (рух), має бути добре вивченою футболістом для того, щоб основну увагу приділяти не способу, а швидкості виконання;

в) час виконання вправи повинен бути таким, щоб футболіст не знижував швидкості в кінці вправи, а інтервали відпочинку повинні дозволяти кожну наступну спробу виконувати не гірше попередньої;

г) засоби і методи, які спрямовані на підвищення швидкісних якостей футболістів, варіюються для того, щоб уникнути утворення «швидкісного бар'єру»;

д) заняття з розвитку швидкісних якостей футболістів повинні бути тематичними і проводитися після достатнього відпочинку.

Розвиток спритності

Спритність — це складна комплексна якість, яка не має єдиного критерію для оцінки. Вимірювачами спритності є: координаційна складність завдання, його точність і час виконання (для футболу це мінімальний час від моменту зміни умов до початку дії у відповідь).

Спритність футболіста проявляється перш за все в діях із м'ячем та без нього, в постійно мінливих ситуаціях на футбольному полі. Пересування, пов'язані з веденням, обведенням, відбором і ударами по м'ячу, вимагають від гравця найбільшого вияву координаційних можливостей. Якщо до цього додати той факт, що рухова та технічна діяльність футболіста протікає в умовах єдиноборства і різних вихідних положеннях (удари через себе, в підкаті, удари головою в стрибку тощо); в постійно мінливих умовах гри (дощ, спека, трав'яне, земляне поле, природне та штучне освітлення тощо), то стане зрозуміло, наскільки важливим є високий рівень розвитку спритності для ефективної ігрової діяльності футболістів. Від того, наскільки добре гравець володіє власним

руховим апаратом і як добре в нього розвинені рухові здібності, залежить швидкість, точність і своєчасність виконання прийомів.

У процесі вдосконалення спритності потрібно володіти великою кількістю нових рухів, тоді базуючись на відомих навичках, легше формуються невідомі.

У теорії спорту широко використовується поняття «екстраполяція», тобто здатність швидко формувати нову дію (на базі відомих рухових навичок) у відповідь на раптово виниклу обстановку. В якості прикладу екстраполяції у футболі може слугувати удар у стрибку через себе. На тренуванні цьому елементу приділяється зазвичай мало уваги. Проте в ситуації, коли немає іншого виходу, футболісти часто використовують удар через себе. А це можливо лише в тому випадку, якщо в гравця досить широкий спектр інших рухових навичок, які він виявляє в залежності від сформованих умов.

Екстраполяція буде вищою, якщо будуть більшими координаційні можливості гравця. Природно, що широкі координаційні можливості повинні бути закладені ще в дитячому та юнацькому віці. Проте це зовсім не означає, що не потрібно розвивати та вдосконалювати спритність у кваліфікованих футболістів. Проте, треба пам'ятати, що витримка спритності досить обмежена, адже ця якість специфічна. Часті випадки, коли під час тренування футболіст довго може жонглювати м'ячем ногами, головою, тулубом, а в грі виявляється безпорадним навіть в елементарних ситуаціях. У зв'язку з цим розвивати спритність доцільно за допомогою тих засобів, які дозволяють використовувати набуті навички в ігровій діяльності футболіста.

Позитивно впливають на покращення можливостей гравців заняття акробатикою, слаломом, водними лижами, стрибки на батуті, рухливими та спортивними іграми. Покращенню спритності будуть сприяти вправи, спрямовані на підвищення технічної майстерності в умовах дефіциту часу

й безперервної мінливої обстановки. Не варто забувати діяльність аналізаторів. Чим вищий рівень здатності спортсменів точно сприймати і відтворювати рухи, тим краще вони опановують нові навички. Для вдосконалення спритності необхідні такі вправи, які однаковою мірою впливали б на руховий, вестибулярний, і зоровий аналізатори.

Вправи для вдосконалення спритності.

1. Різні види перекидів і сальто.
2. Стрибнути через бар'єр висотою 70 см і залісти під інший бар'єр тієї ж висоти, який стоїть від першого на відстані 2,5-3 м, розвернутися і виконати все в зворотному порядку (3-4 рази).
3. Стрибнути через бар'єр висотою 70-100 см, відштовхуючись двома ногами, виконати сальто й сісти на «високі» мати («високі» мати — поролонові мати для стрибків у висоту).
4. Розбіг, переворот через «коня» висотою 100-150 см.
5. Стрибок через бар'єр висотою 70-100 см, удар по м'ячу, підвішеному над бар'єром, або який накидає тренер, зовнішньою частиною підйому, ривок до контрольної лінії.
6. Ривок 7-10 м, довгий перекид на мати, удар по м'ячу, підвішеному біля мата, ривок 5-7 м, перекид і присід на «високі» мати.
7. Біг, перестрибуючи через мотузки висотою 40-50 см, які розташовані драбинкою, й удар по воротах після пасу зліва або справа.
8. Перекид, ривок під час ходу перекиду, наздогнати м'яч до контрольної лінії і вдарити по воротах.
9. Вправи в трійках. Два партнери з м'ячами на одній лінії на відстані 8-10 м один від одного, третій знаходиться перпендикулярно від них на відстані 15-20 м. Один із партнерів адресує м'яч низом третьому, той повертає його назад і робить перекид вперед, отримує м'яч від другого партнера, знову повертає, але робить перекид назад тощо.

10. Ті, хто займається лежать на матах лицем вниз. Тренер швидко вимовляє команди: «Вліво!», «Вправо!», «Спина!», «Живіт!», «Сісти!», «Присісти!», «Вистрибнути!» тощо. Під час цих сигналів спортсмени повинні якомога швидше міняти вихідне положення: повернутися в лівий бік, потім у правий, на спину, на живіт, сісти на мат витягнувши ноги, присісти, вистрибнути вгору, лягти на спину тощо.

11. Батут. Стрибки зі зміною положення під час «приземлення» на сітку.

12. Стрибки двох гравців по краях батута з почерговим ударом головою, ногою по підвішеному м'ячу.

13. Стрибки на батуті з подальшим перекидом на високі мати.

14. П'ятнашки, гилка, баскетбол, тенісбол.

Вправи можна проводити у вигляді естафет, ігор, змагань, використовуючи поточний метод і спосіб колового тренування.

Загальні риси, які притаманні розвитку якостей: швидкості, сили і спритності футболістів

Якщо уважно придивитися до рухів, які визначають спритність футболістів, то можна помітити, що ці рухи потребують здатності порівнювати зусилля спортсмена в часі і просторі. Іншими словами, спритність потребує швидкої сили, яка повинна проявитися в певний проміжок часу для того, щоб рух був виконаний абсолютно точно в просторі. Отже, спритність — це те, що об'єднує силу та швидкість.

У ході виховання спритності, а також сили і швидкості, потрібно пам'ятати, що відносно хутко настає втома. В той же час виконання вправ із розвитку спритності потребує більшої чіткості м'язових відчуттів і є неефективним, коли настає втома. Тому в процесі виховання спритності, а також швидкості й сили, важливо використовувати інтервали відпочинку,

достатні для відносно повного відновлення, а вправи виконуються тоді, коли немає значних наслідків втоми від попередніх навантажень.

«Вибухову» силу, швидкість і спритність футболісту набути важко, тому ці якості потрібно виховувати все життя. До їх виховання потрібно «підходити» особливо уважно, бо саме ці якості, здебільшого, визначають ефективність ігрової діяльності футболістів.

Усі три особливості з'єднують вказані елементи разом і дозволяють комплексно їх удосконалювати одночасно під час одного заняття.

Орієнтоване заняття, спрямоване на одночасний розвиток сили, швидкості і спритності футболіста (1-серія)

Розминка.

1. Стрибки на лівій нозі (5 разів), на правій (5 разів), на двох (10 разів) із підтягуванням колін до грудей.

2. Стрибок через бар'єр висотою 70-100 см, відштовхуючись однією ногою, приземлення на дві, стрибок вгору на гімнастичний стіл висотою 100-150 см (3 рази).

3. Стрибок через бар'єр висотою 70-100 см, відштовхуючись двома ногами, перекид і присід на «високі» мати (3 рази).

4. Стрибки на двох ногах через бар'єри висотою 70 см (3 бар'єри, які стоять один від одного на відстані 100-150 см), після третього бар'єра, відштовхуючись двома ногами, перекид і присід на «високі» мати (3 рази).

5. Стрибок через бар'єр висотою 70-100 см, відштовхуючись двома ногами в довжину, і нанесення удару головою по м'ячу, підвішеному над «високими» матами (3 рази).

6. Відштовхуючись лівою ногою, вистрибнути вгору, набути горизонтального положення в повітрі і нанести удар правою ногою по м'ячу, підвішеному над «високими» матами на висоті 180-200 см (3 рази).

7. Те ж саме, відштовхуючись правою ногою, удар лівою (3 рази).

8. Те ж саме, відштовхуючись сильнішою ногою, удар через себе (3 рази). Вправи виконують потоком або на «станціях» групою із 16-20 чоловік. Перерва між спробами 1,5-2 хв, після трьох спроб відпочинок лежачи, розслаблюючи м'язи ніг 2-3 хв. Серія закінчується активним відпочинком 10-15 хв, під час якого виконують вправи для м'язів тулуба. Всього 2-3 серії. Можна використовувати метод варіативного впливу. Якщо заняття складається з трьох серій, то в другій серії доцільно використовувати пояси вагою 3-4 кг.

Розвиток витривалості

Під витривалістю футболіста ми розуміємо здатність виконувати ігрову діяльність без зниження її ефективності протягом усього матчу. Можна сказати також, що витривалість — це здатність протистояти втомі. В спортивній практиці виділяють чотири типи втоми: розумова, сенсорна, емоційна і фізична. Всі чотири типи втоми притаманні футболістам. Природно, що найбільш значуща з них фізична втома.

Щоб правильно застосувати методику виховання витривалості футболістів, необхідно враховувати характер ігрової діяльності спортсменів і того навантаження, яке здійснюється на них в матчі. Як відомо, діяльність футболіста відбувається в полярних зонах: із одного боку, короткочасна робота максимальної інтенсивності до 5-8 с (ривки, прискорення, стрибки, боротьба тощо); з іншого — час гри становить 90 хв, що належить до помірної роботи. Якщо врахувати, що тренування під час помірної роботи негативно впливає на роботу максимальної інтенсивності, то стає зрозуміло вся складність проблеми витривалості у футболі.

У ході визначення методів виховання витривалості футболістів потрібно розрізняти загальну та спеціальну витривалість. Під загальною витривалістю розуміємо здатність довгий проміжок часу виконувати різні

види робіт, навіть які значно відрізняються одна від одної, на рівні помірної або малої інтенсивності. Спеціальна витривалість буде проявлятися в здатності футболіста підтримувати заданий темп ігри до останньої хвилини матчу.

Зазвичай, для розвитку загальної витривалості використовують вправи, які пов'язані з тривалими пересуваннями. Це можуть бути швидка ходьба, біг (800-2000 м, кроси 3-5 км), ходьба на лижах, плавання тощо. Ці вправи виконуються в середньому темпі на ранній стадії підготовчого періоду, коли футболісти ще не готові до виконання гранично потужних зусиль.

У залежності від місця в команді, футболісти пробігають за гру відстань від 5,5 до 10,5 км. При цьому інтенсивні дії (ривки, прискорення) займають близько 5 хв, і за цей час гравці пробігають від 1500 до 2500 м відрізками 7-15-25 м. У той же час вони пересуваються від 25 до 35 хв легкими пробіжками, і від 45 до 57 хв — кроком. На перший погляд може здатися, що гравці надзвичайно багато пересуваються з малою інтенсивністю, але це лише компенсація тієї величезної витрати енергії, яка відбувається за 5 хв прискорень, ривків та боротьби за м'яч.

Якщо взяти до уваги, що діяльність футболістів відбувається в умовах великої психічної напруги та емоційного навантаження, то це вимагає ще більшої витрати енергії. Проте аналіз реєстрації ігрової діяльності показує, що у футболіста є час для відновлення під час пауз між потужними діями.

Отже, гравців треба готувати саме до такого виду діяльності. Якісним показником тренування нерідко вважають об'єм виконаної роботи, але це абсолютно неправильно. Великий об'єм навантажень не повинен бути самоціллю й основним засобом виховання витривалості.

Футбол — ациклічний вид спорту і характеризується зміною інтенсивності виконуваних дій, що вимагає адекватної підготовки. Часта зміна інтенсивності роботи пов'язана зі значно великими енергетичними

витратами, ніж робота з рівномірною інтенсивністю. Це необхідно враховувати в процесі виховання витривалості у футболістів. Не можна забувати, що така вегетативна функція, як дихання, пристосовується до форми і характеру виконуваної дії. При цьому вдих і видих органічно входять у структуру рухового акта. Футболіст дихає не так, як лижник або стаєр.

Не останню роль під час виховання витривалості відіграють вольові якості. Безперервна тривала робота вимагає від спортсмена подолання внутрішніх і зовнішніх труднощів сильною, стійкою напругою волі, тобто проявляється «стабільність вольових зусиль». У ході виконання навантажень ациклічного характеру, спортсмен долає труднощі щодо короточасних, але інтенсивно повторюваних зусиль. Футболістам добре відомо те, як важко часом після декількох ривків, викликаних ігровою ситуацією, змусити себе ще раз виконати якусь інтенсивну дію на фоні глибокої втоми, яка може супроводжуватись високою температурою повітря.

В процесі виховання витривалості футболістів, зазвичай, віддають перевагу «вибуховій» короточасній роботі за рахунок анаеробної продуктивності. Кисневий борг при цьому ліквідується під час перерв між інтенсивною роботою.

Завдання спеціальної функціональної підготовки найефективніше вирішуються під час виконання ігрових вправ. За своїм характером та емоційним забарвленням вони є найбільш тотожними грі. Проте ігрові вправи слід поєднувати з вправами без м'яча.

Заняття, які спрямовані на вдосконалення витривалості, потрібно проводити дотримуючись п'яти компонентів навантаження:

- а) часу роботи;
- б) потужності роботи;
- в) часу відпочинку;

г) характеру відпочинку;

д) кількості повторень.

Зміна якого-небудь компонента впливає на спрямованість тренування.

Щоб підготувати футболістів до ефективної продуктивності під час гри, треба обирати найбільш рівноцінні засоби і методи тренування.

Інтервальний метод виховання витривалості футболістів

Для ефективних дій футболіста під час гри необхідно, щоб його організм отримував достатню кількість кисню. Це можливо лише в тому випадку, коли під час активних рухових дій ЧСС (частота серцевих скорочень) і СО (сistolічний об'єм) досягнуть свого оптимуму. Якщо врахувати, що оптимальна ЧСС знаходиться в межах 180-190 уд/хв, то цей добуток багато в чому залежить від СО. Звідси впливає, що найкориснішим буде метод, який сприятиме оптимальним умовам для збільшення СО. Як відомо, найбільший ефект має анаеробна робота, яка виконується у вигляді короткочасних повторень, які розділені невеликими інтервалами для відпочинку. Продукти анаеробного розпаду слугують тут потужним стимулятором дихальних процесів. При цьому найбільша величина СО досягається не під час роботи, а при короткочасному відпочинку, коли ЧСС починає падати, що призводить до збільшення споживання кисню. Метод тренування, у ході якого час навантаження і відпочинку строго регламентується, має назву інтервальний. Під час виконання навантаження за цим методом ЧСС повинна бути 180-200 уд/хв, а в кінці паузи відпочинку не повинна перевищувати 120-140 уд/хв. Час роботи та відпочинку встановлюється в залежності від завдань заняття.

Нижче наведені три варіанти інтервального методу тренування, які доцільно використовувати для покращення працездатності футболістів (табл. 1).

Таблиця 1.

Варіанти інтервального методу

Компоненти тренування	1-й варіант. Інтервальний спринт (збільшення анаеробної продуктивності)	2-й варіант. Покращення діяльності серця	3-й варіант. Покращення аеробної продуктивності
Тривалість роботи	3-15 с	30-90 с	5-15 хв
Швидкість	100% від максимальної	100%	100%
Час відпочинку	10-30 с	Час відпочинку дорівнює часу роботи	Після 1-ї спроби — 5 хв., після 2-ї — 4 хв, після 3-ї — 3 хв.
Характер відпочинку	Ходьба	Ходьба	Ходьба
Кількість повторень	Серія з 5 повторень, 3-5 хв відпочинку між серіями — 2-4 серії	До 10 повторень, якщо серіями, то 5 повторень у серії — 3-4 серії. Між серіями 3-5 хв відпочинку.	3-4 повторення

Тренувальні вправи під час інтервального методу не повинні бути лише біговими і без м'яча. Заняття можна побудувати таким чином, що виховання витривалості буде йти паралельно з удосконаленням технічної та тактичної майстерності, тобто за методом сполученого впливу.

Вправи, які сприяють підвищенню працездатності футболістів

1-й варіант інтервального методу тренування

А. Вправи без м'яча.

1. Стоячи боком до висоти 50-60 см (сходи, сидіння трибун тощо), настрибування, зістрибування в максимально високому темпі протягом 15 с; після відпочинку виконати вправу стоячи іншим боком.

2. Біг по колу або по футбольному полю від лінії воріт із ривком протягом 5 с.

3. Партнери рухаються назустріч один одному з відстані 5-7 м. Один із них виконує перекид, другий перестрибує через партнера, потім обидва якомога швидше розвертаються і виконують ті ж самі рухи, помінявшись ролями — 10 с.

4. Два бар'єра висотою 100-120 см стоять під кутом 90° впритул. Футболіст перестрибує через один, залазить під другий, швидко розвертається і повторює рух у зворотному напрямку — 10 с.

5. Із положення лежачи на спині змінювати його по команді: «Живіт!», «Вліво!», «Вправо!», «Сісти!», «Присісти!», «Вистрибнути!», «Спина!», «Живіт!» тощо — 15 с.

Б. Вправи з м'ячем.

1. Ривок із м'ячем на 15-20 м уздовж бокової лінії до кутового прапорця, зробити передачу м'яча уздовж воріт, різко розвернутися: ривок до місця старту — 7-9 с.

2. На відстані 12-16 м від стіни чи батута розташовані паралельно дві стійки, які стоять одна від одної на відстані 5 м. Ударяючи по м'ячу в стіну, оббігти стійки «вісімкаю» — 10-15 с.

3. Вправа в парах. Один із партнерів стоїть перед гімнастичною лавою, другий — навпроти, за 3-4 м від лавки, з м'ячем у руках. Гравець кидає м'яч таким чином, щоб партнер міг у стрибку повернути його

назад у руки, при цьому гравець, який б'є, перестрибує лавку, а другим стрибком повертається у вихідне положення. Після 15 с роботи зміна місць.

4. Два футболісти знаходяться біля стартової лінії з одним м'ячем. За сигналом один гравець починає жонглювати м'ячем, а інший виконує ривок на 10-15 м і повертається до місця старту, підбираючи м'яч, даючи можливість партнеру також виконати ривок вперед і назад. Гравці виконують вправу по 5 разів кожен.

5. Стоячи біля туго натягнутої сітки (батуту) на відстані 5-7 м, протягом 15 с виконувати удари по м'ячу різними способами без зупинки в максимально швидкому темпі.

2-варіант інтервального методу тренування

А. Вправи без м'яча.

1. Стрибковий біг угору (5-6 стрибків); поворот на 90° — ривок 15 м; поворот на 90° — біг дріботінням вниз; поворот на 90° — ривок до місця старту; поворот на 90° — знову стрибковий біг тощо.

2. Біг по периметру рівностороннього трикутника зі стороною 20 м. На одному боці дві стійки, на відстані 2 м одна від одної, на іншому боці — перешкода висотою 30-40 см, третій бік — без перешкод.

3. Човниковий біг. Дистанція 21 м розмежована лініями на 7-метрові відрізки. Спортсмени по черзі добігають до кожної із контрольних ліній і повертаються на старт, тобто виконують три повернення.

4. Біг із перешкодами. Стартуючи, футболіст повертається через 5 м на старт, оббігає три стійки, які утворюють рівносторонній трикутник зі стороною 3 м, біжить до бар'єрів висотою 30-40 см, які знаходяться на відстані 2 м одна від одної, і на ривку повертаються на старт.

5. Вибравши сідловину між двома пагорбами протяжністю 15-20 м, виконувати безперервний човниковий біг, подібний до руху маятника.

Б. Вправи з м'ячем.

1. Вправи в трійках, біля воріт. Два партнери з м'ячами розташовуються біля лицевої лінії за межами штрафного майданчика з протилежних сторін, третій — в радіусі біля штрафного майданчика. Один із партнерів виконує сильну передачу м'яча повітрям у місце розташування 11-метрової позначки, а гравець, який стоїть біля штрафного майданчика, ривком рухається до м'яча і в стрибку або без нього ногою або головою старається адресувати м'яч у сітку воріт. Після удару гравець моментально повертається у вихідне положення, розвертаючись обличчям до другого партнера, який відразу повинен виконати таку ж верхову передачу тощо.

2. За 10-15 м від середньої лінії на фланзі встановлюються 4 стійки через кожні 3 м. За останньою стійкою лежать 2-3 м'яча. Один із гравців стартує навпроти стійок, другий — трішки пізніше точно по центру. Перший із них оббігає всі 4 стійки, підхоплює один із м'ячів, проходить із ним до лінії воріт і прострілює уздовж воріт. М'яч повинен прийняти гравець, який рухається по центру. Після цього гравці розвертаються, і той, хто отримав м'яч, адресує його на кут штрафного майданчика, а сам робить ривок до місця старту першого футболіста. Гравець, який виконав прострільну передачу, після розвороту старається прийняти адресований м'яч у повітрі; виконавши ривок, веде м'яч до стійок, залишає його там і потім продовжує ривок до місця старту в центрі поля. Виконувати вправи можна з двох сторін.

3. Із двох сторін за 10-15 м від середньої лінії поряд із кутами штрафного майданчика стоять 4 стійки за 3 м одна від одної, а біля них, ближче до середньої лінії, — два бар'єри висотою 40-50 см. Біля правого кута штрафного майданчика лежать 2-3 м'яча. Гравець А (справа) і гравець Б (зліва), одночасно стартують, оббігають стійки і продовжують ривок до кута штрафного майданчика, де, різко змінивши напрямок, рухаються по лінії штрафної назустріч один одному. При цьому гравець А, підхопивши

м'яч біля кута штрафної, продовжує ведення. В радіусі штрафного майданчика відбувається комбінація «схрещування»: гравець А поступається м'ячем партнеру Б і продовжує рух до кута штрафного майданчика, а партнер б'є по воротах і також продовжує рух до іншого кута штрафної.

Після розвороту на 180° на кутах гравець Б підхоплює другий м'яч і веде його назустріч партнеру. Після тієї ж комбінації гравець А б'є по воротах, обидва гравці продовжують рух до кута штрафної, звідки повертають у бік бар'єрів і роблять затяжний ривок до місця старту, дорогою перестрибуючи через обидва бар'єри.

4. Гра в трійках. Двоє маленьких воріт розташовані на відстані 20-30 м одні від інших. У кожних воротах по гравцю (А і Б), третій гравець (В) починає гру в одних із них. Біля кожних воріт по 2-3 м'яча. Наприклад, гравець А адресує м'яч гравцю В, який знаходиться біля протилежних воріт, і той, рухаючись із м'ячем, намагається з ходу обіграти гравця А, який виходить йому назустріч за 7-10 м від воріт. Гравець В, закінчивши єдиноборство (без зупинки, з ходу) вигравши або програвши м'яч, тут же розвертається в протилежний бік та отримує м'яч від гравця Б. Весь процес боротьби повторюється. Через 30-90 с гравець В міняється з гравцем А або Б тощо.

5. Гравці розташовуються так: гравець А — у куті площі воріт, де знаходиться кілька м'ячів, гравець Б — біля бокової лінії, навпроти 11-метрової позначки, гравець В — за 10-12 м від лінії штрафної. Гравець А з м'ячем, а гравець Б без м'яча одночасно починають рух назустріч один одного і за межами штрафної виконують комбінацію «схрещування». Гравець А продовжує рух на місце гравця Б, а він передає м'яч у межі штрафного майданчика і рухається до гравця В. Останній на швидкості без обробки б'є м'яч по воротах і продовжує рух до кута площі воріт. Всі рухи виконуються у високому темпі і без зупинок.

Як зрозуміло з характеру вправ, їх складність полягає не тільки в жорсткому ліміті роботи і відпочинку, але і в тому, що футболісти постійно різко змінюють напрям руху. Виконують стрибки, тобто в дії гравців включаються перешкоди, адекватні ігровій діяльності футболістів.

3-й варіант інтервального методу тренування

Цей варіант тренування виконується завжди з м'ячем і являє собою не що інше, як сполучений метод, де одночасно вдосконалюється витривалість, техніка й тактика футболістів. Нижче наведені деякі вправи.

1. Гра в «квадраті» на чверті поля, один на один, коли футболісти грають персонально один з одним, не відволікаючись навіть на підстрахування. Тривалість — 5 хв.

2. Гра в центральному колі трьома трійками. Дві трійки грають, третя відпочиває. Через 3 хв зміна. Щоб підтримати високий темп після виходу м'яча за межі кола, тренер, не гаючи час, вводить другий м'яч в гру.

3. Двостороння гра з двома суперниками : командами А і Б. Гра складається з 4-6 таймів по 15 хв. У кожному таймі з'являється новий противник, спочатку А, потім Б, потім знову А тощо.

4. Гра в гандбол, але м'яч вести і нести не можна: потрібно лише передавати; забивати м'яч — головою в маленькі ворота. Тривалість — 5 хв.

5. Гра в двоє футбольних воріт із воротарями на ділянці, утвореній двома штрафними майданчиками. Дві команди по 5 чоловік мають право грати на всій ділянці, забивати голи з повітря ногою і головою можна з будь-якої точки. Із землі можна забивати тільки зі своєї ділянки. Тривалість — 5 хв.

Інтервальний метод тренування потребує жорсткого контролю часу навантаження та відпочинку, тому тренер повинен строго за секундоміром

стежити за перебігом тренування. Гравці повинні виконувати вправи на граничній швидкості, а паузи відпочинку заповнювати ходьбою.

Під час побудови заняття бажано, щоб на початку використовувалися вправи 1-го та 2-го варіантів, а в заключній частині заняття вправи 3-го варіанту. При цьому дозування вправ переважно визначається кількістю метрів, які пробігаються на тренуванні, а ця дистанція, у свою чергу, складається з довжини відрізків, які долаються в кожній спробі та серії. Якщо взяти до уваги, що за гру футболіст за рахунок потужної роботи покриває відстань 1500-2500 м, то, мабуть, ця відстань і буде мірою об'єму одного заняття.

Методи тривалої роботи

При вихованні витривалості у футболістів найбільш ефективним є навантаження анаеробного характеру, яке виконується у вигляді короткочасних повторів із невеликими паузами відпочинку. Але цю «жорстку» роботу можна починати лише тоді, коли створена «м'яка подушка» за допомогою тривалої роботи середньої інтенсивності. В іншому випадку інтервальне тренування може призвести до сумних наслідків, аж до патологічних змін в організмі. Методи тривалої роботи, до яких належать рівномірний та змінний методи тренування, а також «фартлек», повинні застосовуватися в загально підготовчому періоді не менше 4-6 тижнів. Тільки така база дозволить з успіхом застосовувати метод короткочасних повторів із максимальною інтенсивністю.

Безперервну тривалу роботу можна виконувати насамперед у вигляді рівномірного бігу середньої інтенсивності (1 км за 5 хв) протягом 30 хв (на початку заняття) і 60 хв (в середині та в кінці періоду). Навантаження великого об'єму та середньої інтенсивності краще сприяє збільшенню об'єму серця й одночасно покращує функціональні можливості серцево-судинної системи.

Середні швидкості допомагають оптимальному кровопостачанню, що служить чудовою передумовою для капіляризації м'язів ніг, а отже, і покращенню постачання м'язів киснем.

Більш ефективним є біг зі змінною інтенсивністю. Зберігаючи однакову швидкість, що й раніше, тобто 1000 м за 5 хв, на кожних 200 м (якщо біг ведеться по доріжці, то при виході з віражу) треба зробити «м'яке» прискорення 30-50 м і знову бігти в попередньому темпі. Прискорення підвищує кисневий борг, який повинен бути ліквідований до наступного прискорення. Така робота покращує ще більше дихальні можливості футболістів.

І, насамкінець, у тренуванні футболістів можна використовувати «фартлек» («гра швидкостей»). Суть полягає в тому, що спортсмен біжить також із середньою швидкістю, як правило, по пересіченій місцевості і в залежності від самопочуття збільшує інтенсивність бігу на різних за довжиною відрізках.

Крім бігу дуже добре підвищує дихальні можливості довільне плавання. Гра з м'ячем і без м'яча у воді. Тут крім розвитку загальної витривалості і гігієнічного впливу водного середовища, чудово розслабляються м'язи, що покращує відновлення після навантаження. До тривалої роботи належать ігри на снігу, катання на лижах (саме катання, а не перегони), футбол на снігу.

Двосторонні ігри сприяють кращому розвитку загальної витривалості. Темп гри, напруження боротьби, емоційні навантаження у цьому випадку є значно нижчими, ніж під час офіційних зустрічей. Звідси потужність роботи менша, а паузи відпочинку більші за ігрові, а частота пульсу, як правило, не перевищує 150-170 уд/хв.

Таким чином, щоб адекватно розвивати витривалість у футболі, необхідно створити передумови для тривалої роботи середньої інтенсивності. Потім, у залежності від завдань заняття, строго

контролювати потужність навантаження і кількість повторень, треба приблизити характер тренування до ігрової діяльності футболістів.

Розвиток гнучкості

Гнучкість — це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів та зв'язок, які проходять по тому чи іншому суглобу. Еластичні здібності м'язів, у свою чергу, змінюються під впливом центральної нервової системи (при емоційному підйомі гнучкість збільшується), температури навколишнього середовища (з ростом температури росте еластичність), часу доби (вранці нижче, ніж ввечері), віку.

При недостатній рухливості в суглобах у спортсменів:

а) сповільнюється темп набуття рухових навичок;

б) частіше, ніж зазвичай, виникають пошкодження;

в) не повністю використовується рівень розвитку рухових якостей;

г) обмежена амплітуда рухів знижує швидкість дій і призводить до підвищеної напруги м'язів.

Розрізняють два види гнучкості: активна і пасивна. Пасивна гнучкість проявляється в рухах, які виконуються за рахунок використання зовнішніх сил, створюваних партнером, снарядом, обтяженням. Під активною гнучкістю розуміємо максимально можливу рухливість у суглобах, яку спортсмен може проявити самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи тільки силу своїх м'язів. Пасивні рухи супроводжуються розтягуванням м'язів, а активні — скороченням. Існує думка, що гнучкість, перш за все, залежить від розтяжності м'язів, а потім у тренуванні використовуються вправи з обтяженням, із нахилами до ніг тощо. Дослідження показали, що під час граничного скорочення одних м'язів і утриманні досягнутої амплітуди рухів створюються сприятливі умови для ще більшої розтяжності м'язів-антагоністів.

Оптимальним методом для розвитку гнучкості слід вважати комплексне застосування активних рухів долаючого і статичного характеру, які дозволяють формувати нормальні координаційні зв'язки між м'язами-антагоністами. При цьому амплітуда скорочення одних м'язів і розмах розтягування інших призводять до мінімальної різниці. Такі співвідношення між м'язами-антагоністами забезпечують міцність у суглобах і скорочують ушкодження м'язів.

Таким чином, надійний успіх забезпечує лише правильна комбінація вправ усіх груп, бо окрема вправа створює лише обмежений вплив на гнучкість, а спортивна практика висуває до неї різноманітні вимоги.

Природно, що так, як і під час розвитку інших якостей, підбір вправ повинен обумовлюватися вимогами обраного виду спорту і сприяти збільшенню амплітуди рухів.

Вправам на гнучкість необхідно приділяти щодня 20-30 хв. Найбільш зручний час — ранкова зарядка. Паузи між вправами на гнучкість треба заповнювати вправами на розслаблення.

Вправи на розвиток гнучкості

1. Імітація удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи. Швидкі рухи на місці лівою та правою ногою.
2. Імітація жонглювання зовнішньою стороною стопи по черзі правою та лівою ногою.
3. Імітація жонглювання внутрішньою стороною стопи по черзі правою та лівою ногою.
4. Імітація удару по м'ячу, який летить на рівні поясу.
5. Імітація удару по м'ячу через себе правою та лівою ногою.
6. Кругові рухи правою та лівою ногою в тазостегновому суглобі. Нога зігнута в колінному суглобі під кутом 90°.

7. Кругові рухи тулубом у тазостегновому суглобі.
8. Нахили до правої та лівої ноги, зафіксованої на гімнастичній стінці, лаві тощо.
9. Із положення сидячи торкнутися головою колін.
10. Лежачи на спині, дістати носками ніг підлогу зліва, справа від голови і за головою.

Взаємозв'язок фізичних якостей футболістів

Виховання фізичних якостей повинно призвести до їх гармонійного розвитку, але в такому співвідношенні, щоб вони давали максимальний ефект у процесі ігрової діяльності футболістів. Увесь тренувальний процес має бути пронизаний розумінням того, що гравець повинен бути не просто швидким або сильним, чи гнучким або спритним. Він мусить досягти оптимального, розумного розвитку кожної з цих якостей.

Саме до ідеального взаємозв'язку фізичних якостей і виконавської майстерності повинні прагнути футболісти. Всі їх думки повинні спрямовуватись на те, щоб закласти такий фундамент із фізичних якостей, який дозволить плідно вдосконалюватися в техніці. Не потужні габарити, а техніка і розум допомогли більшості футболістів стати лідерами вітчизняного та світового футболу.

І. Нетто і М.Симонян, В. Іванов, С. Метревелі, Гарінча і Діді, Альберт і Ейсебіо, Бест і Круїфф — всі ці видатні футболісти були аж ніяк не аполонами, проте вправно володіли своїм тілом і м'ячем. Саме високий рівень швидкості і спритності дозволяє визнаним футболістам звільнятися від «непрохідних» захисників, прикрашати гру каскадом технічних прийомів і кмітливістю пасів. Техніка і ще раз техніка є запорукою успіху. Відомий угорський спеціаліст футболу С. Ковач говорив про це вельми точно: «В якійсь мірі відсутність атлетизму або його недостатність можна компенсувати перевагою в технічній майстерності та колективній

організації гри, але знехтувати атлетизмом, заперечувати його важливість було б найгіршою з помилок тренера».

Таким чином, під атлетизмом футболіста треба розуміти таке співвідношення фізичних якостей (при переважному розвитку швидкості і спритності), які сприяють найбільш ефективній ігровій діяльності спортсмена, його високій технічній майстерності.

Тільки тоді, коли атлетизм максимально сприяє розкриттю виконавчої майстерності, можна говорити про гармонійний для футболіста розвиток фізичних якостей.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Технічна майстерність футболіста визначається арсеналом прийомів, які він вміє добре виконувати і використовувати для вирішення ігрових завдань.

Процес спортивної підготовки футболіста тісно пов'язаний із постійним покращенням техніки гри. Одне з найголовніших завдань навчання і тренування — різнобічне володіння технікою футболу. Для розв'язання цієї задачі потрібно:

- а) повною мірою володіти всіма сучасними технічними прийомами гри і вміти виконувати їх досконалим способом в різних умовах;
- б) уміти поєднувати прийоми один з іншим в різній послідовності;
- в) володіти комплексом прийомів, якими доводиться найчастіше користуватися в грі, у зв'язку з функціями, які виконуються в команді;
- г) постійно підвищувати якість виконання прийомів, покращуючи їх загальну узгодженість при вільних і невимушених рухах.

Удосконалення технічної майстерності футболістів будується на загальнотеоретичних основах і здійснюється спільно з удосконаленням тактики, розвитком рухових і морально-вольових якостей. У процесі тренування треба визначити, за рахунок чого можна покращити техніку

виконання прийому. Слід пам'ятати, що цьому ефективно допомагає підвищення рівня рухових якостей: швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності.

Техніка виконання прийому, яка доведена до високої майстерності у спрощених умовах, не може гарантувати високих досягнень під час гри. Умови виконання прийомів ,які вивчаються, треба постійно змінювати, щоб виробити рухливість і варіативність навичок в ударах, передачах, веденні м'яча тощо. Вивчені прийоми закріплюються в навчальних іграх і змаганнях.

Для вдосконалення техніки використовують усі відомі методи. Найпоширенішим є повторний метод, а також усі варіанти і різновиди змагального та ігрового методів.

Пересування

Навчання техніки пересування слід починати з перших занять. Удосконалення в техніці відбувається протягом усієї спортивної діяльності.

При підборі і використанні вправ враховуються такі основні вимоги:

а) вправи повинні складатися із основних прийомів і засобів техніки пересувань футболістів і їх сполучень;

б) вправи повинні переважно відображати специфіку ігрових пересувань;

в) вправи виконуються в змінному темпі і ритмі.

Процес навчання і вдосконалення в техніці пересувань тісно пов'язані з вихованням таких рухових якостей: швидкість, спритність, стрибучість, швидкісна витривалість, тому потрібно строго виконувати методичні рекомендації щодо виховання цих якостей.

Під час навчання техніки пересувань можна використовувати багато засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки (переважно з легкої

атлетики, спортивних і рухових ігор). Представлені нижче кілька груп спеціальних вправ спрямовані на освоєння як окремих прийомів і способів техніки пересувань, так і їх поєднань.

Вправи, які спрямовані на освоєння стартових прискорень, поворотів і зупинок

1. Стартові прискорення звичайним бігом і зупинки.
2. Стартові прискорення кроком навхрест і зупинки.
3. Стартові прискорення приставним кроком і зупинки.
4. Стартові прискорення під час бігу різними прийомами по дузі (колу) і зупинки.
5. Стартові прискорення під час бігу різними прийомами по прямій, і дугам після поворотів.
6. Стартові прискорення із різних положень (високий і низький старт, на пів присід, присід, положення лежачи тощо).

Виконання даної групи вправ добре поєднується з вихованням швидкості. Методика виховання швидкісних якостей (вимог до дистанції бігу і його швидкості, кількості повторень, тривалості і характеру відпочинку тощо) викладена в розділі «Фізична підготовка».

Вправи, які спрямовані на освоєння стрибків

Виконуються наступні види стрибків:

1. На одній нозі вправо і вліво з просуванням вперед і назад.
2. На одній нозі вперед і назад із просуванням вправо і вліво.
3. На одній нозі вперед і назад, вправо і вліво в різній послідовності.
4. Поперемінно на правій і лівій нозі з просуванням вперед і назад.
5. Поперемінно вперед і назад із просуванням вправо і вліво.

6. Поперемінно поштовхом правої і лівої ноги в різних напрямках і різній послідовності.

7. На правій нозі вправо з приземленням на ліву і навпаки.

8. Поштовхом двох ніг із пересуванням у різних напрямках.

В даній групі вправ увага зосереджується на довжині й висоті стрибка, а також на швидкості його виконання.

Удари по м'ячу

Під час вдосконалення ударів по м'ячу треба досягти максимально більшої точності і швидкості польоту м'яча, вміння довільно змінювати його напрямок і швидкість.

Для досягнення необхідної точності в процесі тренування футболіста пропонуються вправи, які передбачають влучення м'ячем визначеною цілі.

Основним методом тренування точності є поступове ускладнення умов виконання прийому. До них належать:

- а) зменшення цілей;
- б) підвищення нормативних вимог;
- в) різні перешкоди;
- г) збільшення швидкості руху.

У тренуванні на точність мішенями найчастіше виступають футбольні ворота. Для зменшення цілі, ворота за допомогою тасьми ділять на квадрати і прямокутники різних розмірів. Використовують також спеціальну стіну, на якій яскравою фарбою позначають футбольні ворота, які розділені на квадрати з цифровим позначенням останніх. Для цього потрібні також і низькі ворота, стійки, різні кільця, ділянки поля, куди футболіст певним способом спрямовує м'яч.

Для того, щоб влучно спрямувати м'яч у ході змагань, потрібно виконувати удари під час тренувань в умовах, наближених до ігрових.

М'яч надсилається в най вразливіші місця воріт, які захищає воротар. Виконанню удару заважають захисники. Удар виконується без попередньої обробки по м'ячу, який котиться або летить збоку, ззаду, або падає зверху, удар виконується під час матчів та ігрових вправ тощо.

Тренування ударів по м'ячу не обмежується лише задачею адресувати м'яч у різні цілі з можливо більшою точністю. Футболіст повинен також вміти надавати м'ячу необхідну швидкість польоту. Швидкість польоту м'яча залежить від сили завданого по ньому удару, його виконання й умов зовнішнього середовища.

У процесі вдосконалення удару велику увагу звертають на раціональність виконання прийому. Це досягається безперервним уточненням деталей удару. Поряд із висуненням футболісту загальних вимог щодо виконання прийому обов'язково враховується те особливе, що дозволяє йому досягати необхідної точності і швидкості польоту м'яча.

Виконання удару під час тренування поступово ускладнюється змінами вихідних положень для удару, збільшенням дистанції польоту м'яча, зміною ваги, пружності м'яча, а також різних умов зовнішнього середовища. В кінцевому результаті, футболіст набуває пристосувальних реакцій, стрімкості рухового динамічного стереотипу.

Приблизні вправи для тренування ударів

1. Удари по нерухомому м'ячу або по такому, що повільно котиться попереду певним способом: підйомом, носком тощо.

2. Те ж саме по м'ячу, що котиться попереду з різною швидкістю (попереду-зліва, попереду-з права), лівою і правою ногою.

3. Удари по м'ячу, що відскочив від землі, з льоту і полу льоту правою і лівою ногою в ціль.

4. Удари по м'ячу, який стрибає попереду (попереду-з права, попереду-зліва), правою і лівою ногою в ціль.

5. Два гравці передають один одному м'яч, не зупиняючи його, та б'ють заданим способом.

6. Удари лівою і правою ногою по м'ячу будь-яким способом після відскоку від землі.

7. Те саме, підтримуючи м'яч у повітрі (жонглювання).

8. Гравець стоїть навпроти щита (сітки) на різній відстані і направляє в нього м'яч.

9. Удари по низьким воротам усілякими способами, з різних дистанцій, під різним кутом, із різною швидкістю і траєкторією.

10. Те ж саме по інших цілях.

11. Удари з 11-метрової позначки, з кута поля, від воріт.

12. Удари головою (без стрибка) партнеру.

13. Те ж саме в стрибку.

14. Удари головою (без стрибка) у ворота.

15. Те ж саме в стрибку.

16. Підтримування м'яча в повітрі ударами головою.

17. Гра «волейбол за допомогою голови та ніг».

18. Ігрові вправи 3х2, 4х2 тощо.

19. Удари головою і ногами по підвішеному м'ячу.

20. Удари в ціль через перешкоди (стійки, партнер і т. д.).

21. Удари в падінні (через себе і т. д.).

Для постановки удару можна використовувати спеціальні пристрої: вертикальний щит, обладнаний системою сигналів, який імітує футбольні ворота, спеціальні динамометри, які вимірюють силу удару тощо. За допомогою цих пристроїв футболіст може займатися самостійно, отримуючи точну інформацію про результати тренування, що значно підвищить ефективність процесу технічного вдосконалення в ударах.

Зупинка м'яча

Головна вимога під час зупинки м'яча — виконати прийом із найменшою витратою часу і поставити м'яч у найбільш вигідне для кожної конкретної ситуації положення.

Надзвичайно важливо при цьому вміння футболіста ліквідувати будь-яку швидкість польоту м'яча. Це досягається наступними способами:

- а) за допомогою рухів, що поступаються;
- б) розслабленням м'язів ноги, шиї, грудей;
- в) накриванням м'яча ступнею, гомілкою, грудьми.

Чим економніше відбуваються ці рухи, тим швидше м'яч буде зупиненим, тому основна задача тренування — безперервне уточнення вказаних рухів. При цьому чим менше зайвих рухів здійснює футболіст, тим швидше він зупиняє м'яч. Нерідко поєднують зупинку м'яча з одночасною його підготовкою для виконання іншого прийому (удару, ведення тощо). Футболісту також доводиться зупиняти м'яч, який котиться по землі з різною швидкістю і в різноманітних умовах.

Тренування зупинки м'яча зазвичай відбувається одночасно з тренуванням ударів.

Під час самостійного тренування користуються вертикальним щитом: спрямовуючи м'яч під різними кутами, домагаються того, щоб він, відбиваючись від щита, повертався, задаючи різну траєкторію. Щоб вона була крутішою, користуються похилими щитами. Крім цього, футболіст, тренуючись самостійно, підкидає м'яч вгору (рукою або ногою) і зупиняє м'ячі, які падають вниз.

Проте найчастіше гравці вдосконалюють зупинку м'яча, користуючись допомогою партнерів або тренера.

Приблизні вправи для зупинки м'яча

1. Зупинка підкинутого м'яча (різними способами).
2. Зупинка м'яча, відбитого від вертикального або похилого щита, різними способами.
3. Зупинка м'яча, адресованого партнером або тренером ударом ноги, голови або підкинутого руками, різними способами.
4. Зупинка м'яча в іграх та ігрових вправах (3х2, 4х2 тощо).

Ведення м'яча

Перед тренуванням ведення м'яча ставиться за мету досягнути неподільності рухів. Це можливо завдяки тренуванням у веденні м'яча різними способами, з різною швидкістю, без перешкод та з ними. При цьому м'яч ведуть різними напрямками (по прямій, по віражам, змійкою тощо). На шляху футболіста з м'ячем виникають різні перешкоди у вигляді стійок, підвішених мішків, бар'єрів. Можуть перекривати шлях і партнери.

Ведення м'яча здійснюється наближено до умов змагання, для цього в більшому об'ємі пропонуються рині ігри та ігрові вправи.

Футболіст прагне навчитися вести м'яч із максимальною швидкістю, яка залежить від техніки володіння м'ячем та швидкості бігу. Ці дві умови обов'язкові.

Абсолютна швидкість бігу у футболістів розвивається спеціальними методами, які викладені в розділі «Фізична підготовка», а техніка ведення м'яча вдосконалюється за допомогою спеціальних вправ. Неподільності рухів, що виконуються на великій швидкості, можна домогтися за допомогою сполученого методу.

Вкидання м'яча

Футболіст повинен вміти вкидати м'яч двома руками далеко і точно. Тренувати вкидання м'яча найкраще з партнером, поступово змінюючи дистанцію. В цій вправі вдосконалюється точність кидка, адже, здебільшого, партнер вимагає адресувати м'яч точно в руки або ноги, на голову, груди, з різною швидкістю і траєкторією. Таким чином, тренування вкидання з успіхом об'єднується з відпрацюванням удару ногою, головою і зупинками м'яча.

Тренуючи точність вкидання, футболіст адресує м'яч у позначені на полі ділянки (центральне коло, штрафний майданчик тощо). Для вкидання м'яча на дальність великого значення набувають вправи, які спрямовані на розвиток сили м'язів рук і тулуба.

Обманні рухи (фінти)

Фінти потрібно виконувати настільки правдоподібно, щоб суперник цьому повірив. Треба досконало володіти рухами тіла і вмінням приховувати свої справжні наміри. Крім цього, допомагає справі й частка акторської майстерності.

Є спеціальні вправи, які розраховані на вдосконалення фінтів. Проте їх тренування більшою мірою відбувається в процесі ігор та ігрових вправ, тобто в природних умовах. Це пояснюється зазначеними вище особливостями фінтів, адже характер їх виконання строго індивідуальний.

Зазвичай тренування фінтів поєднується з тренуванням ведення м'яча і обведенням. Великого значення під час шліфування фінтів набувають рухливі ігри («п'ятнашки», гилка, «боротьба за м'яч» тощо), а також спортивні ігри (баскетбол, хокей, гандбол тощо).

Відбір м'яча

Відбір м'яча тренують переважно в процесі ігор та ігрових вправ. Спеціальні вправи для тренування відбору м'яча зустрічаються дуже рідко.

Для відбору м'яча надзвичайно важливими є: чітке визначення моменту відбору, засоби його виконання, які дозволені правилами гри, своєчасний і чітко обраний засіб, а також його безпомилкова реалізація. Футболісти тренують відбір м'яча за допомогою поштовху тіла, вибивання м'яча ногою, підставивши свою ногу на шляху м'яча.

Технічні прийоми воротаря

Футболісти, які виконують роль воротаря, вдосконалюють, окрім перерахованих вище, свої, тільки їм дозволені, прийоми: ловля м'яча руками, удари по ньому руками, кидки м'яча руками, ведення м'яча руками.

Тренування воротаря з техніки володіння м'ячем за своїм змістом є різко нетотожним тренуванню захисників, півзахисників і нападників.

Удари по м'ячу. Воротар повинен володіти ударом по м'ячу ногами і руками настільки, щоб уміти адресувати м'яч точно своєму партнеру або відбити його в потрібному напрямку. Сюди можна віднести удар ногами по нерухомому м'ячу, а також по м'ячу, підкинутого руками. У ході цього повинна забезпечуватись необхідна точність, швидкість, дальність і траєкторія польоту м'яча.

Удари по м'ячу воротар тренує в парі з партнерами. Воротарю вказують різні точки попадання м'яча, дистанцію, швидкість і траєкторію польоту м'яча.

Воротар повинен вміти відбивати м'яч, який летить у ворота, ударом рук (кулаками). Частіше за все він тренує це, захищаючи ворота під час тренування, а також в іграх та ігрових вправах.

Удар кулаком по м'ячу воротар тренує за допомогою партнера, який насилає йому м'яч різними способами.

Кидки м'яча рукою. М'яч повинен бути адресований із необхідною точністю, дальністю, швидкістю і траєкторією польоту в ноги партнеру або на вільне місце.

Кидок м'яча воротар тренує з партнером, але частіше за все в іграх та ігрових вправах. Особливо корисно для воротаря участь у гандболі, баскетболі та волейболі. Воротарі повинні вміти кидати м'яч рукою на 35 м і далі.

Зупинка та ловля м'яча. Воротарю майже не доводиться зупиняти м'яч: він переважно ловить його руками. Проте бувають випадки, коли воротар змушений зупинити м'яч. Для цього іноді достатньо тих навичок, які воротар зазвичай набуває, беручи участь у групових тренуваннях не в якості воротаря (ігри та ігрові вправи, естафети тощо).

Удосконалення ловлі м'яча руками здійснюється як за допомогою спеціальних вправ, так і під час захисту воріт у ході тренувань, іграх та ігрових вправах.

Тренування ловлі м'яча відбувається за допомогою партнера та індивідуально. Самостійно воротар тренується, підкидаючи собі м'яч руками або ногами, ударяючи його в стіну або об землю, з різною силою і під різними кутами. Воротар також вчиться ловити м'яч, який адресує йому тренер або партнер, перебуваючи в різних вихідних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи тощо).

Обманні рухи (фінти). На відміну від інших футболістів, воротар частіше виконує фінти, коли м'яч у нього в руках. Для тренування фінтів воротар потребує допомоги партнерів, які заважають йому ввести м'яч, а також бере участь у гандболі та баскетболі.

Відбір м'яча. Воротарю дуже часто доводиться вступати в єдиноборство. Щоб вийти з нього переможцем, треба добре володіти

прийомами відбору м'яча. Спеціальні вправи з відбору м'яча воротар виконує за допомогою партнерів. Частіше за все це відбувається на тренуваннях по взяттю воріт, а також в іграх та ігрових вправах.

Методи вдосконалення техніки

Методи вдосконалення техніки володіння м'ячем мають специфічний характер. Вони покликані вирішувати питання не тільки формування, але й зміцнення рухових навичок, підвищення їх надійності для використання в ігрових умовах.

Для підвищення стійкості рухових навичок під впливом перешкод використовують методи різносторонньої підготовки, попередні вправи, розвиток рухливості рухових навичок, пристосування рухових навичок до впливу внутрішніх та зовнішніх умов, засвоєння нових ритмів, удосконалення аналізаторів.

Методи різнобічної підготовки. Технічна майстерність футболістів базується на різновекторній фізичній і технічній підготовці. Всі вправи за своєю структурою та характером важливо наближати до основних рухових навичок. При цьому не можна забувати, що якість рухів, які входять до складу рухової навички, забезпечується різнобічною фізичною підготовкою. Особливо потрібно підкреслити важливість розвитку спритності як властивості, що дає вельми велику здатність пристосування до мінливих умов середовища і спортивної боротьби, тому що тренування спритності є шліфуванням тренуваності.

Рухи треба виконувати в поєднанні з іншими рухами, в різних умовах гри та станах футболістів. Надзвичайно важливо створити у футболістів додаткові, «запасні», умовні зв'язки. Для цього треба використовувати жонгливання м'яча, довільні вправи та інші прийоми. Велику увагу слід звертати на точність рухів (здатність дозувати зусилля, рухливість у суглобах, гнучкість).

Виняткове значення для техніки володіння м'ячем має здатність утримувати статичні зусилля, вміння швидко і своєчасно закріпити той чи інший суглоб. Вправи з обтяженнями дозволяють досягти цієї мети.

Методи попередніх вправ. Застосування попередніх вправ використовується для того, щоб створити необхідний рівень підготовки нервово-м'язового апарату до найбільш ефективного виконання технічних прийомів. Ця мета досягається шляхом правильного поєднання допоміжних вправ із цілісним виконанням технічних прийомів у полегшених і стандартних умовах.

Методи підкріплення рухових навичок. Головним методом підкріплення навичок є багаторазове повторення рухів з оптимальними перервами між повторами, які забезпечують необхідний ефект руху. Для цієї ж мети використовують переключення на вправи, які сприяють збереженню позитивного емоційного стану. З урахуванням інертності фізіологічних процесів в організмі правильною послідовністю є ускладнення вправ.

При виборі методів навчання перевагу надають непрямому методу як найбільш ефективному. Футболіст також навчається володіти мовним підкріпленням, уявним продумуванням рухів. Спортсмену повідомляється про результати рухів і його оцінку.

Своєчасно ведеться боротьба із запізнілим рефлексом (фальстарту, дії «швидше м'яча» тощо), та з умовним гальмуванням, тобто із закріпленням у вигляді умовного рефлексу тих чи інших невдалих дій (наприклад, після невдалого виконання 11-метрового удару футболіст довго відчуває невпевненість під час виконання цього удару).

Методи розвитку рухливості рухових навичок. Коли м'язи виконують роботу, відбувається взаємодія м'язового зусилля із зовнішніми подразниками (силою тяжіння, силою тертя, опором суперника тощо), необхідно тонко диференціювати силові фактори середовища (тяжкість,

тертя, опір). Інакше кажучи, дуже важлива тонка взаємодія м'язових зусиль із зовнішніми силовими факторами.

У цьому зв'язку на перше місце висувається здатність футболістів до диференціювання різних часових і просторових параметрів рухів та зусиль, адже «без сприйняття простору немає точності рухів, їх потрібного напрямку, а без сприйняття часу немає певної швидкості рухів, не можна змінити потрібним чином швидкість рухів» (В. С. Фарфель).

Отже, потрібно виховувати точні відчуття. Для цього необхідно:

1. Формувати вміння точно сприймати і оцінювати простір і час, та якість просторових координацій;
2. Виробляти здатність довільно змінювати дальність польоту м'яча, довжину і частоту кроків при веденні м'яча, частоту ударів по м'ячу.

Приблизні вправи для розвитку рухливості рухових навичок

1. Пробігати 30 м із м'ячем (швидкість спершу — 5 с, другий раз — 5,5 с, третій — 4,5 с).
2. Пробігати 30 м із м'ячем (довжина кроків перший раз — 1,5 м, другий — 2 м, третій — 1 м).
3. Пробігати 30 м із м'ячем (частота кроків перший раз — 30, другий — 32, третій — 25 кроків).
4. Удари по м'ячу в стіну (20 ударів за 1 хв, 15 ударів за 1 хв, 25 ударів за 1 хв).
5. Удари м'яча на 40, 25, 30 м.
6. Після виконання стрибка на максимальну висоту подолання висоти вдвічі менше.
7. Виконання 10-ти стрибків на висоту 30 см із підрахунком помилок.
8. Удари одночасно на дальність і точність.

Борючись із позамежним гальмуванням, використовують переключення на інші вправи, а також розвантаження і паузи.

Методи пристосування рухових навичок до впливу внутрішніх і зовнішніх умов

Виконання технічних прийомів гри в різних умовах — головний метод адаптації до впливу зовнішніх і внутрішніх умов. Тому необхідно урізноманітнити умови тренування футболістів (за характером вправ і навантажень). Наприклад, корисно змінювати місця занять у різній послідовності: манеж, засніжене, галькове, газонне поле тощо.

Потрібно частіше змінювати умови і порядок виконання вправ (наприклад, виконувати удари по м'ячу на початку, в середині і кінці заняття). Змінюють також стандартні умови шляхом введення орієнтирів, додаткових предметів, напрямних і регулюючих рухів (наприклад, змінюють розташування переносних воріт: проти сонця, за сонцем, проти вітру, за вітром).

Важливо розвивати у футболістів уміння варіювати форму і характер виконання рухів у залежності від рухової задачі, яка виникає, вміння переключатися з одних рухів на інші, сприймати ациклічні рухи від початку до кінця як одне ціле. Це досягається варіюванням поєднань різних прийомів, вихідних і кінцевих положень тощо. Використовується спеціальне обладнання у вигляді полоси перешкод тощо. Варіативність виконання технічних прийомів досягається в зіткненні та взаємодії з умовами занять і змагань, які змінюються (зокрема, шляхом змінення розміру м'яча, його ваги, пружності).

Сформована навичка нерідко може легко порушитися під впливом різних моментів (стомлення, постійне і надмірне ускладнення рухових завдань, різке зміна оточення тощо). Ніколи не варто забувати, що здатність накопичувати адаптаційні властивості виробляється не відразу, а поступово.

Методи засвоєння нових ритмів. Ритм — умова, яка покращує процес формування навички. Управління динамікою і ритмом м'язових

скорочень — одне із завдань керування руховою навичкою. Футболіст повинен вміти регулювати і оцінювати темп рухів. При цьому важливу роль відіграють самооцінка, самоконтроль, які дозволяють досягти стійких реакцій.

Вправи-переключення з одного темпу на інший — засіб засвоєння ритмів. Сюди належать такі вправи: ведення м'яча на певному відрізку (30 м) із заданою швидкістю (за 5, 6, 7 с тощо), зі зміною черговості перемикань тощо. Подібні вправи сприяють виробленню вміння зберігати сталість темпу в складних умовах, що завжди дуже важливо для боротьби з суперником.

Методи вдосконалення аналізаторів. Для підвищення ефекту рухової діяльності футболіст повинен вміти використовувати різні аналізатори. В першу чергу це стосується зорових і слухових аналізаторів. Треба вміти їх оцінювати. Така здатність приходить під час виконання спеціальних вправ (наприклад, усунення зорового контролю для виконання рухової задачі «наосліп»).

Зіставлення темпу роботи з інформацією про час, який витрачається на рух, при одночасному зіставленні істинного часу з суб'єктивними відчуттями також слугують цій меті. Як вправу можна успішно використовувати жонглювання м'ячем.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Процес навчання та вдосконалення тактики — найважливіший і найскладніший етап тренування. Неодмінним фактором забезпечення успіху в сучасному футболі є прогресивні тактичні методи ведення гри і висока майстерність футболістів.

Тактична підготовка умовно поділяється на загальну і спеціальну.

Загальна тактична підготовка футболу містить у собі вивчення загальнотеоретичних основ тактики спортивних ігор, практичних способів

їх використання в різних умовах, які наближені до умов гри у футбол, а також виховання у футболістів глибокого тактичного мислення.

Спеціальна тактична підготовка будується безпосередньо на футбольних матеріалах і спрямована на вдосконалення тактичних вмінь, навичок і здібностей.

Тактична підготовка футболістів здійснюється за допомогою теоретичних і практичних занять, які тісно пов'язані між собою. Для збільшення об'єму теоретичних знань з тактики треба знайомитися з літературними джерелами, переглядати кіноматеріали, спостерігати за іграми і навчально-тренувальними заняттями, вивчати правила гри. Практичним розділом тактичної підготовки є конкретні вміння і навички, які дозволяють гравцю діяти індивідуально або спільно з партнерами по команді.

У процесі тактичної підготовки вирішуються наступні завдання:

1. Розвиток тактичного мислення, орієнтування на полі, творчої ініціативи при вирішенні різних ігрових ситуацій.

2. Навчання індивідуальним діям і найпростішим взаємодіям із партнерами як в лінії нападу, так і в захисті, формування в гравців вміння ефективно використовувати окремі технічні прийоми і тактичні дії для вирішення поставленої задачі.

3. Розвиток у гравців здатності гнучко і швидко переключатися з одних командних дій на інші в залежності від ігрової обстановки на полі.

Основним методом навчання і тренування тактики є багаторазове повторення засвоєних і розучених вправ, які розраховані на вдосконалення тактичних вмінь футболістів. У результаті такого тренування у футболістів формуються відповідні ігрові стереотипи, що і є сутністю тренування тактики.

Тактична підготовка передбачає освоєння індивідуальних, групових і командних дій. Вона полягає в оволодінні основними тактичними діями та

їх удосконаленні (відкривання, закривання, вибір позиції, передача м'яча тощо) і здійснюється за допомогою ігор, ігрових і спеціальних вправ.

На практиці використовуються ігрові вправи:

1. «М'яч у колі» (або в квадраті). На певній площі розташовуються гравці, які передають м'яч один одному так, щоб провідні, які розташовані в середині кола або квадрату, не заволоділи м'ячем або не торкнулися його. Якщо м'яч покине межі кола (квадрату), або провідний доторкнеться чи відбере м'яч, то провідний стає на місце гравця, який невдало виконав передачу.

2. М'яч у квадраті 30х30 м. Грають двоє проти двох із одним нейтральним, який постійно приєднується до пари, яка володіє м'ячем.

3. Те ж саме, 3х3, 4х4.

4. В атаці на одні ворота беруть участь від трьох до шести гравців. Атака ведеться до втрати м'яча гравцями або взяття воріт; після цього нападник знову починає атаку з центра поля.

5. Те ж саме, але виконується під час захисту, беруть участь від одного до п'яти гравців.

6. Ігри в баскетбол, гандбол, хокей («відкривання» і «закривання»).

Всі індивідуальні дії футболіст повинен вміти виконувати в тісній взаємодії з партнером.

Для вдосконалення тактичних вмінь футболісти вправляються:

– в передачах м'яча: діагональних, поперечних, поздовжніх, дугоподібних (вперед і назад);

– в передачах м'яча : довгих, середніх, коротких;

– в передачах м'яча: землею, повітрям;

– в передачах м'яча: на партнера, недоданих, в зону;

– у веденні м'яча та обведенні;

– у «відкриванні»: на швидкість, за допомогою фінтів;

– в переміщеннях із м'ячем і без нього;

- в «закриванні» гравців команди суперника і «закриванні» зони;
- у виходах на перехват м'яча;
- у виборі моменту для відбору м'яча під час прийому або його контролю іншими гравцями;
- у під страховці та взаємній страховці;
- в комбінаціях із веденням, обведенням, передачами м'яча, «відкриванням» і «закриванням», переміщенням у парах, трійках, ланках, лініях, із стандартних положень (початковий, штрафний, вільний, кутові удари, вкидання м'яча, удар від воріт).

Вправи для вдосконалення тактики у більшості випадків слугують одночасно і для покращення техніки гри. Щоб надати тій чи іншій вправі тактичного характеру, лише змінюють метод її подачі. Так, пропонуючи футболісту вправу передачі м'яча, звертають увагу не на техніку виконання ударів і зупинок м'яча, а на напрямок і своєчасність передач.

Особливо важливе вміння грати за тактичним планом, а також знаходити правильне рішення тактичних задач у залежності від конкретно ігрової обстановки, що складається. У зв'язку з цим поряд зі спеціальними ігровими вправами проводять двосторонні ігри, де вирішують певні командні тактичні завдання (вміння довго утримувати м'яч у себе, грати при чисельній більшості гравців своєї команди і команди суперника). Треба навчити футболістів застосовувати тактичні комбінації, системи в грі проти знайомої і незнайомої команд.

У результаті багаторазового повторення вправ у певній послідовності тактичні дії і комбінації вдосконалюються, в команді встановлюються міцні взаємозв'язки як між окремими футболістами, так і між ланками та лініями.

До основних завдань тактичної підготовки футболістів можна віднести:

- а) вдосконалення в розподілі сил у змаганнях;

- б) вдосконалення в гнучкому використанні техніки володіння м'ячем;
- в) вдосконалення у взаємодії під час гри всіх ліній команди;
- г) вдосконалення в доцільних переключеннях у змаганнях від одних тактичних комбінацій і систем гри до інших.

Для вдосконалення в розподілі сил у змаганнях рекомендується застосовувати наступні методичні прийоми:

1. Включення в заняття завдань на точне виконання запланованого темпу. При цьому розвивається почуття темпу, вміння рівномірно підтримувати його протягом заданого часу і довільно змінювати по ходу гри, пришвидшуючи або сповільнюючи в міру потреби. Сюди належать вправи в зміні швидких передач м'яча і пересувань із повільним розіграшем і утриманням м'яча. Ці ж вправи є засобом використання факторів, які збивають темп і вміння протистояти їм.

2. Використання в грі «проміжних фінішів». У середині навчальної гри можна, наприклад, оголосити, що до кінця гри залишається мінімум часу, а рахунок голів встановлювати нічийним або на користь команди, яка програє. Це спонукає футболістів декілька разів у ході вправ різко підвищувати активність і інтенсивність дій.

3. Віддаленість часу закінчення гри здійснюється несподівано для футболістів. Цю ж мету переслідують всі навчальні ігри з гандикапом, коли засекречена форма змушує футболістів значну частину гри діяти з максимальною напругою сил незалежно від досягнутої переваги.

4. Послідовне включення в гру футболістів, які відновилися. Якщо гравці однієї команди в навчальній грі легко домоглися переваги і помітно знизили активність та інтенсивність дій, то можна вводити в склад команди, яка програє, нових гравців або учасників, що відпочили і спроможні загострити спортивну боротьбу.

Для вдосконалення гнучкості під час використання техніки володіння м'ячем рекомендуються такі методичні прийоми:

1. Виконання вправ в ускладнених умовах із правильним вибором технічних прийомів. До ускладнених зовнішніх умов відносять не тільки вологе футбольне поле, сильний вітер, низьку температуру повітря тощо, але також і вплив на футболіста поведінки глядачів, відповідальність змагання, складність умов зорового орієнтування на футбольному полі тощо.

2. Включення протидій в індивідуальні вправи футболістів із тактики, щоб наблизити вправи до умов змагань. Протидії можуть бути пасивними й активними, але їх способи повинні бути максимально доступними. Активна протидія вводиться після того, коли усуваються основні помилки в діях футболіста. Інтенсивність активної протидії повинна бути нижчою за ігрову.

Способи пасивної і активної протидії сприяють формуванню складних тактичних навичок, і в той же час сприяють вихованню у футболістів впевненості у своїх силах.

3. Проведення навчальних ігор проти команд, які грають за ймовірно відомим тактичним планом і системою майбутніх суперників. Це дає можливість випробувати рекомендовані тактичні прийоми і системи гри в умовах, наближених до майбутнього змагання.

4. Виділення футболістами частини тактичного завдання для самостійного творчого рішення. В процесі змагань виникає багато моментів, коли обставини вимагають від футболіста вияву всіх його творчих здібностей і виконання дій, не передбачених конкретною тактичною схемою гри. Щоб успішно розвивати творчу ініціативу, доцільно залишати якусь частину тактичної задачі для її самостійного вирішення футболістом.

Для вдосконалення взаємодій у грі слід використовувати:

1. Ускладнення зовнішніх умов, і, зокрема, застосування тимчасових і просторових обмежень. Наприклад, футболістам, які опанували будь-яку

тактичну комбінацію, треба зменшувати час для її проведення. Просторові обмеження виражаються в зменшенні ділянки поля, на якому взаємодіють футболісти, що ускладнює орієнтування і оцінку ігрових ситуацій.

Особливу увагу треба приділяти вдосконаленню взаємодій в умовах значного стомлення.

2. Періодичне включення в основний склад команди запасних гравців із завданням взаємодіяти з партнерами за прийнятому тактичному плану. Щоб забезпечити впевнене входження запасних гравців в основний склад, рекомендується під час підготовчого періоду іноді вводити їх у двосторонні і товариські ігри, вимагаючи від них взаємодії з партнерами за розученим планом.

3. Нові тактичні дії, комбінації і системи гри. Вибір нових тактичних дій і комбінацій повинен органічно виходити із прийнятою командою системи гри. Освоївши розташування і порядок взаємодії в рамках цієї системи, футболісти продовжують послідовно розширювати коло своїх тактичних вмінь.

При переході на нову систему гри переосмислюється весь арсенал тактичних прийомів і комбінацій, а також взаємодії в них футболістів.

Для вдосконалення в гнучкому переключенні від однієї системи гри до іншої в ході змагань потрібно застосовувати наступні методичні прийоми:

1. Переключення футболістів від виконання одних тактичних завдань до інших за умовленим заздалегідь сигналам. Щоб зайве не втручатися в хід гри, можна завчасно обумовити, що перехід від виконання одних тактичних завдань до інших відбувається в певний момент змагань.

2. Використання елементів несподіванки в грі для творчої зміни тактичних дій у певній послідовності:

а) несподіване застосування в грі не передбачених планом систем та їх варіантів;

б) несподіване застосування нещодавно освоєних тактичних дій, комбінацій або систем гри;

в) застосування в грі цілковито незнайомої тактичної комбінації або системи гри.

3. Проведення навчальних і товариських змагань із командами, які значно відрізняються одна від іншої за характером, стилем і способом ведення гри.

У процесі тактичної підготовки рекомендується проводити змагання з командами, які застосовують різні системи гри, щоб змусити футболістів творчо осмислювати свої дії.

Ударний, сполучений та інтегральний методи тренування

Ці методи використовують на всіх етапах навчально-тренувального процесу. Кожен із них дозволяє більш ефективно розв'язувати задачі вдосконалення рухових якостей і навичок.

Ударний метод. В основі ударного методу тренування лежить хвилеподібне навантаження навантажень з урахуванням фаз розвитку працездатності спортсмена. За допомогою ударного методу можна помітно підвищити ефективність тренувального процесу.

Надзвичайно важливим при побудові навантажень цього методу є їх варіативність. Періодичне застосування великих стресових навантажень дозволяє вивести організм із збалансованого стану, а потім шляхом застосування малих та середніх навантажень створити умови для відновлення і понад відновлення організму.

Усі спортивні навантаження відповідно з ударним методом тренування в кожному місячному циклі розподіляються у вигляді тренувальних і між ігрових мікроциклів, які передбачають їх хвилеподібний характер. В якості прикладу продемонстрований принцип розподілу навантажень (табл. 2).

Таблиця 2.

Розподіл навантажень у тренувальних і між ігрових циклах під час використання ударного методу тренування

Цикли	Розгойду- ючий (B1)	Ударний (B2)	Звужуючий (B3)	Розвантажувальний (B4)
Призначення	Поступове входження в найвищий (ударний) режим тренування	Найвищий (ударний) режим тренування. Руйнування консервативних зв'язків і відносин (стабілізація швидкості)	Поступовий перехід від найвищого (ударного) режиму тренування до розвантаження	Розвантаження від попередньої роботи
Тижні	1-й	2-й	3-й	4-й

Наявні в схемі варіанти тижневих циклів та їх чергування в рамках одного місяця складені за показниками величини впливу режиму тренування і відпочинку, а також інтенсивності перебігу процесів відновлення в організмі після роботи.

Розгойдуючий цикл (B1) призначений для того, щоб розгойдати сформований на цей момент тренування стереотип рухових навичок і якостей, і підготувати організм до сприйняття наступних, більш складних навантажень.

Ударний цикл (B2) сприяє формуванню нових співвідношень рухової й вегетативної функції, створенню умов для мобілізації більших ресурсів організму під час виступів на змаганнях. Для цього використовуються неспецифічні засоби тренування з найвищою в конкретному місяці інтенсивністю (максимально можлива і доцільна, змагальна).

Звужуючий цикл (B3) служить для зміцнення виробленого темпу роботи на фоні досить високої інтенсивності течії відновлювальних процесів. При цьому зменшується об'єм вправ, збільшуються паузи

відпочинку при відносно високій інтенсивності (в окремі дні до змагальної).

Розвантажувальний цикл (В4) використовується для переключення від тривалої тренувальної роботи, яка є великою за обсягом та інтенсивністю, на інші види роботи зі зниженим обсягом та інтенсивністю. Широко використовуються при цьому відновлювальні вправи і засоби, які прискорюють процеси регенерації.

У ході проведення ударних мікроциклів головну увагу зосереджують на ударних днях, заняттях, які, наприклад, можуть бути побудовані у вигляді занять загальною тривалістю 3 години. Під час такого заняття виконують ударну неспецифічну вправу з бігом на граничній швидкості без м'яча 5 разів по 100 м (повернення на місце старту кроком) або 10x30 м для розвитку швидкісної витривалості.

Використання ударного методу тренування (як й інших методів) — процес творчий. Тут не може бути готових рецептів, адже все залежить від рівня готовності конкретного футболіста в той чи інший період тренування, календаря змагань та інших умов. Проте під час вибору вправ для ударних занять потрібно, в першу чергу, звернути увагу на неспецифічні засоби.

Сполучений метод. На сучасному етапі розвитку футболу надзвичайно підвищилися вимоги до різнобічної підготовки футболістів, що, природно, викликало збільшення витрат часу на вправи. Оскільки не можна безмежно збільшувати час на фізичні вправи, необхідний метод, який дозволяє, не збільшуючи затрат часу на вправи, зберегти всі можливості різнобічного тренування і навіть збільшити ефективність.

Таким методом є сполучений метод тренування, коли в ході виконання спеціально підібраних вправ одночасно вирішуються завдання фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовки. Тренування за

цим методом проводять за допомогою ігрових вправ, застосовуючи спеціальні пристрої й обладнання.

Для прикладу можна навести вправу «удар по воротах у русі». Від середньої лінії гравець веде м'яч із прискоренням до лінії штрафного майданчика. Виконавши удар по воротах, гравець, також із прискоренням, повертається назад. Протягом 15 хв виконуються 2 серії по 6 спроб. Паузи між серіями (3 хв) заповнюються жонглюванням м'ячем.

Під час виконання цієї вправи одночасно вдосконалюються техніка ведення м'яча й удар по воротах, і розвивається швидкість бігу.

Інтегральний метод. Суть інтегрального методу тренування полягає в повторному багаторазовому виконанні основної вправи в обраному виді спорту в цілому зі збереженням усіх його особливостей. На практиці таке тренування називають ігровою підготовкою або біговою, плавальною, гребною тощо. Її вища форма — змагання (тренувальне й офіційне). Такою вищою формою ігрової підготовки у футболі є двосторонні, контрольні, товариські й офіційні ігри. Цілісне багаторазове виконання основної вправи — основний засіб придбання і вдосконалення майстерності футболістів. Добре організований навчально-тренувальний процес передбачає в кожному тренувальному і між ігровому циклі з шестиденним і п'ятиденним інтервалом одну-дві двосторонні, товариські і офіційні матчі. Інтегральна підготовка (синтетичний метод) дозволяє футболістам створити фундамент спеціальної ігрової підготовки й досягти високих результатів в оволодінні руховими якостями і навичками. При цьому в процесі практичних занять створюються умови для роздільного виховання окремих якостей і формування навичок (аналітичний метод).

Цій же меті підпорядковуються спеціальні ігри й ігрові вправи («міні-футбол», «боротьба за м'яч», 2х3,4х2 тощо).

У процесі гри та ігрових вправ підвищується надійність виконання технічних і тактичних дій, їх варіативність, налагоджується взаємозв'язок

між партнерами, підвищується психологічна стійкість проти непотрібних впливів, загартовуються воля, мужність, проявляються бійцівські якості, які дозволяють стійко долати тяжкі умови спортивної боротьби.

Ігровий метод тренування футболістів займає провідне місце в загальній системі їх підготовки.

Колове тренування

Колове тренування не зводиться до якого-небудь одного методу: воно містить у собі ряд приватних методів строго регламентованих вправ. Основу колового тренування складає серійне повторення вправ, які об'єднані в комплекс відповідно з певною схемою і виконуваних у порядку послідовної зміни «станцій», тобто місць для виконання кожної із вправ. «Станції» розташовуються по замкнутому контуру у вигляді кола або аналогічної фігури.

Колове тренування у футболі, як правило, проводиться з м'ячем. В якості прикладу наводиться тренування для розвитку витривалості в поєднанні з навчанням техніки володіння м'ячем.

Тривалість виконання вправи на кожному місці — 1 хв.

Перерва між вправами — 1 хв.

Інвентар — футбольні та набивні м'ячі.

«Станція» I. 1) виконавши передачу партнеру, ривком зайняти його місце; партнер ривком виходить на зустріч м'ячу і йде з ним на місце свого товариша; повернутися лицем до партнера, віддати м'яч, зробити ривок;

2) гравець веде м'яч і залишає його партнеру, який виходить назустріч, а сам виконує ривок.

«Станція» II. 1) стрибок вгору із глибокого присіду через набивний м'яч; партнери стрибають по чергово; зробивши стрибок, повернутися в глибокий присід;

2) ударом підйомом спрямувати набивний м'яч до партнерів; виконувати удари поперемінно правою і лівою ногою.

«Станція» III. Гра в «стінку» (відстань між гравцями близько 15 м).

«Станція» IV. Удари головою в стрибку по високому м'ячу.

«Станція» V. Удари головою в стрибку по низькому м'ячу.

«Станція» VI. Вкидання м'яча.

«Станція» VII. Гравець кидає набивний м'яч партнеру, сідає і швидко встає, щоб спіймати м'яч, який повертає партнер. Гравці виконують вправу поперемінно.

«Станція» VIII. Два гравці борються за оволодіння м'ячем.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

Психологічна підготовка футболістів містить у собі загальну психологічну підготовку і психологічну підготовку до майбутніх змагань.

Основною метою загальної психологічної підготовки є виховання високих морально-вольових якостей особистості футболіста.

В мету загальної психологічної підготовки входить також розвиток:

– процесів сприйняття, зокрема формування специфічних сприйнятів («відчуття м'яча», «відчуття часу», «відчуття простору»);

– уваги (обсяг, інтенсивність, розподіл, переключення тощо);

– спостережливості, вміння швидко і правильно орієнтуватися в складній ігровій ситуації;

– пам'яті та уяви, які проявляються в здатності запам'ятовувати особливості ігрових дій, в умінні детально уявляти можливі ситуації майбутнього змагання;

– тактичного мислення, здатності швидко і правильно оцінювати ігровий момент, приймати ефективне рішення і контролювати свої дії;

– здатності управляти своїми емоціями в процесі ігрової діяльності.

Постійне вдосконалення всіх сторін психіки футболістів, особливо мислення, пам'яті, волі, уваги, уяви, повинно бути предметом планомірної роботи й педагогічного впливу на футболістів.

Фундаментом психологічної підготовки до змагань є загальна психологічна підготовка.

Умовами стану психологічної підготовки готовності футболіста до змагання є яскраво виражене прагнення здобути перемогу, впевненість у можливості досягнення успіху, емоційний підйом (позитивні емоції).

У процесі психологічної підготовки враховують можливість прояву у футболіста негативних станів (пригніченість, перезбудження, «стартова лихоманка», демобілізованість, самозаспокоєність, відсутність активного прагнення до боротьби).

Тренер повинен виховувати у футболістів прагнення здобути перемогу.

Мобілізуючи команду на майбутню гру, треба враховувати індивідуальні особливості кожного футболіста. Необхідно підвищувати інтерес до самої гри в кожного футболіста, ставлячи перед командою цілі, які можуть захопити її. При цьому важливо пояснити футболістам, яке значення може мати перемога або поразка для підсумків сезону.

Велике значення можуть мати спеціальні завдання окремим футболістам, ланкам і всій команді. В деяких випадках можна впливати на особисте самолюбство, викликаючи у футболістів емоції боротьби. Проте не можна в ході цього застосовувати так звані «накачування», погрози тощо. Не треба зловживати частими нагадуваннями про значимість результату гри, про необхідність обов'язково виграти. Бажано відволікати гравців від зайвої зосередженості на думках про майбутню гру і її результат.

Особливе значення має продумування футболістами плану гри.

Впевненість у своїх силах виховується у футболістів на основі багаторазової перевірки їх під час змагань, досвіду участі у відповідальних іграх із сильним противником, на основі високої тренуваності, хорошого фізичного самопочуття. Зміцнення впевненості досягається правильною оцінкою суперника, організаційністю, спаяністю команди, взаєморозумінням і готовністю футболістів до взаємодопомоги. Підвищує впевненість футболістів у своїх силах також спокійна, витримана поведінка тренера.

Тривалі установки, занепокоєння тренера, його сумніви в силах футболістів негативно впливають на психіку гравців, підсилюють хвилювання, викликають роздратування, знижують рівень готовності до гри. Як правило, погіршують готовність до гри і втручання сторонніх осіб, їх поради, пропозиції тощо. У день гри потрібно старатися уникати всього, що може підвищити збудження футболістів.

У кожного спортсмена повинні бути високо розвинені вольові якості. Основними вольовими якостями є рішучість, наполегливість, витримка і самовладання, ініціативність, дисциплінованість.

Розвиток вольових якостей у футболістів не відбувається стихійно. Він вимагає спеціальних заходів і умов, які повинні бути забезпечені тренером.

Розвиток вольових якостей пов'язаний із їх фізичною, технічною, тактичною і теоретичною підготовкою. Через недоліки у своїй підготовці футболісти не можуть успішно долати труднощі, які виникли в процесі гри, втрачають самовладання. Недостатня підготовка не може бути компенсована напруженою волею.

Вольові якості футболістів виховуються в ході систематичного виконання ними вправ, які вимагають застосування вольових зусиль, специфічних для ігрових дій. Важливу роль у вихованні вольових якостей спортсменів відіграє правильне стимулювання їх до подолання труднощів.

Пробудження інтересу і любові до футболу, виховання впевненості у своїх силах, почуття відповідальності, використання змагального методу, роз'яснення цілей і задач тренування, вимогливість тренера, щоденний самоконтроль — все це сприяє вихованню вольових якостей спортсменів.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

У зміст теоретичної підготовки входить вивчення питань розвитку фізичної культури і спорту, основ системи фізичного виховання, методики навчання і тренування, техніки і тактики, правил гри, ознайомлення з основами педагогіки, фізіології, психології, гігієни.

Набуття теоретичних знань сприяє більш швидкому росту спортивної майстерності футболістів.

Основними формами теоретичної підготовки є лекції, бесіди, доповіді, установка і розбір гри, а також самостійне читання літератури.

При виборі тем керуються інтересами команди, враховуючи конкретні задачі, які стоять перед ними.

У процесі проведення практичних занять у спортсменів, як правило, будуть виникати питання з техніки, тактики гри, методики навчання і тренування. Було б не правильним давати на практичних заняттях розлогі теоретичні пояснення. Краще врахувати всі питання, які виникають, і відповісти на них під час лекції або доповіді на спеціальну тему, наприклад «Значення розминки для футболіста», «Роль фізичної підготовки в досягненні високих спортивних результатів».

Такий розподіл теоретичних занять і їх тісний зв'язок із практичними викличе у футболістів інтерес до занять і допоможе їм краще засвоїти теоретичні і практичні основи гри.

Установка на гру. Вона вимагає від тренера вивчення і знання особливостей кожного гравця і всієї команди в цілому як своєї, так і тієї, з якою доведеться зустрітися, знання тактики гри та її різних систем. До

установки на гру тренер ретельно готується, збирає можливо більше матеріалу про команду суперника, складає конспект заняття, добре продумавши його.

Установку на гру зазвичай починають із викладу значення даної гри і характеристики команди суперника та її гравців. Після цього чітко і стисло формулюється основна ідея пропонованого тактичного плану гри. Наприклад, беручи до уваги, що суперник веде гру вузьким фронтом і використовує головним чином короткі передачі, треба протиставити йому гру широким фронтом, використовуючи довгі діагональні й довгі передачі. Тренер пояснює як треба здійснювати цей план під час гри і що потрібно від кожного гравця команди.

Тренер висловлює свої міркування і про те, що потрібно зробити, якщо уявлення про гру команди суперника виявиться неправильним або суперник застосує несподіваний маневр.

Таким чином, установка на майбутню гру ґрунтується приблизно на такій схемі:

1. значення майбутньої гри;
2. характеристика команди-суперника;
3. тактичний план гри команди;
4. завдання гравцям.

Даючи установку на гру, тренер не повинен перевантажувати увагу гравців зайвими деталями. Велика кількість другорядних деталей приховує основну ідею тактичного плану. Гравці в ході гострої спортивної боротьби, не будуть пам'ятати про безліч різних порад, тому почнуть грати без плану. Тренер викладає лише загальний план гри і загальні вимоги до гравців, які випливають із докладного аналізу сил суперника, залишаючи за кожним гравцем право приймати самостійні рішення в ході гри.

Установка на гру дається в день гри.

В перерві між першою і другою половинами гри тренер вносить необхідні корективи в тактичні дії команди виходячи з конкретної обстановки. Для цього він дуже уважно стежить за ходом гри і здійсненням тактичних задумів команд. Перш ніж робити зауваження по грі, тренер дає гравцям час (2-3 хв) заспокоїтися і зібратися. Потім наступні 2-3 хв робить загальні зауваження і поправки, які стосуються всієї команди в цілому (наприклад, перейти від гри короткими передачами поперек поля до середніх та довгих діагональних і поздовжніх передач або після зриву атаки нападникам швидше відходити назад).

Час, який залишився можна використати на те, щоб, не затримуючи увагу команди в цілому, зробити необхідні вказівки окремим гравцям.

Перш ніж робити загальні зауваження або поправки, тренер розташовує гравців так, щоб вони його добре бачили і чули, і в той же час могли вільно відпочивати.

Розбір проведеної гри. Його слід починати із загальної оцінки гри. Потім треба уточнити чи була здійснена ідея тактичного плану. Якщо ні, то сказати про те, і вказати причини. Після цього тренер оцінює дії всіх ліній (захисту, півзахисту, нападу) і насамкінець, розбирає дії кожного гравця. Наприкінці підбиваються підсумки, помічаються недоліки, які виникли в грі, для того, щоб надалі футболістів були більш успішні.

Приблизна схема розбору гри виглядає приблизно так:

1. загальна оцінка проведеної гри;
2. виконання командою тактичного плану гри;
3. оцінка дій кожного гравця;
4. висновки щодо проведеної гри.

Розбір гри краще за все робити перед черговим практичним заняттям.

Установка на гру та її розбір мають велике виховне і пізнавальне значення. В процесі цих занять тренер повідомляє гравцям нові відомості з техніки й тактики гри, а також робить вказівки щодо поведінки гравців під

час гри. Всі неправильні вчинки гравців (грубість, безтактна поведінка щодо до товаришів, суддів, глядачів тощо) піддаються загальному осуду. При цьому повинні бути створені умови для товариської критики і самокритики.

Для підвищення активності футболістів треба доручати розбір гри в цілому, а також дії окремих гравців футболістам, які знаходилися в запасі під час цієї гр, або футболістам інших команд. Подивившись гру, вони самостійно оцінюють гру в цілому, а також дії окремих гравців. Це допомагає творчому росту футболістів і глибокому засвоєнню ними теорії гри.

Установку на гру і її розбір добре проводити, використовуючи макет футбольного поля. Це дозволяє наочно продемонструвати ті чи інші тактичні положення, комбінації тощо.

Тренер зобов'язаний ретельно готуватися до проведення теоретичних занять. Не можна проводити лекції, бесіди, доповіді без конспектів. На теоретичних заняттях рекомендується демонструвати навчальні фільми, кінограми тощо.

ВИХОВНА РОБОТА

У процесі навчання і тренування наставник не просто транслює футболістам спеціальні знання і прищеплює їм потрібні уміння і навички. Виховна робота вимагає від нього високого рівня професійних знань та організаційних здібностей. Досить вагоме значення мають також різнобічна освіченість і високе почуття професійної відповідальності.

Весь процес тренування повинен мати виховний характер. Вчасний початок занять і змагань, їх високоякісна організація і проведення, вимогливість до спортсменів, суворе виконання правил змагань, планів тренування і завдань тренера, подолання труднощів, які неминуче виникають у процесі занять та ігор, особистий приклад тренера — це

неповний перелік найважливіших засобів виховання та самовиховання футболіста.

Важливим помічником тренера у виховній роботі є колектив. За допомогою згуртованого колективу тренер виховує високі моральні якості у футболістів (почуття дружби, чесність тощо).

Створенню дружньої атмосфери у футбольних командах сприяє боротьба зі всілякими спробами розмежовувати основних і запасних футболістів, новачків і «старожилів». Спортсмени завжди повинні підпорядковувати свої особисті інтереси інтересам команди. Особливу увагу тренер приділяє свідомості й дисциплінованості гравців. Вимагаючи від футболістів активності, наполегливості і організованості, треба навчити їх діяти самостійно, вивчати технічні прийоми, виховувати фізичні якості.

Методи виховання футболістів різні. Це і переконання, і заохочення, і покарання. Особливо важливу роль у вихованні футболістів відіграють загальні збори членів команди, а також теоретичні заняття у вигляді установок на гру і розборів, де глибоко розвиваються критика і самокритика.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ З ФУТБОЛУ

А

Автогол – м'яч, забитий гравцем у свої ворота.

Автор гола – гравець, який забив м'яч у ворота.

Арбітр – особа на майданчику, яку призначають відповідні органи, покликана стежити за тим, щоб футзальний чи футбольний матч проходив відповідно до правил і що має для цього всі повноваження.

Асистент арбітра – на кожний матч призначаються два асистенти арбітра, в обов'язки яких входить: допомагати арбітру в проведенні матчу відповідно до Правил гри (за погодженням із арбітром); сигналізувати прапором про порушення Правил футболістами; сигналізувати прапором про вихід м'яча за межі поля; сигналізувати прапором про положення поза грою.

Асист – голюва (результативна) передача, після якої інший гравець команди забиває гол.

Атака – це дія, яка розпочинається після оволодіння м'ячем командою, яка захищалась і одержала можливість започаткувати і розвивати атакуючі дії власної команди. Якщо один із учасників захисту, в результаті втрати м'яча суперником, виконав довгу передачу партнеру в вперед, він тим самим розпочав контратаку. Контратака є небезпечною тому, що суперник після зриву атаки не встигає повернутися в оборону і зайняти відповідні позиції.

Аут (від англ. out, вихід) – вихід м'яча за бокову лінію, один із способів відновлення гри.

Б

Бампи – це спеціальне взуття, без шипів, в якому грають гравці.

Бічні лінії – довгі лінії розмітки майданчика, що обмежують його розміри.

Блокування суперника – дозволений правилами гри тактичний прийом, суть якого полягає у безконтактному перешкоджанні тулубом просуванню

супернику до м'яча на ігровій відстані з метою оволодіння м'ячем, тобто захист м'яча тулубом з тактичною метою без тілесного контакту з міркувань не дати суперникові можливості заволодіти м'ячем.

Бомбардир – гравець (нападник), який забиває багато голів.

Брудна гра – будь-які, без винятку, грубі нечесні дії футзалістів на майданчику (симуляція ушкодження, перешкоджання виконанню вільних ударів, навмисна затримка часу, вираження (словом або жестом) невдоволення з приводу рішення судді, гучні викрики на майданчику тощо).

Бутси – спеціалізоване взуття для гри в футбол. Наявність шипів на підшві є головною відмінністю від звичайного взуття.

Б'юча нога – нога, якою гравець виконує удари, або передачі м'яча. Її часто називають «сильнішою ногою».

В

Вболівальник – любитель, прихильник якої-небудь однієї команди.

Ведення м'яча – це почергові поштовхи м'яча ногою (правою, лівою) на різні відстані. Якщо простір вільний – м'яч можна спрямувати вперед на 7-10 м. Якщо вільного простору немає – гравець, щоб зберегти його під своїм контролем, штовхає м'яч перед собою на короткі відстані 1-1,5 м. В такому випадку він має можливість миттєво переходити на інші дії. Ведення здійснюється по прямій, з прискоренням, зі зміною ритму, зі зміною напрямків руху та ін.

Відбірні змагання – проводяться з метою виявлення найбільш підготовлених гравців для комплектування збірних команд. Мета такого відбору – участь у більш значних змаганнях.

Відсторонення – заборона футболісту брати участь в офіційних змаганнях або заборона офіційній особі виконувати службові обов'язки на певну кількість матчів або певний термін.

Відволікання супротивника – індивідуальна тактична дія у нападі без

м'яча, що являє собою демонстративне переміщення у певну зону з метою повести за собою опікуна і тим самим забезпечити свободу дій партнерам.

Відкривання – індивідуальна тактична дія у нападі без м'яча, яка характеризується оптимальним вибором позиції з метою одержання м'яча.

Відстань – дистанція (близько двох метрів) між гравцями і м'ячем, на якій дозволяється єдиноборство суперників з використанням правильних поштовхів і блокування в боротьбі за м'яч.

Відбирання м'яча – як тільки гравець команди, яка володіє м'ячем, хоча б на мить втрачає контроль над м'ячем, суперник негайно застосовує один із ефективних способів відбору, а саме: поштовхом суперника, що володіє м'ячем, в плече; накладанням на м'яч стопи; підкатом; стрибком. Всі способи відбору м'яча спрямовані на втрату гравцем, який володіє м'ячем, рівноваги, а значить втрати контролю над м'ячем.

Відновлення гри – арбітр зупиняє гру для надання гравцеві, що одержав травму, необхідної медичної допомоги та у випадку виходу на майданчик сторонніх осіб або неспортивної поведінки гравців команд що зустрічаються, симуляції та інші. В таких випадках гра відновлюється введенням м'яча у гру в залежності від умов, в яких гру було зупинено.

Вільний удар – непрямий штрафний удар. Гол після виконання даного штрафного удару зараховується тільки у тому випадку, якщо хоча б один з гравців будь-якої команди доторкнувся до м'яча під час його шляху до воріт.

Віце-чемпіон – команда, що зайняла у розігравші першості друге місце, футболісти якої нагороджуються срібними медалями.

Витривалість футболіста – фізична якість, яка характеризується здатністю спортсмена виявляти максимальну працездатність і утримувати її у визначених ігрових режимах, зберігаючи ефективність техніко-тактичних дій протягом усієї гри.

Вилучення – арбітр вилучає гравця з майданчика (показав червону

картку), якщо той допустив порушення одного із наступних пунктів Правил гри: одержав повторне попередження (жовта картка) за недисципліновану поведінку або інші порушення; за навмисний удар суперника рукою або ногою з ризиком нанесення травми; за нецензурні вислови на адресу суперника, арбітра, партнера тощо. Небезпечний напад на суперника з метою нанесення травми; за фол «останньої надії».

Ворота – вонструкція з двох штанг та поперечини на краю майданчика, куди гравці намагаються забити м'яч. Розміри футзальних воріт: 3 м ширина, 2 м висота. Розміри футбольних воріт: 7, 32 м ширина, 2,44 м висота.

Воротар – гравець, що захищає ворота.

Воротарський майданчик – знаходиться усередині кожного штрафного майданчика. З точок на лінії воріт, розташованих на відстані 5,5 м від внутрішньої сторони кожного із стояків воріт, під прямим кутом до лінії воріт проводяться два відрізки завдовжки 5,5 м. Кінці відрізків з'єднуються лінією, паралельною лінії воріт. Побудований таким чином прямокутник називається воротарським майданчиком.

Втома – стан організму, що виникає внаслідок функціональної активності і проявляється в тимчасовому зниженні працездатності. При втомі знижується м'язова сила, погіршуються точність і координація рухів, може погіршуватися загальне самопочуття.

Г

Гекса-трик

Шість м'ячів, забитих гравцем в одному матчі.

Гірчичник

Жовта картка (жаргон).

Гнучкість футзаліста (футболіста)

Це фізична якість людини, яка характеризується рухливістю у суглобах, що дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою.

Гол (від англ. goal, ціль)

Це взяття воріт супротивника, для якого необхідно, щоби м'яч повністю перетнув лінію воріт.

Гол у роздягальню

Це гол на останній хвилині першого тайму.

Головний арбітр

Арбітр, що очолює групу арбітрів, які обслуговують певний турнір. Він керує проведенням змагання в цілому, відповідаючи за підготовку місць змагань, розподіляє обов'язки арбітрів, призначає їх на окремі матчі за затвердженим календарем.

Господар поля

Команда, яка проводить матч на своєму майданчику. Команда, яка в календарі змагань позначена першою.

Гра рукою

Заборонений прийом гри з м'ячем, коли гравець у всіх випадках, а воротар поза своїм штрафним майданчиком навмисне яким-небудь способом контактує з м'ячем.

Грубе поводження

Серйозний випадок прояву недисциплінованості, невиправдано агресивні дії стосовно суперника, коли не ведеться безпосередня боротьба за м'яч.

Групова тактика захисту

Організована взаємодія двох чи більше гравців для надання допомоги партнерам у захисті чи руйнування комбінацій суперника.

Групова тактика нападу

Взаємодія двох чи декількох гравців під час атаки, об'єднаних виконанням певних тактичних комбінацій.

Д

Дев'ятка

Сленгова назва верхньої зони воріт, розташованої справа та зліва від рук

воротаря у безпосередній близькості від поперечини.

Дербі

Поєдинок між командами з одного міста чи одного регіону, зазвичай вирізняється особливою запеклістю та принциповістю.

Делегат ФФУ

Офіційна особа Федерації футболу (футзалу) України, яка відповідає за здійснення контролю за правильною організацією проведення матчу, за дотримання командами регламенту змагань.

Десятиметровий удар (футзал, міні-футбол)

Міра покарання за п'ять навмисних порушень (протягом одного тайму), перелічених у Правилах, під час гри. При виконанні 10м удару, команда, яка захищається не має права ставити стінку.

Джокер

Гравець, що виходить на заміну й здатний кардинально змінити хід гри.

Дискваліфікація

Позбавлення футзаліста (футболіста) або команди права брати участь у іграх за порушення правил, регламенту змагань або недостойну поведінку.

Додатковий час

Додатковий час (екстра тайм) складається з двох однакових за часом таймів, що встановлюється регламентом змагань, коли треба визначити переможця, а основний час матчу закінчився внічию. Для продовження матчу знову проводиться жеребкування для вибору сторін і початкового удару.

Допінг

Застосування заборонених міжнародними і державними спортивними організаціями фармакологічних препаратів з метою підвищення неприродним шляхом розумових і фізичних показників футзаліста, арбітра.

Допінг-контроль

Система заходів, спрямованих на попередження застосування допінгу.

Дриблінг

Рухи гравця, що веде м'яч, з обводкою гравців команди суперника.

Другий поверх (сленг)

Гра головою.

Дубль

Два голи, забитих гравцем у продовж матчу. Виграш певною командою першості та кубка країни в одному сезоні. Резервна команда.

Дуга перед штрафним майданчиком (футбол)

Ділянка поля перед штрафним майданчиком, обмежена дугою радіусом 9м 15см з 11-метрової позначки і лінією штрафного майданчика, з метою обмеження розташування гравців обох команд до моменту входження м'яча в гру при виконанні 11- метрового удару.

Е

Екс-чемпіон

Колишній переможець якої-небудь першості, чемпіон минулих років.

Емблема

Умовне, символічне зображення якого-небудь поняття або ідеї, що вказує на належність футболіста, футбольної команди до певного клубу.

Екіпірування гравців

Це спеціальний одяг. Комплект обов'язкового екіпірування гравця входить футболка, труси, гетри, щитки, копочки (футзалки), бутси (футбол). Щитки повинні повністю прикриватись гетрами і бути виготовленими з гуми, пластмаси або їм ю подібних замінників, які надійно забезпечують необхідну ступінь безпеки гравця. Колір форми воротаря повинен відрізнятися від форми польових гравців та арбітрів.

Є

Єдиноборство суперників

Протистояння, взаємна протидія двох суперників у боротьбі за м'яч з використанням технічних, тактичних і атлетичних засобів.

Ж

Жеребкування

Визначення порядку виступу футзальних (футбольних) команд у чемпіонаті, кубку або турнірі, а також вибір сторони майданчика або першого удару перед матчем.

Жовта картка

Засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про попередження гравця за допущені порушення, передбачені Правилами.

Жонгливання

Це підбивання м'яча вгору різними частинами стопи, стегна, головою та інше, не дозволяючи йому торкнутися землі.

З

Забігання

Технічний прийом, при якому гравець без м'яча пробігає повз гравця із м'ячем та може отримати від нього короткий пас.

Загальнорозвиваючі вправи

Використовуються з метою загального гармонійного фізичного розвитку футзаліста, вдосконалення його рухових і функціональних можливостей, підвищення працездатності, розвитку основних фізичних якостей.

Задатки

Вроджені морфо-функціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

Закривання

Індивідуальна тактична дія у захисті, переміщення гравця з метою

перешкодити супернику одержати м'яч.

Захисник

Гравець лінії оборони.

Запасний гравець

Гравець, внесений у Рапорт арбітра не в стартовому складі, тобто гравець, чиє ім'я повідомлено арбітрові для можливої заміни основних гравців до початку матчу чи безпосередньо у самому матчі (у футзалі нелімітована кількість замін гравців, на майданчик може виходити безліч разів гравець, який вписаний в рапорт арбітра).

Заміна м'яча

Відбувається якщо він не відповідає Правилам гри, тобто втратив форму, недостатній внутрішній тиск, розірвалася камера або верхня оболонка тощо.

Затягування часу гри (футбол)

Форма вияву недисциплінованого, неспортивного поведження, навмисні дії гравця з метою необгрунтованого подовження паузи після зупинки у грі до її поновлення.

Зауваження арбітра

Усні вказівки арбітра на неправильні дії футзаліста, які не потребують суворішого персонального покарання, попередження або видалення.

Здібності

Властивості особистості, які є передумовою успішного виконання певної діяльності. Здібності є вроджені та набуті внаслідок розвитку задатків і формуються у процесі розвитку.

Зовнішня частина підйому

Це частина стопи, розташована зовні від шнурівки взуття.

Золотий м'яч

Щорічна нагорода, яка вручається найкращому футзалісту (футболісту) світу.

Зонний захист

Організація оборони, коли гравці захисної лінії контролюють певну ділянку поля і вступають у єдиноборства з будь-яким суперником у межах зони.

Зорово-моторна координація

Узгодженість рухів і їх елементів у результаті спільної та одночасної діяльності зорового і м'язово-рухового аналізаторів.

Зупинка м'яча

Це технічний прийом, мета якого погасити швидкість м'яча, що котиться котиться або летить для здійснення подальших доцільних дій. Термін «зупинка м'яча» слід розуміти як вживаються іноді назви «обробка м'яча», «прийом м'яча». Тому, розглядаючи способи зупинок м'яча, ми будемо мати на увазі, що футзаліст (футболіст) повністю не зупиняє м'яч, а пристосовує (переводить) його для виконання наступних дій. Зупинки виконуються ногою, тулубом і головою.

I

Ігрова відстань

Дистанція (близько двох метрів) між гравцями і м'ячем, на якій дозволяється єдиноборство суперників з використанням правильних поштовхів і блокування в боротьбі за м'яч.

Ігрові вправи

Фізичні вправи, що виконуються з використанням тих чи інших методичних особливостей гри. Ігрові вправи включають залежність дій одного (одних) футболіста, що тренується, від суперника, втручання якого може завадити виконанню завдання, створити не вигідні умови для наміченої дії і мають змагальний характер.

Імідж

Уявлення, думка, образ, що склалися у суспільстві (або цілеспрямовано

створені) про який-небудь об'єкт (людину, організацію).

Інспектор ФФУ

Офіційна особа Федерації футболу (футзалу) України, єдиний, хто відповідає за винесення оцінки дій арбітрів і опікує їх протягом усього часу перебування в місці проведення матчу.

Індивідуальна тактика захисту

Система індивідуальних тактичних умінь кожного гравця протидіяти супернику, який володіє м'ячем або виконує переміщення без нього.

Індивідуальна тактика нападу

Система індивідуальних цілеспрямованих атакуючих дій футболіста (футзаліста), що ґрунтуються на його умінні з декількох можливих варіантів дій у даній ігровій ситуації вибрати найбільш раціональну. Вона включає дії без м'яча і з м'ячем.

К

Календар змагань

Одна з основних форм планування проведення матчів в одному або в декількох змаганнях, що дає змогу правильно побудувати програму навчально-тренувальної роботи у футзальній (футбольній) команді.

Капітан

Відповідно до Правил гри капітан не має особливого статусу або привілеїв, але він несе певну частку відповідальності за поведження своєї команди. Носить пов'язку, яка відрізняє його від інших гравців

Карє

Чотири голи, забитих гравцем упродовж матчу (покєр – більш вживаний термін).

Колективний відбір м'яча

Груповий тактичний прийом гравців однієї команди з метою відбирання м'яча в суперника, коли вони розташовуються так, щоб гранично обмежити можливості суперника маневрувати з м'ячем на даній ділянці

поля і за рахунок найбільш доцільного ведення боротьби з ним за м'яч (з дотриманням умов правильного єдиноборства) – позбавити його м'яча.

Команда

Це гравці, які грають за один клуб, які протягом гри виконують різні за змістом специфічні функції спрямовані на здобуття перемоги над суперником. В команді, гравці розподіляються на універсалів, напівуніверсалів, та спеціалістів (гравців вузької спеціалізації).

Командна тактика захисту

Організація колективних дій усієї команди, котра дозволяє успішно відбивати атаки суперника за рахунок швидкого сконцентрування сил в небезпечній зоні, перегрупування і забезпечення взаємної страховки захисних ліній.

Командна тактика нападу

Організація колективних дій усієї команди для вирішення завдань атаки при різних тактичних системах, яка реалізується швидким чи поступовим розгортанням нападу.

Комбінація

Поєднання узгоджених дій і маневрів двох або декількох гравців для досягнення певної мети.

Комбінований захист (футбол)

Це така організація оборони, яка гармонійно і раціонально поєднує принципи персонального та зонного захисту. Одні гравці можуть, за завданням, тільки опікувати своїх суперників, а інші – грати переважно в зоні.

Контрольний матч

Неофіційне змагання, що проводиться за взаємною домовленістю між командами (клубами) для перевірки ступеня підготовленості окремих гравців і команди в цілому.

Контратака

Негайний перехід в атаку після відбитої атаки супротивника.

Коуч (від англ. coach)

Головний тренер.

Коментатор

Особа, що супроводжує матч своїми поясненнями по радіо або телебаченню.

Конгрес

Вищий керівний орган ФФУ.

Кубок

Посудина у вигляді чаші або келиху, що за традицією вручається як приз за перемогу в змаганнях. Турнір, який повністю проводиться за олімпійською системою.

Кут поля (футбол)

Місце перетину лінії воріт і бічної лінії, у якому встановлюється кутовий прапор.

Кутовий удар

Спосіб уведення м'яча в гру після виходу його за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м'яча гравець команди, що захищається, і коли гравець команди, яка захищається, забив м'яч у свої ворота безпосередньо зі штрафного, вільного удару з-за меж штрафного майданчика, кутового удару або в результаті введення м'яча через бічну лінію.

Кутовий флагшток (футбол)

Вертикальне древко для кріплення прапора. Встановлюється у вершині кожного з кутів футбольного поля. Висота древка з тупим верхнім кінцем 1,5 м, розмір полотнища 35x45 см.

Л

Легіонер

Гравець клубу, що не має громадянства країни, у національному чемпіонаті якої він бере участь.

Ліга чемпіонів

Змагання, які проводяться кожного року серед команд Чемпіонів країн Європи. Останнім часом до участі в іграх Ліги Чемпіонів від країн з високо розвинутим футзалом керівництво УЄФА допускає по дві і більше команд.

Лідери (провідні гравці)

Це особи, які змушують своїми позитивними ігровими діями привертати до себе увагу захисників суперника (одного або кількох), чим полегшують дії партнерів по команді.

Лінії воріт

Короткі лінії розмітки поля, що обмежують його розміри, на яких розташовані ворота (ширина ліній на футзальному майданчику та футбольному полі 8 см).

Лінія середини поля

Розподіляє поле на дві рівні частини. Перед початком гри гравці команд розташовуються кожна на своїй половині. Перебування гравця на чужій половині поля до початку гри вважається порушенням Правил. Лінія середини поля служить для розіграшу початку гри чи тайму, та для відновлення гри після забитого голу.

Ловля м'яча

У футзалі та футболі тільки одному гравцеві (воротарю) дозволено ловити м'яч руками в межах штрафного майданчика. Ловити м'ячі доводиться: що котяться по землі, летять на різній висоті (низьколетящі, що летять на висоті зросту воротаря і високолетящі, що летять вище зросту воротаря). Ловля таких м'ячів здійснюється з падінням, стрибком тощо.

М

Матч

Зустріч, разове змагання між двома командами.

Медаль

Нагорода, почесний знак у вигляді металевої пластинки з рельєфними зображеннями і написами. Назва походить від латинського слова металлум, що означає – метал, монета. У футболі золотими, срібними й бронзовими медалями нагороджують призерів чемпіонатів і фіналістів розіграшу Кубка.

Межі поля

Поле обмежено лініями, по довжині бічними, а по ширині – лініями воріт.

Методика арбітражу

Сукупність засобів, прийомів і способів для послідовного, систематичного, найбільш доцільного виконання арбітрами своїх обов'язків у грі.

Міжнародний матч

Матч між двома командами, що належать різним асоціаціям (два клуби, один клуб і одна національна збірна або дві національні збірні).

Міжсезоння

Проміжок часу між чемпіонатами.

М'яч

Інвентар для гри у міні-футбол(футзал), має форму сфери, виготовлений зі шкіри або іншого підходячого матеріалу, надутий повітрям. Має вагу не більше 440 і не менше 400 г на початку гри, тиск повітря у межах 0,4-0,6 атм., size 4.

М'яч (футбол)

Інвентар для гри у футбол, має форму сфери, виготовлений зі шкіри або іншого підходячого матеріалу, надутий повітрям. Має довжину окружності не більше 70 і не менше 68 см, маса не більше 450 і не менше 410 г на початку гри, тиск у межах 0,6 -1,1 атм.

Н

Набігання

Технічний прийом, при якому гравець, який не володіє м'ячем, рухається у зону отримання передачі м'яча.

Нав'язати свою гру

Тактичні засоби наступу та оборони, які, будучи успішно виконані, приносять перемогу.

Накладка

Один з термінів, що означає небезпечну гру. Це грубий, небезпечний прийом, де гравець навмисно виставляє пряму ногу на зустріч носі суперника, що наносить удар по м'ячу. За застосування такого прийому гравець карається штрафним ударом, а у випадку наміру навмисного нанесення травми карається жовтою або навіть червоною карткою, тобто вилученням з поля.

Нападник

Гравець лінії атаки.

Насос

Прилад, яким підкачують м'яч до придатного для гри (згідно Правил) внутрішнього атмосферного тиску.

Небезпечна гра

Дії гравця, що прагне безпосередньо заволодіти м'ячем, у результаті яких виникає небезпека ненавмисного нанесення травми супернику або іншому учаснику гри.

Небезпечний напад

Заборонені Правилами дії гравця, який фактично не прагне безпосередньо заволодіти м'ячем, у результаті яких виникає небезпека нанесення травм суперникові.

Недисципліноване поведження

Порушення норм поведження на полі, моралі й етики. Демонстративна

незгода з рішенням арбітра, апеляція до арбітра і глядачів, перешкода виконанню суперником штрафних і вільних ударів, недотримання правила розстановки гравців під час виконання цих ударів, нецензурний або грубий, образливий вислів тощо.

Нічия

Результат у матчі, де ніхто не виграв. Допускається, але у разі потреби виявити переможця гри може бути призначений додатковий час, а у разі потреби серія пенальті.

«Ножиці»

Це технічний прийом, при якому футболіст б'є по м'ячу, коли обидві ноги схрещуються у повітрі.

Номер футзаліста, футболіста

Установлений у Рапорті арбітра номер футболіста, що розміщується на футболці в центрі на спині, де лінії номера повинні відрізнятися від футболок кольором.

О

Обведення

Це індивідуальна тактична дія у нападі з м'ячем; це найважливіший засіб індивідуального подолання оборони за допомогою варіювання швидкості, зміни напрямку руху та з використанням відволікаючих дій (фінтів).

Обрізка

Невдалий пас, який перехопив суперник.

Овертайм

Те саме, що додатковий час.

Опорна нога

При виконанні будь-якого технічного прийому, а саме, ударів по м'ячу, передач, зупинок м'яча одна нога для підтримання рівноваги обов'язково є опорною.

Основний гравець

Основний гравець, тобто гравець стартового складу або будь-який запасний гравець, що замінив основного до чи після початку гри.

Основний час у футзалі (міні-футболі)

Номінальний проміжок часу: для тайму – 20 хв. «чистого часу», для матчу – 40 хв.

Основний час у футболі

Номінальний проміжок часу: для тайму – 45 хв, для матчу 90 хв «грязного часу».

Офіційний матч

Матч, організований під егідою футзальної чи футбольної організації для всіх команд або клубів у сфері її діяльності.

Офіційні особи

Представники ФФУ, арбітри, делегати, інспектори ФФУ, керівники клубів (команд), регіональних федерацій, асоціацій, їхні співробітники, інші особи, які виконують офіційні функції самостійно або від їхнього імені на будь-яких заходах під егідою ФФУ.

Офсайд (футбол)

Фіксується, якщо в момент передачі м'яча гравцю, який знаходиться на «чужій» половині поля, між цим гравцем і лінією воріт команди суперника перебуває менше двох гравців «чужої» команди.

П

Пас

Передача м'яч від одного гравця команди іншому гравцю своєї команди.

Паспорт футболіста чи футзаліста

Документ установленого зразка, у якому зазначено основні дані футзаліста, починаючи з 12-річного віку.

Пенальті у футзалі

6-метровий штрафний удар, що призначається головним арбітром за

порушення правил гри в межах власного штрафного майданчика гравцями команди, яка захищається.

Пенальті у футболі

11-метровий штрафний удар, що призначається головним арбітром за порушення правил гри в межах власного штрафного майданчика гравцями команди, яка захищається.

Передача

Посилання м'яча партнеру.

Пента-трик

П'ять голів, забитих гравцем упродовж матчу.

Перенапруга

Нестійкі, переважно разові, порушення в організмі, викликані невідповідністю між фізичним навантаженням і рівнем підготовки організму. На відміну від втоми перенапруга веде до нетривалого зниження працездатності спортсмена.

Перетренованість

Стійке погіршення спортивної працездатності, нервово-психічного і фізичного стану спортсмена в результаті суттєвих недоліків в режимі і методиці тренувань.

Перевтома

Природне короткочасне зниження працездатності, викликане значними тренувальними або змагальними навантаженнями. При цьому стані не виникає непередбачуваних змін в організмі спортсмена і не виникає загрози його здоров'ю і спортивній перспективі. Деяке зниження та зміна характеру тренувальних навантажень, раціональний режим харчування і відпочинку, фізіотерапевтичні засоби сприяють швидкому поліпшенню стану спортсмена.

Перекладина (поперечка) воріт

Дві бічні стійки з'єднані між собою верхньою перекладиною

(поперечкою), що утворює ворота. Перекладина і стійки у розміри воріт не входять.

Перехоплення

Індивідуальна тактична дія гравця у захисті з метою оволодіння м'ячем, спрямованим опікуваному супернику.

Персональний захист

Організація оборони, коли кожен гравець особисто відповідає за дорученого йому суперника.

Підніжка

Різновид грубої гри, заборонений прийом нападу на суперника, коли гравець намагається перешкодити просуванню суперника за допомогою виставленої вперед або убік ноги, у результаті чого суперник зазвичай спотикається, і падає.

Підкат

Спосіб відбору м'яча, при якому гравець, що захищається, під час падіння, підкочуючись, вибиває м'яча у нападника.

Покер

Чотири м'ячі, забитих гравцем упродовж матчу.

Поле для гри

Спеціальний майданчик прямокутної форми завдовжки більше за ширину, встановлених розмірів з відповідним устаткуванням і розміткою.

Польовий гравець

Кожен футболіст команди, крім воротаря. Правилами дозволено починати або продовжувати матч, маючи на майданчику не менше 3 футзалістів і не більше 5, причому один з них обов'язково повинен бути воротарем.

Положення «Поза грою» (футбол)

Правило гри, суть якого полягає в обмеженні визначеними умовами зв'язків між гравцями однієї команди і м'ячем, коли один з них грає м'ячем або торкається його, а партнер у момент передачі м'яча перебуває в

позиції, що суперечить умовам Правила 11.

Поле (футбол)

Спеціальний майданчик прямокутної форми завдовжки більше за ширину, встановлених розмірів з відповідним устаткуванням і розміткою.

Попередження

Це показ арбітром жовтої картки за порушення гравцем будь-якого із наведених у правилах пунктів Правил гри.

Початковий удар

Спосіб початку або відновлення гри (на початку першої та другої половини матчу, після взяття воріт і в додатковий час для виявлення переможця).

Правила гри

Документ, який регламентує дії гравців і включає основні положення й вимоги до матеріальної бази, умов гри і арбітражу, а також тих, що регламентують дії учасників гри і міри покарання за допущені порушення умов гри і норм поведження.

Правило 4 секунд (футзал, міні-футбол)

Часові умови, що обмежують можливість дій воротаря під час гри м'ячем руками у своєму штрафному майданчику та дій гравця при введенні м'яча із-зі бокової лінії (аут).

Правило 6 секунд (футбол)

Часові умови, що обмежують можливість дій воротаря під час гри м'ячем руками у своєму штрафному майданчику.

Пресинг

Тактичний засіб сучасного футболу, який виражається у щільній опіці гравців та скороченні ігрового простору з метою швидкої втрати суперником м'яча.

Протест

Заява представника команди про порушення Правил чи Регламенту

змагань гравцем, командою суперників або посадовими особами.

Протокол (рапорт) арбітра

Заповнюється представниками команд до початку гри. В рапорт вноситься список гравців - господарів поля та гостей. Вказується на якому майданчику проводиться гра, дата і час проведення гри, оцінка майданчика, кількість глядачів, результат гри, результат першої половини гри, колір футболок (господарів, гостей), попередження та вилучення гравців, зауваження по проведенню гри (випадки травмування, та ін.), підписи офіційних представників команд (господарів, гостей), підпис арбітра. Підкреслюється вид змагань (Чемпіонат, першість, Кубок, товариська зустріч).

Прийом м'яча

Це технічний прийом, який гравці виконують: підошвою, внутрішньою та зовнішньою частинами стопи, серединою підйому, з поворотом, грудьми, стегном, головою.

Психологія футболу, футзалу

Галузь науки про закономірності спортивної діяльності і її вплив на особистість футболіста. Аналізує емоційну насиченість, вивчає змагальний характер, а також особливості й специфічні якості у процесі заняття футболом (реакція, характер мислення, сприйняття тощо).

Р

Рапорт арбітра

Документ, що складає арбітр, який проводить матч. У ньому команди заявляють учасників матчу як основного складу, так і запасних, а арбітр матчу фіксує обставини, які дають уявлення про хід матчу. Окремі розділи Рапорту підписують до початку гри капітани і представники команд, а арбітр – після детального оформлення Рапорту відразу після закінчення матчу.

Рапорт інспектора

Документ, у якому виставляються й обґрунтовуються оцінки арбітра, асистентам арбітра й четвертому арбітру з точністю до десятих бала, аналізуються сильні й слабкі аспекти їхніх дій. Рапорт інспектора повинен дати комітету арбітрів конкретне й точне уявлення про діяльність арбітрів у відповідному матчі.

Рахунок матчу

Співвідношення м'ячів, забитих командами-суперниками протягом матчу. Команда, що забила під час матчу більшу кількість м'ячів, вважається переможцем. Якщо обидві команди забити однакову кількість м'ячів або не забити жодного м'яча, матч вважається таким, що закінчився внічию. Рахунок матчу відкривається з початковим ударом: 0-0.

Регламент змагань

Сукупність норм, принципів і порядку проведення змагань з футзалу чи футболу.

Результат гри

Підсумок матчу, виражений кількістю забитих і пропущених м'ячів. Перемога присуджується тій команді, що провела у ворота суперника більше м'ячів, чим пропустила у свої. У разі рівності забитих м'ячів або коли в матчі не було забито жодного м'яча, результат матчу визнається нічийним.

Рейтинг

Показник досягнень у класифікаційному списку, який визначають за встановленими результатами.

Розмітка поля

Сукупність ліній і міток на майданчику чи паркеті для позначення його меж, окремих майданчиків, що регламентують окремі умови гри.

Розминка

Виконання комплексу фізичних вправ перед початком тренування або

змагань з метою завчасної мобілізації функцій організму спортсмена, підготовки до виконання наступних фізичних навантажень і техніко-тактичних дій.

Рухова навичка

Автоматизована форма набутої рухової дії. Являє собою такі форми рухових дій спортсмена, що характеризуються явищами автоматизації, набуваються в результаті багаторазових повторень певних умінь, що в процесі навчання переходять у навичку.

Рухові якості (фізичні)

Якості, що характеризують фізичний розвиток людини і здатність рухової діяльності, тобто вияв фізичних якостей сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, а також прояв комплексних якостей стрибучості, швидкісної, силової витривалості тощо.

С

Сезон

Період, в який входять усі матчі, що входять у національний чемпіонат, міжнародні матчі, кубок країни. Сезон зазвичай ділиться на дві частини (круг).

Сейв (від англ. save, рятувати)

Відбиття воротарем небезпечного удару.

Селекція

Система заходів, які передбачають періодичний відбір кращих футболістів чи футзалістів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Середня лінія

Лінія розмітки поля, що розділяє його впоперек на дві рівні частини.

Сила футболіста, футзаліста

Це фізична якість людини, яка характеризується здатністю долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль.

Симуляція

Спроба гравця ввести в оману арбітра удаваною травмою або грубою грою, застосовану проти нього. Гравець, винний у симуляції, повинен бути попереджений за неспортивне поведження.

Склад команди

Заявочний список гравців, оформлений перед початком змагань. Залежно від рангу й умов змагань кількість футболістів у команді може бути різною, кількість футболістів, що допускаються в заявочний список, встановлюється відповідним Регламентом.

Спінний м'яч

Це спосіб відновлення гри після тимчасової зупинки не передбаченої Правилами гри. Після вкидання спірного м'яча гра продовжується (відновлюється) після дотику м'яча до землі. Вкидування м'яча відбувається на тому місці, де м'яч знаходився в момент зупинки гри.

Спосіб поновлення гри, коли її зупинив арбітр через причину не передбачену Правилами гри, наприклад:

- через стороннє втручання в гру;
- непридатність м'яча для гри;
- у разі порушення Правил одночасно гравцями протилежних команд;
- при втручанні в гру раніше заміненого або раніше видаленого основного гравця;
- якщо м'яч виявився за межами поля в результаті одночасного удару двох суперників, крім випадку проходження м'яча у ворота;
- після огляду стану обмундирування гравця, коли гра була спеціально зупинена арбітром;
- при порушенні, допущеному щодо суперника, який опинився під час гри за межами поля;

- при виправленні арбітром своєї власної помилки.

Спорт

Багатогранне суспільне явище, складовий елемент культури суспільства, один із засобів і методів всебічного розвитку людини, зміцнення його здоров'я і підготовки до трудової і творчої діяльності, що складається з фізичних вправ і деяких інших видів діяльності, що мають характер змагань.

Спритність футболіста

Фізична якість футболіста, яка характеризується вмінням швидко і досконало вирішувати несподівані рухові завдання.

Стадіон (футбол)

Місце проведення футбольних матчів, у тому числі все майно й інфраструктура поблизу нього (футбольні поля, офісні приміщення, прес-центри тощо).

Стандартне положення

Атакуючі групові взаємодії футболістів команди, що одержала право на уведення м'яча в гру штрафним, вільним, кутовим ударами й укиданням м'яча з-за бічної лінії та у той же час – тактичні оборонні дії футболістів команди, що захищається.

«Стінка»

Необов'язкове розміщення гравців команди, що захищаються, під час виконання суперником штрафного, вільного удару у вигляді шеренги на відстані не менше як 5 м від м'яча з метою створити перешкоду виконавцеві удару направити м'яч безпосередньо у ворота або будь-якому гравцю його команди.

Стінка

Це технічний прийом, коли один гравець віддає пас іншому та отримує від нього м'яч в іншій точці.

Стратегія

Процес планування побудови і спрямування особливостей підготовки та дій футбольної чи футзальної команди протягом усього спортивного сезону.

Стороння особа

Людина, яка щодо Правил гри не є безпосереднім учасником матчу.

Схрещування

Технічний прийом, коли гравець з м'ячем біжить назустріч партнеру та в момент зближення залишає йому м'яч або робить вигляд, що віддає пас, а сам продовжує рух із м'ячем.

Т

Табло

Французькою «картина», «зображення». Щит або екран зі світловими сигналами чи умовними знаками, що передають повідомлення про склад граючих команд, рахунок матчу, хто забив м'яч та іншу необхідну інформацію.

Тайм

Одна з двох частин футзального матчу. Тайм триває 20 хвилин «чистого часу».

Тайм (футбол)

Одна з двох частин футбольного матчу. Тайм триває 45 хвилин «грязного часу».

Тайм-аут (футзал, міні-футбол)

Однохвилинна перерва в одному таймі. Кожна команда має право один раз у продовж тайму взяти 1-хвилинну перерву, на час якої секундомір також зупиняється. Тай-маут дозволяється брати, коли команда володіє м'ячем, але м'яч вийшов із гри.

Тактика гри

Цілеспрямована організація взаємодії гравців на футзальному майданчику чи футбольному полі, спрямована на досягнення ігрової переваги над суперником в умовах конкретного матчу.

Тактика захисту

Організація оборонних позицій і дій гравців з метою запобігти чи утруднити атакуючим можливість наблизитися до воріт і завдати точного удару.

Тактика нападу

Організація дій команди, котра володіє м'ячем, з метою взяття воріт суперника.

Тактична схема (або *тактична система*)

Певна розстановка футзалістів (футболістів) і їхня поведінка під час гри задля виконання завдань, установлених тренером. Завдяки стартовій позиції певного гравця можна визначити його головні завдання у матчі.

Темп гри

Швидкість ведення зустрічі.

Талант

Вроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної діяльності.

Талісман

Предмет, що, за марновірних понять, приносить щастя, удачу.

Тест

Коротке стандартне формалізоване завдання, іспит, метод випробування, застосовується з метою визначення спеціальних (кваліфікаційних) здібностей і навичок спортсмена.

Техніка футзалу (міні-футболу) та футболу

Сукупність спеціальних прийомів та дій, що використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети.

Технічна поразка

Поразка команди, призначена уповноваженим органом за порушення командою правил проведення матчу, регламенту турніру, неявку команди на гру тощо.

Травма

Порушення анатомічної цілості різних тканин і органів тіла в результаті хвороботворного впливу на організм факторів зовнішнього середовища, що супроводжується втратою окремих функцій, місцевою або загальною реакцією організму.

Трансферне вікно

Період часу, коли можливі переходи гравців з одного клубу до іншого.

Трансфер

Перехід гравця за гроші з одного клубу до іншого.

Тренер

Фахівець, що має спеціальну підготовку, атестат відповідної категорії, працює у футбольній команді, проводить навчально-тренувальний процес з футболістами і керує командою в матчі.

Тренувальний інвентар

Комплект знарядь, що використовують спортсмени на навчально-тренувальних заняттях.

Трибуна (футзал, міні-футбол)

Споруда для глядачів у спортивному залі з підвищеними рядами місць, які розташовані уступами вгору.

Турнірна таблиця

Містить результати проведених ігор між командами учасницями змагань, а також співвідношення забитих і пропущених м'ячів, кількість набраних очок та місце, яке посіла команда. За перемогу або поразку командам нараховуються очки, що обумовлено Положенням змагань.

Тримання гравця

Прийом індивідуальних тактичних дій у захисті, застосовується з метою перешкодити певному супернику приймати безпосередню участь у ігровому епізоді.

У

Удар по м'ячу

Різкий сильний поштовх ногою або головою.

Удар від воріт (футбол)

Спосіб уведення м'яча в гру після виходу за межі поля через лінію воріт, коли останнім зіграв або торкнувся м'яча гравець команди суперників, і у разі, коли м'яч пройшов у ворота суперників безпосередньо з вільного удару, від воріт і вкидання м'яча через бічну лінію.

УЄФА (UEFA – the Union of European Footballs Associations)

Європейський союз футбольних асоціацій. Створений у 1954 р. Його мета – організувати європейські змагання з футболу і координувати діяльність національних футбольних асоціацій європейських країн.

Укидання м'яча (футбол)

Спосіб уведення м'яча в гру після виходу за межі поля через бічну лінію, крім випадку виходу м'яча в результаті одночасного удару двох суперників.

Універсальний гравець

Футзаліст чи футболіст, який вмiє достатньо добре грати у різних амплуа на різних ділянках майданчика чи поля.

Установка на гру

Збори команди перед матчем, на яких тренер визначає характер майбутнього матчу, формулює завдання для футзалістів, даючи тактичні вказівки стосовно як командної, так і індивідуальної гри.

Ф

Фанат

Аматор, який колекціонує усе, що стосується його улюбленої команди, чемпіонату, або займається статистикою. Фанати збирають програмки, календарі, значки, фотографії футболістів, афіші тощо.

Фізичне виховання

Спеціально організований процес всебічного розвитку фізичних і морально вольових здібностей, формування і розвитку життєво важливих рухових навичок і умінь людини.

Фізичні вправи

Спеціальні рухи і складні види рухової діяльності, які застосовуються як засоби фізичного виховання і спортивної підготовки. Фізичні вправи умовно поділяються на загальнорозвиваючі і спеціальні.

Фізична підготовка

Загальний і спеціальний розвиток футзаліста чи футболіста, що забезпечує його подальше вдосконалення в техніці і тактиці футзалу чи футболу. Загальна фізична підготовка передбачає освоєння всіх елементів руху, навичок ходьби, бігу, стрибків, подолання різних перешкод. Фізична підготовка спрямована на вдосконалення сили, швидкості, швидкісної витривалості, гнучкості футзаліста. Спеціальна фізична підготовка розвиває у спортсменів якості, необхідні для успішної гри у футзал, футбол.

Фізична підготовленість

Результат фізичної підготовки, виражений в певному рівні розвитку фізичних якостей, 28 придбаних рухових навичок та умінь, необхідних для здійснення певної діяльності.

Фізична реабілітація

Система фізичних вправ, спрямована на відновлення втрачених функцій організму чи окремих органів та на відновлення фізичних якостей.

Фізичний розвиток

Процес морфологічного і функціонального розвитку організму людини, її фізичних якостей і здібностей, обумовлений внутрішніми фактами і умовами життя.

Фінал

Завершальна частина зустрічі команд у кубкових змаганнях, на якій виявляються переможці.

Фінт

Обманний рух, обманний прийом, виконаний футзалістом, футболістом.

Фора

Пільга, перевага, що надають слабшому супернику у спортивних змаганнях, іграх. У футзалі, футболі застосовують під час тренувань та зрівнювальних змагань.

Фол (від англ. foul) – порушення правил.

Форвард (від англ. forward) – нападник.

Футзаліст (футболіст)

Спортсмен, який у складі команди бере участь у навчально-тренувальному процесі і змаганнях з футзалу (міні-футболу), футболу.

Футбольний клуб

Спортивна організація, що поєднує людей, які займаються футболі. Кожний футбольний клуб має свій статут, емблему й форму певного кольору. Визначається як юридична особа, повністю відповідальна за свої футбольні команди, що беруть участь у регіональних, національних і міжнародних клубних змаганнях.

Футбольний сезон (футзальний сезон)

Терміни проведення чемпіонату, першості країни і розіграшу Кубка.

Футбольні (футзальні) школи

Це характерні властивості способу гри з певним напрямом навчання, на

якому позначився характер народу, темперамент гравців, а також соціальні, економічні, географічні особливості регіону.

ФФУ

Федерація футболу України, головне завдання якої є забезпечення й сприяння підвищенню рівня й масовості футболу в Україні на основі консолідації та координації зусиль громадян і організацій, зацікавлених у його розвитку.

Ч

Час гри

Тривалість матчу від початкового удару по м'ячу до фінального свистка арбітра.

Чемпіон

Спортсмен або команда, які перемогли у будь-яких змаганнях на першість; кожний футзаліст команди-переможниці.

Чемпіонат

Змагання, мета яких виявити чемпіона за коловою системою розіграшу.

Червона картка

Засіб для публічної демонстрації арбітром свого рішення про вилучення гравця з поля за допущені порушення, передбачені Правилами.

Четвертий арбітр (футбол)

За регламентом змагання на кожний матч можна призначати четвертого арбітра, який, за вказівкою арбітра, допомагає йому виконувати будь-які адміністративні обов'язки до, під час і після матчу, а також допомагає в процедурі заміни гравців і підтримки дисципліни в технічній зоні обох команд.

Х

Хет-трик – три м'ячі, забиті одним футзалістом, футболістом.

Хрестовина – місце перетину верхньої і бокової штанги.

Ш

Швидкість

Фізична якість людини, яка характеризується здатність людини виконувати дію в мінімальній (для даних умов) відрізок часу.

Штанга – бокова стійка воріт.

Штрафний майданчик (футзал, міні-футбол)

Ділянка майданчика перед воротами, позначена лінією чверті кола радіусом 6 метрів, зона в якій воротар грає руками.

Штрафний майданчик (футбол)

Прямокутна ділянка поля перед воротами, обмежена частиною лінії воріт, двома перпендикулярними лініями завдовжки 16,5 м, проведеними усередину поля на відстані 16,5 м від внутрішньої сторони стояків воріт, і лінією, що з'єднує кінці цих відрізків, паралельною лінії воріт.

Штрафний удар

Міра покарання за одне з порушень, перелічених у Правилах поза своїм штрафним майданчиком, коли м'яч перебуває у грі.

Штучний офсайд (футбол)

Навмисне створена гравцями команди, що захищається, ситуації, коли один або декілька суперників несподівано опиняються в положенні «поза грою», щоб призвести до зупинки гри арбітром за порушення Правила 11 і зриву їх атаки. Суть штучного офсайда полягає в миттєвому перебудуванні гравців команди, що захищається, з таким розрахунком, щоб у момент передачі м'яча одним із суперників хто-небудь із гравців його команди виявився ближче до лінії воріт, ніж м'яч, і мав перед собою максимум одного гравця команди, що захищається.

Щ

Щитки

Запобіжні накладки, виготовлені зі спеціальних матеріалів для захисту гомілки від ударів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Попеченко В.В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе. – М.: «Физкультура и спорт», 1979. – 384 с.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: «Физкультура и спорт», 1970. – 266 с.
3. Зубцов Р.Г. Динамика изменений физической подготовки студентов- спортсменов в различные периоды учебы. – Теория и практика физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1979. – 320 с.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 242 с.
5. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: «Здоров'я», 1980. – 144 с.
6. Арестов Ю.М., Выжгин В.И., Изгариев А.И. и др. Спортивные игры / Под. ред. Ю.Н. Клещева. – М.: «Физкультура и спорт», 1980. – 274 с.
7. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1972. – 160 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: «Физкультура и спорт», 1985. – 336 с.
9. Гриндлер К., Пальке Х., Хемо Х. Физическая подготовка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1976. – 290 с.
10. Казаков П.Н. Футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978. – 258 с.
11. Словник термінів та понять з і спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шаповал, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік ; Полт. нац. пед. ун-тет імені В. Г. Короленка – Полтава : Видавець Шевченко Р.В., 2019. – 147 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
ЄДНІСТЬ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ.....	4
Задачі навчання і тренування.....	5
Засоби навчання і тренування.....	6
РЕАЛІЗАЦІЯ ОСНОВНИХ ПРИНЦИПІВ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ В ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ.....	8
МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ.....	20
ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ.....	26
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	32
Розвиток сили.....	34
Розвиток швидкості.....	44
Розвиток спритності.....	56
Розвиток витривалості.....	61
Розвиток гнучкості.....	73
Взаємозв'язок фізичних якостей футболістів.....	75
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА.....	76
ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	91
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА.....	103
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА.....	106
ВИХОВНА РОБОТА.....	109
КОРОТКИЙ СЛОВНИК ТЕРМІНІВ З ФУТБОЛУ.....	145
ЛІТЕРАТУРА.....	145