

В. В. Соломонко

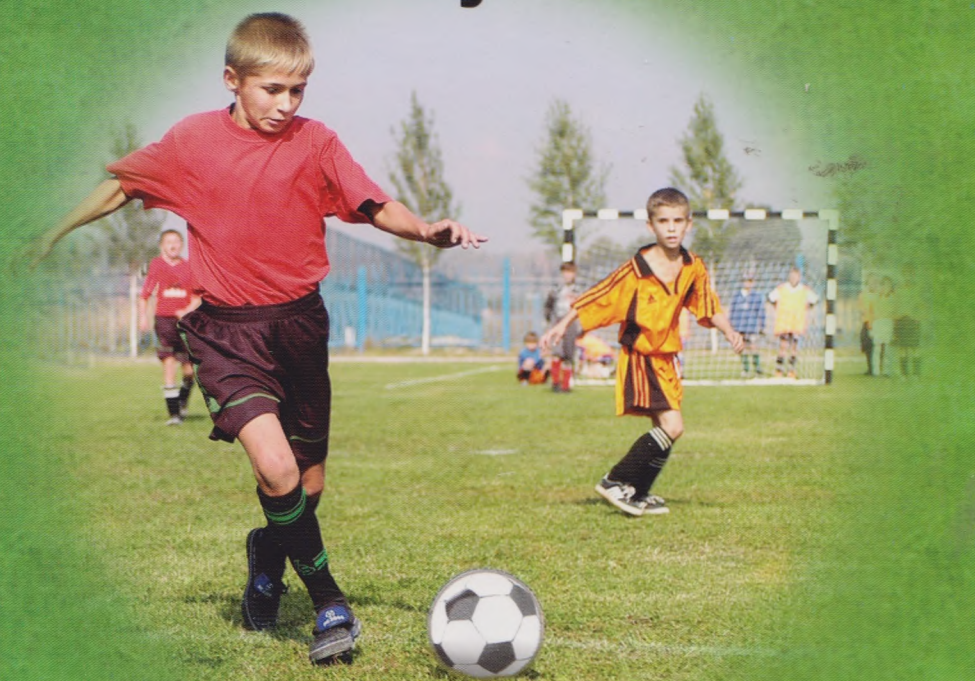
Г. А. Лісенчук

О. В. Соломонко

В. О. Пилипенко

ФУТБОЛ

у школі



Посібник
для вчителів
і школярів

У 511.47
Ф 90

ЧИТАЛЬНА ЗАЛА
ЛДУФК-1

ВІСЬОСЬМ
С80

ВСТУП

**Соломонко В. В., Лісенчук Г. А.,
Соломонко О. В., Пилипенко В. О.**

ФУТБОЛ У ШКОЛІ

Посібник для вчителів і школярів

Рекомендовано Міністерством
освіти і науки України

Київ
2011

УДК 796.332(07)

ББК 75.578я7

С60

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчальний посібник для студентів
вищих навчальних закладів
(лист № 1/11-1218 від 26.02.2010)*

*Затверджено Вченою радою
Національного університету
фізичного виховання і спорту України
(протокол № 9 від 15.05.2000)*

Рецензенти:

Л. А. Латишкевич, професор кафедри спортивних ігор НУФВСУ,
заслужений працівник народної освіти України

І. І. Козетов, заслужений вчитель України

Й. В. Присяжнюк, заслужений вчитель України

Я. І. Дмитрасевич, заслужений тренер України

С60

Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О.
Футбол у школі: Навчальний посібник. — К., 2011. — 296 с.
ISBN 978-966-611-723-9.

УДК 796.332(07)
ББК 75.578я7

БІБЛІОТЕКА
ЛЬВІВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ

ISBN 978-966-611-723-9

© В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук,
О. В. Соломонко, В. О. Пилипенко, 2011

ВСТУП

Футбол належить до одного з найбільш популярних, поширених і навіть домінуючих у світі видів спорту. Адже на державному та міжнародному рівнях саме з футболу проводяться найрізноманітніші змагання. Це — чемпіонати світу, Європи, європейські кубкові турніри, Ліга чемпіонів, міжконтинентальні кубки, чемпіонати серед підлітків, юнаків, молодіжних, жіночих, аматорських команд тощо.

Багато вихованців українського футболу виступало в складі збірних команд колишнього Радянського Союзу, а окремі — в збірних командах Європи та світу були призерами й переможцями чемпіонатів світу та Олімпійських ігор, кращими футболістами Європи. Власне від них наша молодь приймає естафету футбольної слави України.

Футбол — це вид спорту, в якому як хлопці, так і дівчата можуть досягти видатних спортивних успіхів. Для цього традиції українського футболу необхідно збагачувати новими формами та методами підготовки, що забезпечить успіх у майбутньому.

Цільова комплексна програма потребує подальшого пошуку нових перспектив у розвитку фізичної культури та спорту для всіх верств населення. Отже, робота з розвитку масової фізичної культури та спорту має бути тривалою, особливо в загальноосвітніх навчальних закладах, де ще існує багато невикористаних резервів.

Міністерство освіти і науки України включило футбол — один з улюблених школярами видів спорту — до навчальної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів вже з першого класу навчання, що повною мірою забезпечуватиме всебічний фізичний розвиток у процесі занять з фізичного виховання.

Проблеми підготовки футболістів у кожній країні вирішуються відповідно до їхніх умов та можливостей. Однак існують загальні засади, якими користуються й у нас. На основі досліджень і практичного як вітчизняного, так і зарубіжного досвіду в Україні створюється власна система підготовки юних футболістів, але її ще необхідно вдосконалювати.

У запропонованому посібнику ми прагнули на рівні сучасних наукових знань викласти певну концепцію та погляди на

цю проблему, навести якнайбільше практичних прикладів для застосування в навчанні та вдосконалення прийомів техніки, тактики, особливостей розвитку рухових якостей, різних форм та методів проведення занять і таким чином за допомогою цієї концепції впровадити в загальноосвітніх навчальних закладах нову систему підготовки футболістів з учнями різної статі й різних вікових категорій.

Уведення до навчальної програми з фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів футболу як обов'язкового виду спорту викликало деякі ускладнення, пов'язані в основному з тим, що у більшості випадків практично не вистачало кваліфікованого викладацького складу, обізнаного з питаннями теорії, методики й практики футболу, оскільки багатьох вчителів, які закінчували вищі фізкультурні навчальні заклади з різних видів спорту, ознайомлювали відповідно до навчальних планів лише з основами техніки й тактики футболу. Особливо складною є ситуація з вчителями-жінками, які в загальноосвітніх навчальних закладах становлять переважну більшість. Найчастіше вони не знайомі навіть з основами викладання футболу. Тому й виникла гостра потреба в підготовці та виданні посібника з футболу, який став би повсякденним помічником для вчителів і школярів і відігравав би позитивну роль у навчально-виховному процесі.

Рекомендований навчально-методичний посібник має особливо важливе значення, оскільки є першим в Україні виданням, адресованим учителям та учням саме загальноосвітніх навчальних закладів. Він повинен збагатити знання вчителів фізичної культури з теорії, методики та практики футболу, а також допомогти розподілити навчальний матеріал в межах годин, зазначених у навчальному плані.

За умови вивчення футболу, як це визначено навчальною програмою в розділі «Спортивні ігри» (в інваріативній складовій умовної сітки розподілу навчальних годин), нами розроблений конкретний варіант розподілу навчального матеріалу для всіх класів.

У разі застосування принципу варіативної складової умовної сітки розподілу навчальних годин (третій урок — урок футболу) у посібнику навчальний матеріал розподілено за видами підготовки — теоретична, технічна, тактична засоби фізичної підготовки, домашні завдання та перелік навчальних і контрольних нормативів, розрахований за роками навчання, — відповідно до встановлених рівнів компетентності.

Сподіваємося, що посібник стане надійним помічником і принесе вчителям та школярам загальноосвітніх навчальних закладів України неабияку користь.

УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ



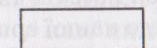
гравець з м'ячем



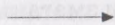
прапорець



стіжка



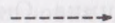
переносні ворота



напрямок передачі м'яча



передача м'яча верхом



напрямок пересування гравця



ведення м'яча

РОЗДІЛ 1

1.1 ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ І РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ

Як і коли виник футбол? Що сприяло зародженню однієї з найпопулярніших у світі ігор? Подібні питання цікавлять багатьох. Адже сьогодні ця гра — не тільки провідний вид спорту, а й значне соціальне явище. До неї прикуто увагу більшості громадян усього світу.

Вважається, що футбол був відомий ще за глибокої давнини. Його шанувальники переконують громадськість, що він старий як світ, і на підтвердження своїх доводів наводять різні факти. Так, дослідники запевняють, що ще за 3400 років до нашої ери в Китаї існувала гра, яку можна вважати прабабусею футболу. Більш конкретні відомості датуються 2697 роком до нашої ери, коли в Китаї солдати грали у гру під назвою «ТЖУН-КУН», що означає «копати м'яч ногою». Збереглися малюнки, з яких видно, що гра з м'ячем, метою якої було спрямувати наповнену пташиним пір'ям кулю (або щось подібне) у сітку, натягнуту між вкопаними в землю бамбуковими палицями, проводилася на облаштованому майданчику.

Відкриття археологів у долині Нілу в Тебах (Бен Гассані та інших місцях) свідчать, що в Єгипті за багато тисяч років до нашої ери також грали в м'яч.

Зробила свій відповідний внесок у розвиток футболу і Стародавня Греція. На великих поетично-драматично-спортивних видовищах грали також і в м'яч. Тут існували чотири різновиди змагань, в яких застосовувалися м'ячі різних розмірів. Гра в м'яч у Стародавній Греції користувалася настільки великою популярністю, що її було уведено до програми фізичних вправ гімнасіїв. Перші письмові спогади про гру, що віддалено нагадувала сучасний футбол, відносяться до 180 року до нашої ери. У грецькому словнику Поллукса наводяться такі дані: «Гравці розподіляються на дві команди, де завданням кожної було проведення м'яча за межі поля суперника. Окремі дії гравців тут нагадували сучасний регбі. Але в той час грати руками не дозволялося. У Стародавній Греції існували й інші ігри з м'ячем, але чітко визначити, яку з античних ігор у м'яч можна визнати наближеною до футболу, дослідники не наважуються».

У футбол грали також у Японії та Монголії. В індіанців Центральної та Південної Америки — ацтеків, інків та майя гра мала

характер релігійного культу, де кулястий м'яч розглядався як сонце, його виготовляли з міхура звіра, який заповнювався повітрям, пір'ям або волоссям. Зрозуміло, що тогочасні ігри, забави або вправи були далекими від тих, які ми спостерігаємо сьогодні на великих стадіонах Європи або Південної Америки.

Багато дослідників вважають, що футбол своїм походженням зобов'язаний давньоримській грі «гарнастум», яку легіонери Юлія Цезаря завезли до Британії, Галії та інших країн Західної Європи.

Згідно з твердженнями британського історика В. Хаттона, після завоювання в 217 році міста Літл Честер римські легіонери організували в ньому ігри, у яких необхідно було забити м'яч у міські ворота.

Гра в м'яч вже у V столітті була відома й у Франції. Більш точні дані з'явилися дещо пізніше. Істориками-дослідниками було знайдено документ, за яким один із володарів Франції у 1147 році доручив розгляд справи гри у футбол церкві. У 1319 році король Франції Філіп V Високий заборонив своїм підданам гру в «soule» (така була назва гри в м'яч). А в 1364 році також і церква заборонила своїм віруючим брати участь у цій грі. Через п'ять років король Франції Карл V, а пізніше, в 1414 році, Генріх V видають укази про заборону гри в м'яч. Проте вона на той час набула такої популярності, що на громадян уже укази не діяли.

Однак історики стверджують, що перші кроки ця гра зробила не в Європі або Азії, а в Мексиці за 1300 років до нашої ери, задовго до виникнення держави ацтеків, де була відома під назвою «пок-та-пок». Під час гри її учасники зображали різних богів, а кулястий м'яч символізував сонце. Гра полягала в тому, щоб ногами спрямувати м'яч в отвір у кам'яній стіні. У «пок-та-пок» грали сміливі чоловіки з доброю фізичною підготовкою. Оскільки гра велася важким м'ячем із каучуку, то під час змагань гравці діставали поранення, що часто закінчувалися смертю. Незважаючи на ризик, гра користувалася великою популярністю серед населення цієї землі. Із Мексики «пок-та-пок» поступово поширився по всій Центральній Америці, а в XVI столітті був заборонений іспанськими конкістадорами, оскільки ця гра суперечила католицьким традиціям.

Таким чином, у сучасного футболу достатньо ігор-попередниць. Однак прихильники футболу та знавці його історії небезпідставно стверджують, що свої сучасні риси ця гра набула все-таки на британських островах, де у 1486 році її вперше й було названо «футболом».

Історія гри в м'яч своїми коріннями йде в глиб віків цієї країни. Тут уже з XII століття існували два її різновиди. Під час таких ігор часто траплялися інциденти, а тому у XII, XIV століттях королями Англії були видані декілька указів про заборону проведення змагань. Досить нагадати, що вже у 1101 році англійський король Едуард II видав суворий указ, згідно з яким заборонялося проводити

ігри в межах міста. Цей документ і досі зберігається в архівах англійського футбольного союзу. Але цих указів королів гравці не дотримувались і, незважаючи на заборону, гра в м'яч все-таки пробивала собі шлях. Новий етап розвитку цього виду спорту в Англії розпочинається в XIX столітті й особливо у другій його половині, коли гра ногами в м'яч вже набула обрисів сучасного футболу. Власне, починаючи з цього часу, ця гра стає ефективним засобом фізичної підготовки молоді.

У різних країнах на різних історичних етапах гра переживала періоди піднесення і спадів. В Англії ж, навпаки, футбол набував усе більшої популярності, особливо у школах, коледжах. Так, у 1825 році створюється команда в школі Алденхом. У той час грали і руками, і ногами. Залежно від ситуації гравець ловив м'яч руками або відбивав ногами, тобто грав, як було зручно, і хоча на той момент правила вже існували, проте у кожного міста, регіона, школи вони були свої. Основи ж перших правил гри були опрацьовані студентами університету в Кембриджі та представниками шкіл Ітона, Херроу, Вінчестера, Правзбура та Регбі. У 1848 році було видано «Кембриджські правила», що склалися з параграфів, згідно з якими і проводилися матчі.

Університетсько-шкільний осередок в Англії відіграв найважливішу роль у розвитку футболу. Оскільки спорт набував вагомого виховного значення, його було впроваджено у школах, зокрема футбол, який прирівняли до інших навчальних дисциплін. За прикладом школи Алденхом, де це було започатковано, пішли й інші, почавши створювати шкільні команди. Логічним підсумком таких дій було створення футбольних клубів.

Так, 24 жовтня 1857 року засновано перший у світі футбольний клуб — «Шефільд клуб», який існує й донині. У 1862 році створено «Нотінгем Каунтрі ФК», а в наступному році «Сток Сіті ФК». Представники 11 шкіл і клубів 26 жовтня 1863 року заснували перший у світі футбольний союз «The Football Association». У 1870 році вже існував 41 футбольний клуб. Футбол в Англії, таким чином, почав охоплювати широкі кола громадськості та різні її прошарки. Матчі почали відвідувати глядачі. Футбол поступово ставав яскравим видовищем. У 1889 році фінальний матч Кубка Англії відвідало 22 тисячі глядачів. Тому немає нічого дивного, що гравцям почали за матчі платити гроші, щоб ті своєю грою привертали увагу на трибуни якнайбільше глядачів. Організаторам не залишалося нічого іншого, як проводити змагання, що і було санкціоновано у 1885 році.

Перший Кубок Англії розіграно в 1871–1872 роках. Володарем Кубка став клуб «Уондерерс» (Лондон). Перші змагання чемпіонату Англії були проведені в сезоні 1888–1889 років. Чемпіонський

титул здобув «Престон Норт Енд». Перший міжнародний матч зіграно 30 листопада 1872 року в Глазго між командами Англії та Шотландії, що закінчився з рахунком 0:0. Таким чином, ніхто не може заперечувати, що батьківщиною футболу по праву можна назвати Англію.

Наводимо хронологію виникнення основних правил гри та інших історичних подій:

- 1866 рік — виникло правило «положення поза грою»;
- 1871 рік — воротарям дозволено грати руками в межах штрафного майданчика;
- 1878 рік — судді почали користуватися свистком;
- 1883 рік — на воротах з'явилася поперечина;
- 1885 рік — встановлено кількісний склад команди з розподілом за функціями;
- 1890 рік — запроваджено штрафний удар;
- 1891 рік — вперше на ворота почали вішати сітки;
- 1904 рік — створено всесвітню федерацію футболу (ФІФА);
- 1908 рік — футбол включено до програми Олімпійських ігор.

Наприкінці XIX — на початку XX століття в різних країнах почали виникати національні федерації футболу, які пропагували новий вид спорту та проводили змагання. Йшлося й про міжнародні спортивні обміни, що не тільки давали пропагандистську користь, а й сприяли навчанню правилам гри. Тобто організатори планували майбутнє гри. Вони мріяли про чемпіонат світу, де збірні різних країн могли б помірятися силами. Такі думки засновниками ФІФА були проголошені 21 травня 1904 року. Засновниками міжнародної федерації футбольних асоціацій були футбольні союзи Франції, Бельгії, Данії, Швейцарії, Голландії, Швеції, а також футбольний клуб «ФК Мадрид» Іспанії. Характерним є те, що серед засновників ФІФА немає Англії, яка на той час у спортивному й організаційному питанні знаходилася значно вище. Англіїці вважали, що міжнародні змагання не потрібні, оскільки вони й без них є поза конкуренцією.

Ідея проведення чемпіонатів світу виникла вдруге у 1920 році, однак реалізована вона була тільки через 10 років.

Сьогодні ФІФА об'єднує більше країн, ніж ООН, що є найкращим свідченням популярності й сили футболу в усьому світі. Місцем перебування резиденції ФІФА є місто Цюріх (Швейцарія). ФІФА активно веде роботу з розвитку футболу у світі й особливо в країнах, відсталіх у цьому відношенні.

Європейський футбольний союз (УЄФА) заснований у 1954 році. Його резиденцією є місто Базель (Швейцарія). Союз на сьогодні об'єднує 49 національних федерацій.

Переможці чемпіонатів світу

Рік	Місце проведення	Переможець
1930	Уругвай	Уругвай
1934	Італія	Італія
1938	Франція	Італія
1950	Бразилія	Уругвай
1954	Швейцарія	ФРН
1958	Швеція	Бразилія
1962	Чілі	Бразилія
1966	Англія	Англія
1970	Мексика	Бразилія
1974	ФРН	ФРН
1978	Аргентина	Аргентина
1982	Іспанія	Італія
1986	Мексика	Аргентина
1990	Італія	Німеччина
1994	США	Бразилія
1998	Франція	Франція
2002	Японія, Південна Корея	Бразилія
2006	Німеччина	Італія
2010	ПАР	Іспанія

Наступними найбільш популярними у світі змаганнями з футболу є Олімпійські ігри. Як повноправний вид спорту його було включено до програми Олімпійських ігор у 1900 році.

Переможці Олімпійських ігор

Рік	Місце проведення	Переможець
1900	Париж (Франція)	Англія
1904	Сент-Луїс (США)	Канада
1906	Афіни (Греція) позачергові ігри	Данія
1908	Лондон (Англія)	Англія
1912	Стокгольм (Швеція)	Англія
1920	Антверпен (Бельгія)	Бельгія

1924	Париж (Франція)	Уругвай
1928	Амстердам (Голландія)	Уругвай
1936	Берлін (Німеччина)	Італія
1948	Лондон (Англія)	Швеція
1952	Хельсінкі (Фінляндія)	Угорщина
1956	Мельбурн (Австрія)	СРСР
1960	Рим (Італія)	Югославія
1964	Токіо (Японія)	Угорщина
1968	Мехіко (Мексика)	Угорщина
1972	Мюнхен (ФРН)	Польща
1976	Монреаль (Канада)	НДР
1980	Москва (СРСР)	Чехословаччина
1984	Лос-Анджелес (США)	Франція
1988	Сеул (Південна Корея)	СРСР
1992	Барселона (Іспанія)	Іспанія
1996	Атланта (США)	Нігерія
2000	Сідней (Австралія)	Камерун
2004	Афіни (Греція)	Аргентина
2008	КНР	Аргентина

Переможці чемпіонатів Європи

Рік	Місце проведення	Переможець
1960	Франція	СРСР
1964	Іспанія	Іспанія
1968	Італія	Італія
1972	Бельгія	ФРН
1976	Югославія	Чехословаччина
1980	Італія	ФРН
1984	Франція	Франція
1988	ФРН	Голландія
1992	Швеція	Данія
1996	Англія	Німеччина
2000	Бельгія—Голландія	Франція
2004	Португалія	Греція
2008	Австрія—Швейцарія	Іспанія

ФІФА та УЄФА, починаючи з 1978 року, також розпочинають проводити чемпіонати світу та Європи серед молодіжних та юнацьких національних команд, а за останні роки — і чемпіонати серед жіночих команд, а також з міні-футболу та багато інших цікавих турнірів. Отже, організованим проведенням змагань на світовому та європейському рівнях охоплено різні статеві та практично всі вікові категорії гравців, що свідчить про масовий розвиток футболу на всіх континентах. Адже сьогодні членами ФІФА є 204 країни.

Крім того, проводяться змагання і серед кращих клубних команд. Це, зокрема, Ліга чемпіонів, розіграш Кубка володарів Кубків УЄФА, а також розіграш міжконтинентальних Кубків.

1.2. УКРАЇНСЬКИЙ ФУТБОЛ

Поширюючись країнами Європи, футбол не обійшов і Україну, хоча почав тут розвиватися дещо пізніше, ніж у країнах Західної Європи.

Стосовно часу і місця зародження футболу в Україні одностайної думки немає й досі. Проте впевнено можна сказати, що ця спортивна гра розвивалась одночасно у багатьох містах України. Однак необхідно зазначити, що основоположниками футболу найчастіше тут були англійські, чеські та інші працівники іноземних підприємств. Так, у 1878 році англійці організували «Одеський британський атлетичний клуб», який вважають першим спортивним клубом в Україні, створеним іноземцями. Подібні клуби були створені іноземцями також і в Миколаєві, Києві та інших містах України.

В Україні ця гра справжнє визнання здобула в Одесі, починаючи з 1907 року. У 1901 році у Київ та Миколаїв футбол прийшов одночасно, дещо пізніше — у Харків, а на початку 1910 року — і в Донбас. У згаданих містах на той час грали лише іноземці та моряки з іноземних суден, які перебували в портах України. Гра серед місцевого населення зацікавленості тоді не викликала.

Доцільно нагадати, що не відносили до складу України Галичину та Закарпаття, оскільки ці території були приєднані до України тільки у 1939 та 1946 роках, хоча й підкреслювалось, що вони є споконвічними українськими землями. Якщо врахувати, що це Захід України, то слід відзначити, що тут футбол почав розвиватися раніше, ніж на її Сході.

Про це свідчать архівні документи, де сказано, що перші тренування футболістів у Львові відбулися наприкінці XIX століття.

Власне тоді Львівське «Товариство рухових ігор» почало об'єднувати молодь, у якої футбол викликав особливу зацікавленість.

14 липня 1894 року в Галичині вперше було проведено футбольний матч між командами, що представляли спортивно-гімнастичне товариство «Сокіл», — Львів проти Кракова. Гра тривала 6 хвилин і закінчилась з рахунком 1:0 на користь львів'ян. Гол у ворота краків'ян забив Владзимеж Хоміцький. Питання про те, чи це перший гол в історії польського чи українського футболу, лишається спірним. Проте цей день поляки вважають початком історії польського футболу.

Для українців організований футбол розпочався у Львові лише на початку ХХ століття, коли у 1906 році учнями української гімназії було створено Український спортивний клуб (УСК). У Києві перші тренування футболістів розпочалися у 1901 році. А 15 серпня того ж року відбувся матч між командами Ужгорода та «Атлетичного клубу» Будапешта.

Слід відзначити, що у Львові в 1906 році у видавництві «Сокіл» українською мовою було видано книжку І. Боберського «Копаний м'яч», у якій давалися поради щодо техніки, тактики гри, методи тренування та основні правила футболу. На Сході ж України лише у 1909 році було видано книжку Л. Можаровського «Футбол». А вперше самі правила гри були опубліковані у 1900 році у Львові Лаврінським, а на Сході України — у 1908 році.

На Заході України, зокрема у Львові, за короткий час було створено команди «Чарні» (1904), «Лехія» (1905), «Погонь» (1907), «Гасмонея» (1908), «Україна» (1911), у Тернополі — «Креси», в Івано-Франківську — «Корона», Золочеві та Стрию — «Погонь» та багато інших. Усі львівські команди, крім «України», після Першої світової війни брали участь у чемпіонаті Польщі серед команд вищої ліги, а команда «Погонь» стала навіть кількаразовим чемпіоном Польщі.

У цей період футбол бурхливо розвивається і на Закарпатті. Тут команди Ужгорода, Мукачева, Берегова активно проводять товариські зустрічі з командами Ніредьгави, Кошиць, Дебрецена, Шаторольоуйгеля тощо. Так, команда «УАЦ» (Ужгород) була учасником чемпіонату Угорщини серед команд вищої ліги, а СК «Русь» — учасником чемпіонату Чехословаччини серед команд вищої ліги. «МСЕ» (Мукачево) грав в першій лізі Угорщини. Закарпатський футбол взагалі дав багато всесвітньо відомих гравців. Серед них у різний час грали Д. Товт, М. Міхаліна, Ю. Лавер, М. Коман, І. Мозер, В. Турянчик, Й. Сабо, Ф. Медвідь, С. Решко, Й. Беца, Є. Микулець, І. Яремчук, В. Рац та інші. У різних збірних командах вони брали участь у чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх, кубкових турнірах країн Європи тощо.

Згодом футбольні команди почали активно створюватися в Одесі (1910), Києві (1911), Харкові (1912), Миколаєві (1915), з'явилися вони і в Юзівці (Донецьк), Краматорську, Херсоні, Єлисаветграді (Кіровоград), Вознесенську, Катеринославі (Дніпропетровськ). Футбольні матчі проводились також у Полтаві, Чернігові, Лозовій та інших містах України. Паралельно створюються і так звані «дикі», тобто не зареєстровані, команди Києва, Харкова, Одеси, які проводять свої самостійні матчі.

У 1913 році в Києві відбулася перша Всеросійська олімпіада. У її програмі футболу не було, але учасники змагань все-таки побачили показові матчі.

Команди Одеси, Києва, Харкова та міст Донбасу з 1912 року об'єднуються в ліги і починають проводити регулярні змагання у два етапи — восени та навесні. Серед команд Півдня України лідерство утримували футболісти Одеси. Вони брали участь і в фіналі першості Росії 1912 року, в 1913 році стали чемпіонами Росії, завдавши поразки у фіналі команді Петербурга з розрахунком 4:2, а у 1914 році провели три міжнародні зустрічі з кращим футбольним клубом Туреччини «Фенербахче», де двічі перемогли, а один матч закінчився з нічийним рахунком.

В Україні розіграші першості та Кубка почали проводити з 1922 року. Збірна УРСР стала переможцем другого Всеросійського свята фізкультури у 1924 році, де перемогли команди Закавказзя та РРСФР. А незабаром у товариських матчах перемогли і збірні команди Москви та СРСР.

У Харкові було створено висококласну команду «Штурм», у Києві — «Залізничник», в Одесі — «Местран» та інші.

У 1935 році футбол починає набувати бурхливого розвитку в різних регіонах України. Зокрема, в Києві, Одесі, Харкові, Дніпропетровську, містах Донбасу. Тоді збірна СРСР зустрілася в Парижі з професіональним клубом «Ред Стар Олімпік» і здобула переконливу перемогу з рахунком 6:1.

З 1936 року у вищій лізі радянського футболу виступила команда «Динамо» (Київ) і за всю історію чемпіонатів не залишала її, а в повоєнні роки вона стала тринадцятикратним чемпіоном СРСР і дев'ятикратним володарем Кубка Радянського Союзу, володарем Кубка Європи (1975), двократним володарем Кубка володарів Кубків країн Європи (1975, 1986).

Про високий рівень українського футболу свідчить і те, що у вищій лізі Радянського Союзу в різний час, окрім вже названого «Динамо» (Київ), виступали команди «Шахтар» (Донецьк), «Зоря» (Луганськ), «Карпати» (Львів), «Дніпро» (Дніпропетровськ), «Металіст» (Харків), «СКА» та «Чорноморець» (Одеса), «Таврія» (Сімферополь), «Металург» (Запоріжжя), а в першій лізі — команди Ужгорода,

Івано-Франківська, Львова, Чернівців та інші. Більшість із них були лідерами ліги. Чемпіонами та призерами Радянського Союзу були такі футбольні клуби, як «Динамо» (Київ), «Зоря» (Луганськ), «Дніпро» (Дніпропетровськ), «Чорноморець» (Одеса). Володарями Кубка ставали команди: «Динамо» (Київ), «Шахтар» (Донецьк), «Карпати» (Львів), «Металіст» (Харків). Усі вони вдало виступали і в єврокубкових турнірах.

Протягом багатьох років у міжнародних змаганнях (чемпіонатах Європи, світу, Олімпійських іграх) більшість у національних збірних командах Радянського Союзу становили українські футболісти. Достатньо згадати таких всесвітньо відомих гравців, як Ю. Войнов, Й. Беца, В. Колотов, О. Блохін, Л. Буряк, А. Коньков, І. Біланов, В. Серебрянников, В. Банников, Й. Сабо, Ф. Медвідь та багатьох інших. Згадаймо, що О. Блохін (1975), І. Біланов (1986) та А. Шевченко (2004) були визнані кращими футболістами Європи й нагороджені «Золотими м'ячами», а О. Протасов у 1984 році став володарем «Срібної бутси» як найкращий бомбардир континенту.

Після проголошення у 1991 році Верховною Радою незалежності України Федерація футболу України стала повноправним членом УЄФА та ФІФА, що дало змогу національній збірній команді нашої держави брати участь у чемпіонатах світу, Європи, Олімпійських іграх і єврокубкових турнірах.

Федерацію футболу України очолює президент. До її складу входять п'ять віце-президентів та генеральний секретар, що здійснюють роботу, спрямовану на розвиток футболу, організують і проводять змагання з футболу в Україні, представляють нашу державу у футбольних організаціях ФІФА та УЄФА.

Найвищим органом Федерації є Конгрес, на засіданнях якого обираються всі керівні органи футболу в державі, а також рада, виконком та керівники комітетів: суддівського, спортивно-технічного, дитячо-юнацького, масового футболу, ветеранів футболу, тренерського, інспекторського, науково-методичного, зі спортозгод, пропаганди, зв'язку з пресою та інші.

У змаганнях чемпіонату і Кубку України беруть участь футбольні клуби, очолювані своїми президентами. Їхня структура складається з віце-президента, секретаря, членів правління.

На рівні країни організуються і проводяться змагання серед команд вищої, першої, другої ліг, колективів фізичної культури, футзалу, ветеранів, жіночих і юнацьких команд та ін.

На рівні області відбуваються змагання серед колективів фізкультури, поділених за спортивним принципом на відповідні ліги: першу, другу, третю та ін. У багатьох областях такі змагання проводяться з клубним заліком (дорослі, юнаки, молодші юнаки, діти) тощо.

Відповідно проводяться змагання і на рівні районів, але серед команд, що за спортивним принципом не ввійшли до відповідної ліги обласних змагань.

Крім того, змагання проводять і спортивні товариства, а також Дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), Дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву (ДЮСШОР), спортивні клуби армії (СКА), навчальні заклади.

Відновлено змагання на приз «Шкіряний м'яч».

У 1996 році в Україні створено професійну, в 1998 році — аматорську, а в 2001 році — дитячо-юнацьку футбольні ліги.

До складу Федерації футболу України, обласних федерацій також входять асоціації сільського футболу, міні-футболу, ветеранів, інвалідів, жіночого футболу та ін.

Професійна футбольна ліга, на думку ініціаторів, сприятиме підвищенню рівня українського футболу, поліпшенню соціального захисту футболістів та тренерів, розширенню джерел фінансування тощо.

Чемпіони України

Рік	Назва команди чемпіона
1992 (весна)	«Таврія» (Сімферополь)
1992–1993	«Динамо» (Київ)
1993–1994	«Динамо» (Київ)
1994–1995	«Динамо» (Київ)
1995–1996	«Динамо» (Київ)
1996–1997	«Динамо» (Київ)
1997–1998	«Динамо» (Київ)
1998–1999	«Динамо» (Київ)
1999–2000	«Динамо» (Київ)
2000–2001	«Динамо» (Київ)
2001–2002	«Шахтар» (Донецьк)
2002–2003	«Динамо» (Київ)
2003–2004	«Динамо» (Київ)
2004–2005	«Шахтар» (Донецьк)
2005–2006	«Шахтар» (Донецьк)
2006–2007	«Динамо» (Київ)
2007–2008	«Шахтар» (Донецьк)
2008–2009	«Динамо» (Київ)
2009–2010	«Шахтар» (Донецьк)

Переможці Кубка України

Рік	Назва команди
1993	«Динамо» (Київ)
1994	«Чорноморець» (Одеса)
1995	«Шахтар» (Донецьк)
1996	«Динамо» (Київ)
1997	«Динамо» (Київ)
1998	«Динамо» (Київ)
1999	«Динамо» (Київ)
2000	«Динамо» (Київ)
2001	«Шахтар» (Донецьк)
2002	«Шахтар» (Донецьк)
2003	«Динамо» (Київ)
2004	«Шахтар» (Донецьк)
2005	«Динамо» (Київ)
2006	«Динамо» (Київ)
2007	«Динамо» (Київ)
2008	«Шахтар» (Донецьк)
2009	«Ворскла» (Полтава)
2010	«Таврія» (Сімферопіль)

Чемпіонат України проводиться і серед команд молодшого та старшого юнацького віку. Юнацька та молодіжна збірна команди беруть участь у розіграшах чемпіонатів Європи і світу.

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

РОЗДІЛ 2

2.1. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ДІТЕЙ РІЗНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ. ЗАКОНОМІРНОСТІ РОСТУ І РОЗВИТКУ

Важливою складовою навчального процесу є розподілення всього часу навчання учнів у школі на окремі періоди (етапи). Кожен із періодів або етапів навчання складається із самостійного розділу, але при цьому вони взаємопов'язані.

На основі тривалого практичного досвіду, наукових висновків застосовується такий розподіл у навчанні учнів гри у футбол.

1. Період 1–4 класів, який можна назвати початковим навчанням гри у футбол;

2. Період 5–8 класів — це період поглибленого навчання гри у футбол;

3. Період 9–11 класів — етап концентрованого спеціального навчання учнів гри у футбол.

Найбільш сприятливий період розвитку природжених здібностей, що мають надзвичайно важливе значення для футболіста, припадає на 1–4 класи.

Однією з необхідних умов ефективного навчання учнів загальноосвітніх закладів гри у футбол є суворий облік вікових та індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей. Такий підхід дає змогу правильно підібрати засоби, методи навчання, кількість тренувальних і змагальних навантажень, прогнозувати можливі спортивні результати.

Кожен віковий період має свої специфічні особливості у побудові й функціях окремих систем організму, які під час росту змінюються в процесі навчання, тренування і участі в змаганнях.

Науковцями доведено, що розвиток організму людини відбувається нерівномірно. Кожен окремих віковий період — це своєрідний етап зі своїми характерними особливостями, морфологічними та функціональними перетвореннями.

У дитячо-підлітковому віці ріст організму відбувається з перемінною інтенсивністю, тобто хвилеподібно. Періоди бурхливого росту і розвитку чергуються з періодами деякого уповільнення, коли кількісні зміни переходять на нові, якісні.

Для підлітків характерна перебудова нейрогуморальних механізмів та регулюючої діяльності кори головного мозку. Відбувається також формування й вдосконалення внутрішньої структури головного мозку, встановлення нових функціональних зв'язків між різними областями кори та всієї центральної нервової системи.

Нервові процеси у дітей та підлітків дуже рухливі. Процеси збудження помітно переважають над процесами гальмування. Рефлекторні реакції у них часто бувають генералізованими з причин легкої іррадіації процесів збудження. Реакція організму дітей, підлітків на вплив факторів зовнішнього середовища не завжди відповідає властивостям і силі подразника. Під час дуже сильних впливів порівняно легко настає гальмування. Однак велика збудженість та реактивність, а також висока пластичність нервової системи у підлітковому віці часто сприяє кращому і більш швидкому засвоєнню рухових якостей.

У дитячо-підлітковому віці характерною є також перебудова ендокринного апарату — залоз внутрішньої секреції. Ця перебудова полягає в активній діяльності одних (гіпофізарна система, статеві залози) і згасанні інших — шишкоподібної та зобної. Тут важливо відзначити, що згадані ендокринні зміни дуже тісно пов'язані зі змінами, що відбуваються в центральній нервовій системі.

У дитячому й підлітковому віці настають також деякі зміни в кістковій системі. Активізуються процеси окостеніння, але відбуваються вони з неоднаковою швидкістю і в цьому віці ще не закінчуються. У дітей та підлітків у кістках більше органічних речовин, ніж у кістках дорослої людини. Тому вони не такі ламкі, більш гнучкі при натисканні. Часті й надмірні навантаження можуть призвести до викривлень у кістковій системі та в першу чергу до змін у поставі, викривлення хребта, що може негативно вплинути на функціонування внутрішніх органів.

Процеси новоутворень і перебудови кісток підлітка відбуваються дуже інтенсивно, особливо в тих місцях, на які припадають великі фізичні навантаження. Звідси стає зрозумілою роль м'язової діяльності, у тому числі і спортивного характеру, у процесі морфологічного і функціонального вдосконалення опорно-рухового апарату підлітка. Так, наприклад, хребетний стовп дорослої людини має чотири вигини, які забезпечують правильне положення центру ваги і прямостояння. Однак їх поява — результат тривалого розвитку. Так, уже в 3–4-річному віці хребет дитини має всі властивості дорослого. Проте вигини хребетного стовпа ще нестійкі, дитячі кістки у цьому віці еластичні. Вигин хребта в області шиї та грудей формується до 7 років, а в поперековому відділі — приблизно до 12 років, тільки після цього хребетний стовп підлітка починає особливо інтенсивно рости і завершує формуватися до 20-річного віку.

Аналогічно формується й грудна клітка. До 3-річного віку вона росте паралельно з усім тілом. Потім її ріст значно уповільнюється, і розміри грудної клітки відносно всього тіла стають меншими. Лише після періоду статевого дозрівання, приблизно після 13–14-річного віку, ріст грудної клітки підлітка прискорюється. Формування та окостеніння грудної клітки відбувається в період із 15 до 21–25 років.

Стан м'язової системи багато в чому визначає нормальний ріст і функціонування всього організму. У дитини 8-річного віку вага м'язів становить менше $\frac{1}{3}$ ваги тіла, у 15 років вона вже досягає майже $\frac{1}{3}$, а в 15–17 років, наприклад, у юнаків вага м'язів становить дещо менше половини загальної ваги тіла.

Розвиток м'язів у дітей відбувається нерівномірно, поступово і повільно. Спочатку розвиваються великі м'язи — м'язи тулуба та кінцівок, пов'язаних із ходьбою й іншими рухами. Мускулатура кисті рук починає швидко розвиватися у віці 6–7 років. Значне наростання майже вдвічі об'єму м'язів, м'язової сили, а також поліпшення координації рухів відбувається в період статевого дозрівання.

До того часу темпи росту м'язових волокон помітно відстають від темпів розвитку іннерваційного апарату, тобто іннерваційний апарат скелетного м'яза має скорочений цикл розвитку порівняно з його волокнами. Так, тип розгалуження побудови нервових волокон є закінченим уже до 6-річного віку, тоді як диференціювання м'язової тканини відбувається значно пізніше.

З віком підвищується лабільність нервово-м'язового апарату, його функціональна стійкість. І в 14–15 років вона вже стає майже такою, як у дорослої людини.

З ростом м'язової маси, розвитком й удосконаленням регуляторних механізмів нервово-м'язового апарату підвищується й сила м'язів. Темпи зростання сили м'язів є дуже нерівномірними. Найчастіше максимальний приріст сили м'язів відбувається у період максимального приросту маси тіла. Тоді спостерігаються перемини в інтенсивному рості органів, у систем органів, де вдосконалюються його функції. Розвиток сили різних м'язових груп має свою особливу динаміку. Приріст сили м'язів верхніх кінцівок із 7 до 15 років відбувається більш інтенсивно, ніж нижніх. Так, у період від 7–9 до 10–12 років середній приріст сили згиначів гомілки дорівнює 3,6 кг, а в період від 10–12 до 13–16 років — 4,8 кг. Збільшення сили згиначів кисті у цих самих вікових групах дорівнює 8,3 та 12,75 кг. У такій самій послідовності відзначається перевантаження сили розгиначів гомілки над згиначами.

Найбільший приріст станової сили спостерігається на рік пізніше максимального приросту сили м'язів кисті. Існує два періоди найбільш інтенсивного приросту станової сили: 14–15 і 17–18 років.

Здебільшого це пов'язують із динамікою розвитку процесу статевого дозрівання. Проте в 17–18 років величини сили м'язів кисті та станової сили ще не наближаються до величин дорослої людини. Зокрема, станова сила у 8–12 років дорівнює 44–69 кг, у 13–15 років — 78–86 кг, до 19 років — 102–140 кг, а в 20–29 років — 142–157 кг.

Цікавими є дані про динаміку м'язової сили у дітей різного віку протягом дня. У 7-річних дітей максимальна м'язова сила помітна вранці, а надвечір зменшується на 1,9 %, у 8-річних дітей максимальна м'язова сила спостерігається близько 14:00 години, а надвечір вона поступово зменшується. Починаючи з 9 років, найбільший показник м'язової сили фіксується о 14:00 годині, після чого він зменшується, проте залишається вже на більш високому рівні, ніж вранці. З 13 років спостерігається поступове нарощування м'язової сили протягом дня. Такі коливання пов'язані з діяльністю головного мозку, тому це явище необхідно враховувати під час встановлення режиму дня дітей різного віку. З 8 до 12 років зростання середньої м'язової сили незначне, воно різко збільшується в період з 13 до 15 років, а потім знову уповільнюється. У 16 років воно різко знижується майже до рівня 13-річних, а потім дещо збільшується, однак не досягає рівня 15-річних. Наприклад, у хлопчиків у період від 8 до 17 років середня м'язова сила максимально збільшується на 25 %, а у 18 років динамічні показники м'язової діяльності наближаються до нижньої межі показників дорослих.

Цікавими також є відомості про вікову динаміку розвитку основних характеристик м'язової діяльності.

Так, досягнення в підтягуванні на перекладині найбільш помітні в період від 15 до 17 років. Якщо хлопчики 8 років здатні підняти і перенести на декілька кроків вагу, що дорівнює $\frac{1}{3}$ вазі власного тіла, то у 12–13 років — вже половину, а в 16 років — тягар, рівний повній вазі тіла.

У положенні вися діти у 8 років здатні утримувати своє тіло протягом 91 секунди, в 12 років — 115 секунд, у 14 років — 547. У положенні упору на брусах відповідно — 60, 116 та 154 секунди.

Найбільш високий приріст швидкості спостерігається під час переходу від 8–9 до 11–12 років. У 13–14-річному віці темп зростання швидкості зменшується, іноді навіть до темпу, характерному для 10-річного віку. Абсолютний максимум швидкості спостерігається у 15–16-річному віці. Підлітки 15–16 років порівняно з попередніми віковими групами виявляють більше здібностей у тренуванні максимально доступної швидкості бігу. Проте час досягнення максимальної швидкості бігу мало залежить від віку, а тривалість збереження максимальної швидкості піддається значним віковим змінам.

Дослідники відзначають тісний зв'язок підвищення рухливих можливостей дітей та підлітків з темпами статевого дозрівання.

Думка про функціональну неповноцінність серця в період від 7 до 14 років була спростована дослідженнями вітчизняних і зарубіжних вчених, які довели, що в процесі розвитку організму немає причин та ознак дисгармонії або невідповідності в розвитку серця і всього тіла.

Вага й розміри серця у дітей є більшими, ніж у дорослих. Відносна вага серця на 1 кг ваги тіла з віком зменшується. Особливо виразне зменшення відмічено у 10-річному віці.

З віком збільшується серцева маса, а у процесі статевого дозрівання об'єм серця зростає особливо інтенсивно, у 18–20 років він перевищує об'єм серця новонародженого в 12 разів. У 12-річному віці закінчується розвиток провідної системи серця.

З початком статевого дозрівання формується магістральний тип постачання серця, замінюючи дифузійний, притаманний ранньому віку. Одночасно в цьому самому віці значно збільшується просвіт і товщина стінок судин серця, а також спостерігається відповідний паралелізм між ростом просвіту судин серця і ростом самого серцевого м'яза.

У процесі росту й розвитку м'язової системи та регуляторного апарату серця нарощується і скорочувальний його об'єм. У стані спокою ударний об'єм серця підлітків до 13–16 років наближається до показників дорослих. Однак, на відміну від дорослих, величина хвилинного об'єму крові у дітей та підлітків забезпечується переважно за рахунок частоти серцевих скорочень. І тільки з віком частота серцевих скорочень зменшується у дітей 8–11 років з 90 до 86 ударів за 1 хвилину, у підлітків 12–15 років — із 82 до 72 ударів, у юнаків 16–17 років — з 67 до 65 ударів.

Поступово з віком у підлітків відзначається підвищення рівня артеріального тиску крові. Ці зміни зумовлені нарощуванням сили серцевих скорочень і збільшенням ударного об'єму серця, а також віковими змінами еластичності стінок судин та співвідношенням між смністю порожнини серця і просвітом артерій.

Еластичність судин особливо інтенсивно збільшується до 5 років і залишається досить високою аж до 12–13 років. У подальшому еластичність судин підлітка дещо зменшується.

Ріст серця інтенсивніший у тих підлітків, в яких виявлено більш раннє статеве дозрівання. У підлітків цього віку часто зустрічається так зване «юнацьке серце», яке відрізняється від звичайного великою лабільністю і відгуком на зовнішні впливи.

Функціональна повноцінність серця, його розвиток знаходиться в межах норми, а підвищена реактивність, що іноді спостерігається, й уповільнене відновлювання вихідного рівня діяльності серця після

фізичного навантаження слід вважати перехідною стадією його розвитку на шляху до завершенної форми дорослої людини.

Варто додати, що початок статевого дозрівання супроводжується стрибкоподібними показниками величин артеріального тиску, частоти серцевих скорочень у спокої, що зумовлено нервово-гуморальною перебудовою та виникненням в організмі підлітка змін, пов'язаних з початком статевого дозрівання.

Дихальна система дітей та підлітків і, перш за все, легені зазнають великих змін як відносно маси, так і відносно диференціювання та будови самої тканини. Легенева тканина дітей та підлітків бідна на еластичні тканини, зате містить велику кількість судин і капілярів. Тому легені більш повнокровні і містять менше повітря, ніж легені дорослої людини. Формування легеневої тканини закінчується в 6–7 років, а далі, із 7 до 12 років, відбувається поступове нарощування вже сформованої тканини.

Дитячий і підлітковий організми відрізняються й деякими фізіологічними особливостями дихання. Частота дихання з віком стає меншою. У дітей віком 8–10 років вона коливається в межах від 18 до 25 разів за хвилину, у підлітків 12–14 років — від 15 до 25, а у юнаків 15 років і старше — від 14 до 20 разів.

Особливий інтерес являють собою зміни основних показників функціонального стану апарату дихання у підлітків: життєвої ємності легенів, їх максимальної вентиляції. Життєва ємність легенів із віком збільшується як в абсолютних величинах, так і у відносних, віддзеркалюючи тим самим дихальні можливості підлітка.

Таким чином, викладені вище анатомо-фізіологічні особливості організму дітей та підлітків найчастіше і визначають підвищену реактивність, втому, меншу пристосованість до умов зовнішнього середовища, до трудової та спортивної діяльності; порушення режиму праці й відпочинку, фізичних та психологічних перевантажень порівняно з дорослими. Тому, крім знань про вікові анатомо-фізіологічні особливості дітей і підлітків, важливо мати ґрунтовні знання про їх фізичний розвиток.

Вченими було розроблено стандарти фізичного розвитку великої кількості дітей та підлітків, які побудовані на середніх показниках їх розвитку в тій чи іншій місцевості.

Порівнюючи дані росту, ваги, окружності грудної клітки будь-якого футболіста-підлітка, вчитель-тренер може з'ясувати стан його фізичного розвитку. Якщо показники виявляються вище наведених величин, тоді фізичний розвиток цього учня вважається вище середнього, і навпаки — якщо показники менше наведених цифр, тоді фізичний розвиток нижче середнього. В останньому випадку спільно з лікарем необхідно застосувати заходи зі зміцнення здоров'я підлітка: поліпшити харчування, спланувати суворий режим

відпочинку та тренувань (занять), рекомендувати заняття додатковими видами спорту тощо.

Організація занять з футболу з учнями загальноосвітніх навчальних закладів, вибір засобів і методів навчання, а також визначення величини навантажень мають будуватися з урахуванням вікових особливостей дитячого організму.

Відомо, що організм дітей та підлітків багато в чому відрізняється від організму дорослих. Це проявляється в особливостях будови та функцій окремих органів і фізіологічних систем. Діти та підлітки перебувають у стані постійного росту і розвитку. Під терміном «ріст» розуміють кількісні зміни організму, а під терміном «розвиток» — якісні зміни, пов'язані з формуванням різних органів та тканин.

У різному віці процеси росту і розвитку проходять нерівномірно. Крім того, окремі органи й системи органів мають свої особливості та закономірності в динаміці росту і розвитку, перебуваючи при цьому у тісному взаємозв'язку. Так, формування функцій нервової системи справляє позитивний вплив на розвиток рухової діяльності, а розвиток м'язової системи сприяє вдосконаленню нервової діяльності.

Однією з важливих особливостей дитячого організму є висока інтенсивність процесів обміну, де процеси асиміляції переважають над процесами дисиміляції.

Особливо помітно збільшуються ріст і вага тіла у хлопчиків на першому році життя й у період статевого дозрівання, тобто в 13–14 років. У кожному віці спостерігаються відповідні зміни в показниках росту, ваги, об'єму грудної клітки та ін. Якщо такі вимірювання проводити постійно, тоді вчитель дістане можливість стежити за динамікою фізичного розвитку дітей та підлітків.

Кістки дітей порівняно з кістками дорослих більш м'які, а тому легко піддаються викривленням. Крім того, вони містять багато хрящової тканини, суглоби рухливі, зв'язки легко розтягуються. Кістки таза починають зростатися приблизно у 7 років, тому під час різких струсів можуть зміщуватися. Цей процес закінчується в 17–18 років. Хребет з усталеною структурою побудови хребців ще не зміцнів і відрізняється великою гнучкістю. Вигин хребта в області шиї та грудей набуває постійного вигляду в 7 років. Щось подібне відбувається до 12 років в області попереку.

Особливий інтерес викликає розвиток у дітей кістково-м'язових ланок нижніх кінцівок і гомілково-стопних суглобів.

Ядро окостеніння клиноподібних кісток виникає у 3–4-річному віці, п'яtkового бугра — в 7 років. У період із 3 до 7 років у гомілково-стопному суглобі перебудова хряща вже майже завершується, однак процес його обезвапніння та осифікації ще триває. До 10-річного віку структурне диференціювання тканинних компонентів суглобів досягає високого ступеня.

Дитяча стопа в порівнянні зі стопою дорослого є відносно коротшою і звуженою в області п'яти. У дітей на стопі підшкірна жирова клітковина більш розвинута, ніж у дорослих. Формування зведень стопи закінчується в 11–12 років, а ціла стопа формується до 16–18 років.

Важливе значення у дітей мають особливості розвитку м'язової системи. З віком об'єм, структура, хімічний склад і функції м'язів змінюються. У 8–10-річних дітей м'язова система розвинута ще слабо. Відсоткове відношення ваги м'язової маси до ваги всього тіла у них становить 27,2 %, у підлітків — у 15 років цей показник дорівнює 32,6 %, а в юнаків 18 років — 44,2 %. Вже у 6–7-річному віці у м'язах відбуваються помітні зміни, у першу чергу за рахунок збільшення товщини волокон та інтенсивності фібрилізації.

У цей час значно ускладнюється структура периферичних нервових закінчень у м'язах, але темп розвитку м'язових волокон значно відстає від темпів розвитку інерваційного апарату.

У дітей 5–6 років інерваційний апарат м'язів в основному сформований, а в 9–12 років його будова вже відповідає структурі м'язів дорослої людини. При цьому м'язова тканина у дітей нижніша й еластичніша, ніж у дорослих. Вона багата водою, але бідна білковими речовинами, жирами, екстрактними речовинами, неорганічними солями.

У молодшому шкільному віці м'язи розвиваються нерівномірно — спочатку переважно великі м'язи тулуба, нижніх кінцівок та плечового пояса, дрібні м'язи починають розвиватися пізніше. Силкові показники м'язів згиначів у дітей цього віку вищі, ніж розгиначів.

Інтенсивний розвиток усієї мускулатури спостерігається у 8–10-річному віці, швидше проходить і приріст об'єму м'язів, зміцнення зв'язок. І все-таки працездатність м'язів залишається низькою, діти швидко втомлюються, особливо в умовах збереження одноманітних положень тіла, тобто у вправах, які вимагають статичних положень, або під час повторних одноманітних рухів.

У віці 7–9 та 10–12 років приріст сили м'язів верхніх кінцівок відбувається більш інтенсивно, ніж нижніх, але й тут значно переважає сила м'язів-розгиначів гомілки порівняно з її згиначами.

Вік від 6–7 до 13–14 років є періодом активного вдосконалення м'язової системи і рухових функцій. Водночас із ростом м'язової маси відбувається значне поліпшення координації рухів. Результати різних наукових досліджень свідчать, що саме в цей період інтенсивно формуються психофізіологічні функції, пов'язані зі швидкістю й точністю рухів.

Працездатність дітей та підлітків, а також їх пристосованість до фізичних навантажень значною мірою визначається станом серцево-судинної та дихальної систем.

У віці 7–8 років закінчується розвиток інерваційного апарату серця, але сам серцевий м'яз ще не досягає завершення свого розвитку. Умовно-рефлекторні зміни в діяльності серця у дітей 10–13 років такі самі, як і у 14–17-річних та дорослих. Однак у цьому віці регуляція діяльності серця ще не досконала.

Хвилинний об'єм крові з віком збільшується, а величина хвилинного об'єму на 1 кг ваги тіла зменшується.

Необхідно підкреслити, що величина хвилинного об'єму крові у дітей та підлітків, на відміну від дорослих, забезпечується головним чином за рахунок частоти серцевих скорочень. Таким чином, забезпечення потреби організму в кисні у дітей і підлітків у стані спокою вимагає більш напруженої роботи серця.

Вікові особливості дітей та підлітків зумовлюють їх низькі функціональні резерви серцево-судинної системи порівняно з дорослими, що підтверджується результатами досліджень динаміки частоти серцевих скорочень і поглинання кисню під час роботи. Однакова робота викликає приблизно однакове поглинання кисню, але вимагає в підлітків і особливо у дітей молодшого шкільного віку значно більшого напруження серцево-судинної системи, ніж у дорослих. Так, у дітей 9–14 років на кожен удар пульсу припадає удвічі й навіть утричі менше кисню, ніж у дорослих, що супроводжується значним прискоренням пульсу.

Сприятливою особливістю серцево-судинної системи дітей є те, що відносна кількість крові у них більша, ніж у дорослих. Артерії дітей відрізняються більшою еластичністю, ніж артерії дорослих, а капіляри широкі, вени вузькі. Внаслідок такої особливості тканини дітей забезпечуються кров'ю значно інтенсивніше, ніж тканини дорослих, а процес окислення відбувається активніше. Поряд із цим у дітей період відновлювання є більш коротким, ніж у дорослих.

Однак у дітей та підлітків серце ще недосконале, а механізм умовно-рефлекторних впливів на серцево-судинну систему до кінця не сформувався. Витривалість серця відносно мала. Тривалі фізичні та психічні навантаження можуть негативно позначитися на його діяльності. Тому під час занять футболом необхідно суворо дозувати навантаження і збільшувати їх поступово.

Рухова система у дітей та підлітків перебуває в стадії розвитку і вдосконалення, відрізняється високою лабільністю. Під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників дуже швидко змінюється частота дихання.

Важливе значення мають показники, які характеризують вікову динаміку функціонального стану апарату дихання у дітей та підлітків.

Життєва ємність легенів з віком збільшується і досягає таких величин: у 7 років — 1400 мл, у 12–14 років — 2200 мл, у 17 років — 4000 мл.

Змінюється також і кількість поглинання кисню з одного літра повітря. Так, у віці 8–10 років цей показник дорівнює 35–36 мл, у 14–16 років — 38–43 мл, у дорослих — 70 мл.

З віком у хлопчиків збільшується і показник резерву дихання. У різні вікові періоди він досягає таких величин: у 6–8 років — 40–42 л, у 12–14 років — 61–63 л, у 17 років — 75 л.

Недосконалість серцево-судинної та дихальної систем призводить до того, що діти та підлітки мають невисокий коефіцієнт корисної дії, тобто приріст енергії, що продуктивно витрачається на цей процес у них менший, ніж у дорослих. Справа в тому, що організм дітей витрачає велику кількість енергії на діяльність, на пластичні процеси, а також на інтенсивну роботу серця і дихальних м'язів. Все це значно обмежує можливості тривалого виконання дітьми інтенсивного навантаження.

Процеси росту і розвитку дитячого організму здійснюються в постійній взаємодії з навколишнім середовищем під постійним регулюючим впливом центральної нервової системи. У віці 7–14 років відбувається подальше вдосконалення нейрогуморальних механізмів та регуляторної діяльності центральної нервової системи. Однак у центральній нервовій системі ще немає необхідної внутрішньої координації взаємодії нервових процесів, що унеможлиблює забезпечення високого рівня регуляції рухового апарату у вегетативних органах.

У дітей 8–10 років відмічається висока рухливість нервових процесів. Одночасно спостерігається переважання процесів збудження над гальмуванням зі значною ірадіацією збудження. Неврівноваженість збуджувально-гальмувальних процесів у центральній нервовій системі викликає порівняно швидко втому, підвищену збудженість, швидко зміну бажань та емоцій, короткочасність активної уваги. У дитячому віці має місце наслідувальна, так звана імітаційна здібність. Її вмиле використання є дуже важливим педагогічним прийомом, який слід широко застосовувати під час підготовки юних футболістів.

У віці 9–12 років у дітей зростає сила гальмівних процесів, розширюються функціональні можливості першої та другої сигнальної системи. Остаточо визначається тип нервової системи, поліпшується увага. Крім того, швидкими темпами розвивається рухова зона кори великих півкуль, і внаслідок цього значно поліпшується координація рухів. Розвивається і здатність диференціювати кольори, правильно сприймати форми предметів, розрізняти тон і висоту звука. При цьому у хлопчиків спостерігаються характерні риси мислення дорослих.

У віці 13–15 років відбувається подальший розвиток функцій кори великих півкуль. Значною мірою зростають функціональні можливості центральної нервової системи. Все це створює сприятливі умови

для вдосконалення рухових здібностей, які в цей час розвиваються бурхливими темпами.

Суттєвий вплив на весь процес росту і розвитку дітей, а також на інтенсивність процесів обміну речовин справляють зміни ендокринного апарату. Він містить у собі різні залози внутрішньої секреції: щитовидну, навколощитовидну, зобну, придаток мозку (гіпофіз), надниркові й статеві. Ці залози виділяють у кров і лімфу різні гормони, що регулюють численні фізіологічні процеси.

У підлітковому віці відбувається перебудова ендокринного апарату, пов'язана з діяльністю статевих залоз, які суттєво впливають на весь організм. У період статевого дозрівання у хлопчиків відбуваються значні зміни в центральній нервовій системі, психічних процесах. Наприклад, спостерігається збільшення деяких органів, підвищення лабільності основних процесів вищої нервової діяльності. У результаті цього хлопчики швидко втомлюються і схильні до надмірного подразнення. Для них характерні всілякі протиріччя, від чого виховна робота значно ускладнюється і вимагає великого педагогічного досвіду й такту.

2.2. МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ

У роботі з юними спортсменами дуже важливо зберегти принципи пропорційності рівня функціональних можливостей організму з величинами тренувальних навантажень. Необхідно усвідомлювати, що навантаження позитивно впливають на організм тільки з урахуванням біологічних закономірностей росту і розвитку школяра.

Тільки в цьому випадку в організмі відбуваються ефективні адаптаційні перебудови, які забезпечують високий рівень тренуваності учнів.

Розвиток організму відбувається нерівномірно. Періоди прискореного розвитку чергуються з періодами уповільнення і стабілізації. Нерівномірний характер розвитку та вікові особливості організму людини на окремих етапах життя уможлиблювали визначення вікових періодів, які визначаються морфологічним і функціональним дозріванням систем організму, а також характером фізіологічного процесу.

У дівчат початок занять футболом і вдосконалення в ньому збігається з трьома їх віковими періодами:

- молодший шкільний вік («друге дитинство») — 6–10 років;
- середній шкільний вік (підлітки) — 11–14 років;
- старший шкільний вік — 15–17 років.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У цьому віковому періоді триває ріст і розвиток організму, вдосконалення систем та органів. Щорічне збільшення росту тіла становить 3–4 см, приріст маси тіла — 3–4,5 кг.

Ріст тіла збільшується швидше, ніж його маса, переважно за рахунок збільшення довжини ніг. Це період другого втягування організму, коли триває окостеніння скелета, яке відбувається нерівномірно. Зв'язковий апарат недостатньо зміцнений, еластичний; суглоби та хребет стають дуже рухливими, що є основною передумовою розвитку гнучкості.

У віці від 6 до 10 років закінчується формування кривизни хребта, що визначає поставу людини, яка багато в чому залежить від розвитку м'язового корсета. Тому головним завданням фізичної підготовки тут є зміцнення м'язів тулуба.

Посилено ростуть та функціонально розвиваються м'язи. У 8–10-річному віці показники функціональної зрілості нервово-м'язового апарату (збудливість, лабільність) наближуються до рівня дорослих. Величину сили м'язів на 1 кг маси тіла також наближено до показників дорослих, що дає можливість (із великою обережністю) використовувати вправи для розвитку сили м'язів.

Закінчується ріст і структурна диференціація нервових клітин. Маса головного мозку становить 45–80 % від маси мозку дорослої людини.

У молодшому шкільному віці нервові процеси характеризуються значною силою та рухомістю, що забезпечує більш швидке і міцне засвоєння нових рухів.

Переважання в центральній нервовій системі процесів збудження може швидко призвести до виснаження нервових клітин і до загальної втоми, нестійкої уваги. При цьому відбувається активний розвиток функції мовлення, стає більш повною словесна інформація, підвищується здатність до абстрагування.

Вікові зміни системи кровообігу характеризуються нерівномірністю: відносно уповільненими темпами збільшується об'єм серця порівняно з сумарним просвітом судин, що є однією із суттєвих причин низького артеріального тиску (табл. 1).

З віком уповільнюється частота серцевих скорочень — поступово підвищується вплив на серце блукаючого нерва. Однак регуляторний апарат серцево-судинної системи не збуджений, і тому частота серцевих скорочень навіть при невеликих фізичних навантаженнях може досягти 200–220 уд/хв.

Систолічний і хвилинний об'єм крові з віком підвищується, однак під час м'язової роботи ці показники у дітей збільшуються значно менше, ніж у дорослих.

Максимальна величина систолічного об'єму крові під час роботи у дівчаток 8–10 років становить лише 65 мл, у 11–12 років — 85 мл. Хвилинний об'єм крові під час роботи дорівнює 13 л та 17 л.

Таблиця 1

Функціональні показники серцево-судинної системи у дівчаток молодшого шкільного віку в стані спокою

Показники серцево-судинної системи	Вік		
	6–8	9–10	11–12
Частота серцевих скорочень, <i>уд/хв</i>	90	86	82
Систолічний об'єм крові, <i>мл</i>	24,0	29,0	33,0
Хвилинний об'єм крові, <i>л/хв</i>	2,16	2,4–9	2,7
Артеріальний тиск, <i>ммн</i>	105/50	112/49	111/65

Поступово збільшується об'єм легенів, їх життєва ємність та складові. Хвилинний об'єм дихання зростає за рахунок зменшення його частоти і збільшення глибини (табл. 2).

Таблиця 2

Показники дихальної системи у дівчаток молодшого шкільного віку в стані спокою

Функціональні показники	Вік		
	6–8	9–10	11–12
Життєва ємність легенів, <i>мл</i>	1200	1460	1902
Частота дихання за 1 <i>хв</i>	20–25	20	18
Дихальний об'єм, <i>мл</i>	163	195	244
Хвилинний об'єм дихання, <i>л</i>	3,5	3,9	4,4

Для дітей характерний частий, недостатньо стійкий, неглибокий тип дихання.

Абсолютна величина споживання кисню в стані спокою низька, а відносна (на 1 кг маси тіла) — більше, ніж у дорослих. Забезпечення кисневої потреби в цьому віці менш економне. За один дихальний цикл дівчатка 8–9 років вживають у 3,5 раза менше кисню, ніж дорослі.

Обмін енергії — у 2–2,6 рази вищий, ніж у дорослих, що пов'язано з посиленими пластичними процесами і малоефективною роботою дихальної та серцево-судинної системи. Цим пояснюють і великі витрати енергії (в порівнянні з дорослими) на одну й ту ж саму роботу.

У дівчаток мінімальна переважна концентрація (МПК) становить у 8–9 років 1022 мл/хв — 1, у 10–11 років — 1277 мл/хв — 1, загальна фізична працездатність у 7–8 років — 9,56 кгм/хв — 1, кг — 1, а в 9–10 років — 12 кгм/хв — 1, у 11–12 років — 13,5 кгм/хв — 1, кг — 1.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТОК СЕРЕДЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Підлітковий, або середній шкільний вік для дівчаток (11–14 років) — особливо гострий віковий період. Він характеризується вираженими ендокринними зрушеннями, максимальними темпами росту всього організму й окремих його частин, зростанням функціональних резервів організму, активізацією процесів анаболізму, підсиленням процесів морфологічного та функціонального диференціювання головного мозку і внутрішніх органів.

Всі перелічені особливості визначаються процесами статевого дозрівання (пубертатного розвитку). Рання пубертатна фаза (10–13 років) охоплює період від початку розвитку другорядних статевих ознак до першої менструації, а власне пубертатна фаза (13–15 років) — від початку менструації до появи стійких овуляційних циклів.

У цей період зміцнюються функції не тільки статевих залоз, а й гіпофіза гіпоталамуса, кори надирків, що викликає стрибкоподібні зміни структури та функції органів і систем організму.

У результаті активності залоз внутрішньої секреції відзначається інтенсивний ріст усіх розмірів тіла.

Річний приріст тіла становить 7–8 см, головним чином за рахунок збільшення довжини ніг. Маса тіла щорічно збільшується на 3–5 кг.

Оскільки період статевого дозрівання у дівчаток починається раніше, ніж у хлопчиків, то у віці з 11 до 13 років дівчатка мають збільшені розміри тіла. Різниця у 13-річному віці за масою тіла становить 3,3 кг, довжиною тіла — 1,8 см, окружністю грудної клітки — 2 см. Після 13–15 років ріст дівчаток уповільнюється.

З 11 років відзначається різкий стрибок у збільшенні загальної маси м'язів: у 12-річних дівчаток м'язи становлять близько 27 % загальної маси тіла, у 15 років — близько 30 % (табл. 3).

Показники фізичного розвитку
дівчаток середнього шкільного віку

Показники фізичного розвитку	Вік		
	12	13	14
Ріст, см	150	157	161
Маса тіла, кг	45,4	50,4	54,9
Окружність грудної клітки, см	74,9	79,2	85,8

У підлітковому віці суттєво підвищується роль кори великих півкуль. Закінчується перехід від конкретних способів мислення до абстрактного, що має велике значення в навчанні новим рухам.

Підвищена збудливість, емоційна нестійкість, неадекватні відповідні реакції, характерні для цього віку, пов'язані з недостатньою силою гальмування процесів у корі й підкорці.

Особливі зміни в цьому віці відзначаються у серцево-судинній системі, що зумовлюється підвищенням функцій ендокринних залоз. Підвищений синтез білка сприяє збільшенню маси й об'єму серця. Одночасно збільшується і діаметр великих судин, але відношення між об'ємом серця та ємністю судинної системи є таким, що після 12 років виникає відносна вузькість клапанного вічка, що є причиною виникнення функціональних шумів серця і передумовою підвищення артеріального тиску, чому сприяють порушення режиму, осередки хронічної інфекції, перевантаження. Такі зміни найчастіше спостерігаються у дівчаток з акселерованим типом розвитку.

У цей період може виникнути тимчасова невідповідність між збільшенням розмірів тіла, ростом міокарда й об'ємом серця — темпи збільшення об'єму серця відстають від темпу росту маси і загальних розмірів тіла. У зв'язку з цим адаптаційні системи кровообігу «ставляться» напружено і неекономно до фізичних навантажень. У деяких випадках фізична диспропорція в розвитку самого серця призводить до синдрому синусової артерії, порушення артіо-вентрикулярної провідності. Такі можливі зміни в серцево-судинній системі потребують постійного контролю за витримкою тренувальних навантажень.

Показники артеріального тиску у дівчаток наближуються до величин, характерних для дорослих осіб. У 12 років він становить 117/52 мм рт. ст., у 13 років — 120/52 мм рт. ст., у 14 років — 125/56 мм рт. ст. Однак максимальний тиск може бути й більш низьким (93–99 мм рт. ст.), а мінімальний — більш високим

(73–76 мм рт. ст.). Відбувається зниження частоти серцевих скорочень, збільшення систолічного і хвилинного об'єму крові (табл. 4).

Таблиця 4

Гемодинамічні показники у дівчаток середнього шкільного віку
у стані спокою

Функціональні показники	Вік			
	12	13	14	15
Частота серцевих скорочень, <i>уд/хв</i>	82	80	78	76
Систолічний об'єм крові, <i>мл</i>	33	36	39	41
Хвилинний об'єм крові, <i>л</i>	2,7	2,88	3,04	3,4

Під час м'язової роботи об'єм крові, що характеризує продуктивність серця, у цьому віці збільшується переважно за рахунок систолічного об'єму, що свідчить про більш економну серцеву діяльність під час певних процесів.

У період статевого дозрівання найвищий темп розвитку спостерігається в системі дихання. Виразно підвищується життєва ємність легенів (ЖЄЛ). У дівчаток середні величини ЖЄЛ становлять: у 12 років — 2500 мл, у 13 років — 2725 мл, у 14 років — 2850 мл, у 15 років — 2900 мл.

Частота дихання в кінці цього періоду дорівнює в середньому 18 вдихам за 1 хв при більш глибокому диханні (260–375 мл). Хвилинний об'єм дихання у 12-річних дівчаток становить 4700 мл, у 15-річних — 5400 мл.

Дихальні функції характеризує максимальна довільна вентиляція легенів, яка з віком збільшується. У 12–13 років цей показник становить 220 мл — 1, у 14–15 років — 328 мл — 1. Навіть при найбільшому навантаженні вентиляція легенів ніколи не перевищує 70–80 % від рівня максимальної довільної величини.

Підвищується стійкість організму до нестачі кисню. Тривалі затримки дихання на вдиху з віком мають таку тенденцію: в 12 років — 56,5 секунди, у 13 років — 47,6, у 14 років — 66,2, у 15 років — 65,5 секунди.

У підлітковому віці рівень обміну енергії залишається більш високим, ніж у дорослих, що пов'язано з гормональними особливостями цього періоду та посиленими пластичними періодами.

Аеробна продуктивність під впливом занять спортом із віком підвищується.

У 12–13 років у дівчаток, які займаються спортом, МПК становить 1509,0 мл/хв — 1, у 14–15 років — 1722,0 мл/хв — 1.

Рівень МПК визначає загальну фізичну працездатність. Її показники, визначені за тестом PWC, 170 є такими: у 12 років — 512,24 кгм/хв — 1, у 13 років 622,5 кгм/хв — 1,6, у 14 років — 730,76 кгм/хв — 1, у 15 років — 769,89 кгм/хв — 1.

У цей віковий період більшість сенсорних систем дівчаток, у тому числі пропріоцептивна і вестибулярна, досягають високого рівня розвитку, завдяки чому вони на рівні дорослих осіб володіють точністю просторової оцінки рухів, відчуттям темпу рухів, високим рівнем статичної та динамічної рівноваги, рухової координації.

Морфологічно-функціональні особливості організму дівчаток цього віку передбачають розвиток і вдосконалення всіх рухових якостей з переважним розвитком швидкісно-силових, однак за суворого контролю за витримкою тренувальних навантажень.

МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ 15–17 РОКІВ

Цей віковий період характеризується завершенням фізичного розвитку дівчат, зниженням темпу росту та його припиненням. Закінчується формування суглобів і суглобової поверхні, зростає міцність сухожильних структур. Кістки стають міцнішими, хоча процес окостеніння ще повністю не закінчується.

Розвиток м'язової системи відбувається переважно за рахунок зростання діаметра м'язових волокон. М'язова маса становить 40 % маси тіла. М'язи еластичні, їх здатність до скорочування та розслаблення достатньо велика. Відрізняється найбільш інтенсивне зростання максимальної довільної сили.

Розміри головного й спинного мозку досягають величин дорослої людини. Зміцнюються функції узагальнення й абстрактного мислення.

У 17-річному віці маса серця близька до показників, характерних для дорослих осіб, і становить у середньому 280 г. Частота серцевих скорочень у стані спокою досягає 70–75 уд/хв — 1, зростаючи під час максимального фізичного навантаження до 200 уд/хв — 1 і більше. Відновлення частоти серцевих скорочень після роботи відбувається швидше, ніж у дорослих.

Систолічний об'єм крові у стані спокою становить 60 мл, а під час роботи може збільшуватися вдвічі.

Хвилинний об'єм крові у стані спокою коливається від 3,8 л до 4,2 л. Під час м'язової роботи хвилинний об'єм крові може досягати 20–24 л. При цьому відмічається більш економна діяльність у роботі серця, хвилинний об'єм крові значною мірою підвищується за рахунок систолічного об'єму. Таким чином, у цей віковий період підвищуються потенціальні можливості серця.

Артеріальний тиск під кінець цього періоду досягає величин, характерних для дорослої людини. У дівчат 16–17 років він дорівнює 124/63 мм рт ст.

Відбувається подальше вдосконалення дихальної системи. У дівчат, які не займаються спортом, ЖЄЛ дорівнює 2760 мл і підвищується у зв'язку із заняттями спортом до 4000 мл.

Ритм дихання стійкий і відносно низький — 16 дихальних рухів за 1 хв при дихальному об'ємі 400 мл. Величина хвилинного об'єму дихання знаходиться в межах 6,2 л. Підвищується максимальна довільна вентиляція легенів — до 220 л/хв — 1, що приводить до збільшення резервів дихання.

У процесі розвитку організму змінюється здатність адаптуватися до нестачі кисню. У 16 років час затримки дихання на вдиху в дівчат, які не займаються спортом, становить 66,5 секунди, у спортсменок — 90 секунд. Цей показник свідчить про можливість анаеробної продуктивності, коли валовий рівень межі кисневої недостатності в цьому віці досягає 10 л. Удосконалення дихальної, серцево-судинної системи забезпечує підвищення аеробної продуктивності.

Максимальна потреба кисню в дівчат, які не займаються спортом, становить 1,5 л/хв — 1, у спортсменок — 2,22 л/хв — 1. Вона значною мірою визначає загальну фізичну працездатність, яка в 16 років підвищується до 930 кгм/хв — 1.

У віці 16–17 років організм дівчат досягає повної зрілості й має передумови для розвитку й удосконалення всіх рухових якостей.

РОЗДІЛ 3

3.1. ВИХОВНА І ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (6–10 РОКІВ) ЗА ДОПОМОГОЮ ФУТБОЛУ

У загальній системі фізичного розвитку школярів важливого значення набуває виховна і психологічна підготовка. У зв'язку з цим особливо важливим є питання про специфіку роботи зі школярами різних вікових категорій.

Правильне розв'язання різноманітних завдань виховної роботи і психологічної підготовки є незаперечною умовою успішності занять школярів футболом. Якщо для дорослих спортсменів, які мають певний життєвий і змагальний досвід, вирішальне значення має виховна і психологічна підготовка до занять і конкретного змагання, то для дітей особливо важливу роль відіграє загальна психологічна підготовка, тобто формування в них необхідного комплексу психологічних і духовних якостей у ході загальної спортивної підготовки.

Серед різноманітних видів спорту найбільшою популярністю у дітей та підлітків користується футбол. Він приваблює видовищністю та динамічністю, надає можливість реалізувати велику рухову активність. Крім того, змагання з футболу дозволяють продемонструвати свої індивідуальні особливості (спритність, швидкість, сміливість, рішучість, кмітливість та інші) у складній ігровій обстановці у співдружності зі своїми однолітками.

Водночас футбол має необмежені можливості для духовного, фізичного та психологічного розвитку особистості школяра. За умови правильної організації занять він — неоціненний засіб здійснення позитивного виховного впливу.

При цьому заняття зі школярами пов'язані з певними додатковими труднощами, які виникають через значну невідповідність між складними вимогами, що висуває цей вид спорту до фізичних і духовних можливостей людини, та обмеженими можливостями школярів через фізичні особливості їх віку.

Сучасний футбол потребує високої інтенсивності й перемінних фізичних навантажень, швидкості та точності в реакції, складної координації рухів, узгодженості роботи всіх органів і систем організму

спортсменів. Так само успіхи у футболі залежать від високого рівня розвитку багатьох фізичних та психологічних якостей: витривалості, спритності, швидкості, сили, спостережливості, широкого об'єму і перенесення уваги при високому ступені її концентрації, стійкості оперативного мислення і творчого відображення, гнучкості рухових навичок, а також необхідного комплексу вольових якостей та моральних відчуттів.

Усі ці якості виражені у дітей своєрідно і досить обмежено, що не може не врахувати вчитель, який працює з ними.

Під час організації систематичних занять із футболу з дітьми цього віку необхідно також враховувати неусвідомленість, невизначеність, а через це недієвість високих суспільних мотивів. Основним і найбільш стійким стимулом старанності дітей на будь-якому уроці (тренувальному занятті) є конкретні, доступні мотиви діяльності: заохочення від учителя, товаришів, бажання заслужити репутацію хорошого гравця, а також безпосередній інтерес до діяльності, яка дає можливість реалізувати відповідну рухову активність, проявити духовні й фізичні якості. Слід зауважити, що емоційну привабливість для дітей мають не всі, а лише найбільш ефективні моменти гри, які дають відчутний результат.

У цих випадках їх діяльність ґрунтується на найбільш розвинутій мимовільній (емоційній) увазі, яка забезпечує інколи велику стійкість досягнення мети. І навпаки, діти проявляють значну нестійкість, коли їх діяльність ґрунтується на довільній (вольовій) увазі.

Тому необхідною умовою успішності занять із дітьми цього віку є мобілізація мимовільної уваги учнів шляхом їх емоційної насиченості, цікавими ігровими, змагальними моментами, зокрема за допомогою проведення естафет і конкурсів. Наприклад, процес вивчення прийомів зупинки м'яча ногою може бути організований у формі захоплюючої гри.

Використовуючи різноманітні засоби стимуляції в роботі з дітьми молодшого шкільного віку, вчитель не повинен бути скупим на заохочення нічим не обмежених досягнень, на часту оцінку результатів їх діяльності, застосовуючи з цією метою різного роду нагородження призами, присвоєння почесних звань, оголошення подяки перед класом і таке інше.

Водночас у процесі виховної роботи й психологічної підготовки у дітей цього віку слід розвивати довільну увагу, для того щоб забезпечити продуктивність усіх видів діяльності (не тільки цікавих). Для досягнення цієї мети необхідно щоразу чітко, у доступній формі роз'яснювати важливість оволодіння певною вправою чи прийомом, постійно контролювати дії кожного учня, своєчасно подавати їм допомогу, знаходити для цього необхідні перерви в роботі.

Крім того, слід мати на увазі, що складні, віддалені цілі погано усвідомлюються 7–10-річними дітьми і тому не мають необхідної спонукальної сили. Вони часто перебільшують або зменшують ступінь складності поставлених перед ними завдань, а також власних можливостей.

Формування стійкого та позитивного ставлення дітей до досягнення певної мети передбачає детальне роз'яснення вчителем завдань, поставлених перед ними, та способів їх виконання, оскільки внаслідок великої подвійної збудженості та швидкої втомлюваності нервової системи діти цього віку не здатні тривалий час переслідувати одну й ту саму віддалену мету. Досвідчений учитель на кожному уроці ставить декілька конкретних цілей, складність яких поступово зростає.

Усвідомлення наближених цілей та ускладнень, пов'язаних з їх виконанням, готовність подолати труднощі є основою для розвитку в учнів цілеспрямованості, яка є необхідною передумовою для успішного формування всіх інших вольових якостей.

Перевага емоційної сфери над вольовими якостями, недостатній розвиток регулюючої функції волі є найбільш суттєвою віковою особливістю учнів молодшого шкільного віку. З фізіологічної точки зору це пов'язано зі швидкою втомою, нерівноваженістю, можливістю другої сигнальної системи. Все це зумовлює різноманітні ускладнення під час проведення з дітьми змагань.

Саме тому формування всього комплексу вольових якостей є головним завданням психологічної підготовки футболістів усіх вікових груп. У зв'язку зі своєрідністю кожного віку тих дітей та підлітків, які займаються футболом, найважливішим є виховання витримки й самовладання, недостатність яких найгостріше проявляється під час розв'язання завдань загальної фізичної підготовки. Одночасно вельми важливим є виховування в учнів наполегливості, яка в цьому віці значною мірою залежить від уміння терпіти, тобто від витримки й володіння собою.

Ініціатива і самостійність — визначальні для дорослих футболістів якості — не відіграють вирішальної ролі у вихованні дітей молодшого шкільного віку, які через вікові особливості ще не здатні розв'язувати складні тактичні завдання. Порівняно з дорослими діти надають меншого значення і рішучості, яка внаслідок недостатньої критичності часто у них проявляється у формі нерозумно обґрунтованих дій.

Таким чином, у процесі виховання вольових якостей у дітей молодшого шкільного віку вчитель у першу чергу повинен потурбуватися про формування у них витримки і самовладання. З цією метою йому варто спостерігати за дітьми і своєчасно реагувати на різні прояви нестриманості та частого відволікання при зниженні інтересу до занять

і втомі, на надмірно бурхливі прояви почуттів у разі успіху, невдачі або несподіванок, а також на прояви необґрунтованої квапливості в діях, невинуватеної відмови від гри, самовільного вклучення у гру, навмисного полегшення виконання прийомів або їх спотворення (для різноманітності), на необґрунтовані спроби самостійно забити гол, факти позування перед глядачами тощо.

3.2. ВИХОВНА І ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (11–14 РОКІВ) ЗА ДОПОМОГОЮ ФУТБОЛУ

Дещо інші вимоги висувуються до психологічної підготовки дітей підліткового віку. Якщо дітям молодшого шкільного віку вчитель повинен постійно допомагати в роботі, підказувати правильні способи, контролювати їх діяльність, то в організації навчальних занять із підлітками йому слід спиратися на їх самостійність та ініціативу, пов'язану з розвитком самосвідомості.

Згадані вікові особливості ґрунтуються на більших фізичних і духовних можливостях підлітків, які забезпечують помітні зрушення у процесі гри у футбол. Нарощування м'язової сили, достатньо висока точність і координація рухів, розвиток здатності до гальмування, підвищення регулюючої функції другої сигнальної системи сприяють тому, що підлітки значно краще, ніж діти молодшого віку, можуть керувати своїми діями, почуттями, спонуканнями, розв'язувати розумові, щоправда, тільки найпростіші, завдання.

Усвідомлення своїх можливостей та установка на їх вдосконалення є додатковим, стійкішим стимулом до прагнення зайнятися спортом. Для підлітків характерні вже більш усвідомлені мотиви вибору (зокрема, фізичних вправ або певного виду спорту). Більшість хлопчиків віддають перевагу футболу, у якому найповніше реалізується прагнення виявити й продовжувати роботу над розвитком необхідних якостей, посісти гідне місце в колективі, самоствердитись як особистість.

Водночас, спираючись на згадані сильні сторони особистості підлітків-футболістів, вчитель повинен враховувати і «тіньові» сторони підліткового віку. Інтенсивні зміни в організмі, пов'язані зі статевим дозріванням, диспропорція в розвитку різних органів і систем, так зване недокрів'я мозку, підвищена збудливість, нервовість, швидке втомлювання викликають в обстановці надмірного напруження різкі зриви. Це проявляється у порушеннях м'язової активності, у в'ялості або, навпаки, метушливості, в ослабленні зору, слуху та інших органів відчуттів, у збільшенні частоти дихання

та підвищенні тиску крові («нудить», «б'є в скроні», «темно в очах», «тремтять ноги» тощо).

Усвідомлення себе дорослим при незначному життєвому досвіді та при підвищенні емоційної збудженості викликає в підлітка часті прояви нетерпіння, гарячкування, а відсутність об'єктивного, тверезого підходу до фактів, подій і дій, оточення призводить до переоцінки власних можливостей.

Усі ці перешкоди можуть бути усунені, якщо вчитель обґрунтовано дозуватиме фізичні та нервово-психічні навантаження кожного підлітка та щоразу в момент впливу братиме до уваги психічний стан учня і передбачатиме його реакцію на цей вплив.

Наведені особливості визначають своєрідність ставлення підлітка до складної мети в процесі занять футболом. Одночасно з основним позитивним ставленням, що свідчить про зростання можливостей підлітка, у нього спостерігається позитивний тип ставлення до зміни мети. Крім цього, для підлітків показовим є також оманливий позитивний тип ставлення до складної мети, тобто вони охоче беруться за виконання занадто складних для них вправ, прийомів, іноді ставлять перед собою непосильні завдання. Дещо рідше зустрічається у підлітків сильний колективний тип, а також позитивний із сумнівами (або хворобою), характерний для молодшого шкільного віку. Вони більше схильні недооцінювати, ніж переоцінювати власні сили.

За відсутності належного виховного впливу на підлітків надмірне захоплення футболом іноді відволікає їх від виконання інших важливих обов'язків навчання, громадських справ тощо. У процесі занять спортом їх енергія та ініціатива може набувати небажаних форм. Наприклад, бажаючи будь-що виконувати роль воротаря або нападаючого, підліток іноді відмовляється виконувати функції гравця середини поля. Не маючи можливості відзначитися позитивними рисами особистості (силою, спритністю, кмітливістю і т. ін.), він іноді застосовує неприйнятні засоби самоствердження (негативізм, упертість тощо).

Підлітки гостро реагують на ставлення до них, як до маленьких, на дріб'язкову опіку, невиправдану допомогу, підказування з боку вчителя або товариша. Різкий безапеляційний тон зауважень ображає їхнє самолюбство, внаслідок чого часто виникає грубість у відповідь, розв'язність, удавана байдужість і навіть бажання діяти всупереч вимогам. Усе це дуже ускладнює процес виховної роботи з психічної підготовки підлітків та вимагає від вчителя проявлення в усьому педагогічного такту.

Відповідно до цього дещо змінюється структура вольових якостей підлітків. На перший план за ступенем значущості для футболістів-підлітків виступає рішучість. Формування цієї якості тим більше

необхідне, якщо врахувати, що підлітки починають брати участь у змаганнях.

Необхідність постійно боротися з підвищеною збудженістю підлітка ставить не менш важливе завдання — виховання у нього витримки, вміння володіти собою, а також наполегливості. Хоча ініціатива (порівняно з молодшим віком), наведені вольові якості й тут не грають вирішальної ролі, оскільки підліткам ще не доводиться самим повною мірою вирішувати складні питання колективної тактики гри у футбол.

У процесі виховання морально-вольових якостей у футболістів підліткового віку вельми важливо вірно використовувати їх прагнення до самовиховання, формування в себе комплексу необхідних, а їхньої точки зору, якостей. І тут роль вчителя має велике значення.

По-перше, під час бесід із підлітками слід ретельно роз'яснювати зміст необхідних правил, яких слід дотримуватись, а також рис (якостей), оскільки багато підлітків неправильно розуміють та оцінюють деякі з них: впертість — як рішучість.

По-друге, підліткам необхідно підказувати раціональні способи самовиховання, оскільки вони ще не володіють правильними прийомами, часто застосовують необґрунтовані й навіть небезпечні засоби загартування волі й характеру (надмірні фізичні навантаження, напруження, кулачні поєдинки тощо).

По-третє, слід підтримувати прагнення підлітка до самовиховання, обов'язково відзначаючи позитивні зрушення в цьому напрямі.

Інтенсивне формування вольової сфери значною мірою відзначає своєрідність їх розумового розвитку. Всі психічні пізнавальні процеси (виховання, пам'ять, уява, мислення й увага) зсуваються в бік доцільності, стають більш керованими. Оскільки сприйняття підлітків стає цілеспрямованим та організованим, виникають умови для розвитку спеціалізованих відчуттів («відчуття м'яча», «відчуття поля», «відчуття партнера»).

Разом із цим з'являються необхідні для тактичної гри якості мислення. Воно стає більш абстрактним, тобто здатним до узагальнення, а тому більш гнучким, критичним і самостійним.

Розвиток спеціалізованого сприйняття, а також тактичного мислення підлітків не можливий без формування необхідних якостей уваги: розширення об'єму, здатності до розподілу, переключення, стійкості на базі подальшого розвитку довільної уваги.

Більш високий рівень пізнавальних можливостей та інші індивідуальності підлітка роблять можливим і необхідним застосування дієвіших способів подальшого вдосконалення знань, умінь та навичок у процесі гри у футбол. Здійснюючи неослабний контроль і керівництво над діяльністю підлітка, слід частіше створювати для нього ситуації, вихід з яких потребує самостійної мобілізації всіх

його сил і можливостей. При цьому необхідно особливо тактовно попереджати і виправляти випадки необґрунтованої рішучості та ініціативи, які зустрічаються досить часто.

3.3. ВИХОВНА І ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (15–17 РОКІВ) ЗА ДОПОМОГОЮ ФУТБОЛУ

Ті, хто займається футболом, найкраще піддаються фізичній та психологічній підготовці за спеціально розробленою системою у молодшому та підлітковому віці. Однак значною мірою успіх гри команди в юнацькому віці забезпечується за умови досягнутого необхідного розвитку й подальшого вдосконалення фізичних та волевих якостей у ході загальної спортивної підготовки. Головним завданням у тренуванні юнаків-футболістів разом із виховною роботою є їх безпосередня психологічна підготовка до кожного конкретного змагання.

При цьому вчитель повинен виходити з достатньо високого рівня їх фізичного та психологічного розвитку. Кістково-м'язова система вже достатньо зміцніла для того, щоб витримувати інтенсивні й тривалі фізичні навантаження. Регулююча функція кори головного мозку, рівновага між збудженням і гальмуванням дозволяють юнакам достатньо вільно керувати своїми почуттями, прагненнями, рухами відповідно до поставленої мети. Кора головного мозку функціонально дозріла для виконання різноманітних завдань колективної тактики (взаємодія з партнерами в атаці й захисті, виконання тактичних комбінацій при стандартних та ігрових ситуаціях і т. п.). У віці 15–17 років юні футболісти можуть виконувати й більш складні завдання, пов'язані з грою в різних тактичних системах.

Оскільки рівень фізичного і психічного розвитку юнаків-футболістів наближається до дорослих, то завдання, форми й методи їх психологічної підготовки майже не відрізняються. Якщо питання психологічної підготовки у молодшому та підлітковому віці учнів в основному вирішує сам вчитель, то в юнацькому віці вони вирішуються спільними зусиллями самих учнів і викладача, який скеровує та організовує всі зусилля в цьому напрямі.

У подальшому коротко розкриваються основні ланки психологічної підготовки юнаків до змагань. При цьому враховується можливість застосування до майбутніх футболістів тих самих вимог, як і до дорослих, і водночас демонструється необхідність бачити специфічні особливості їх віку. Основні з них: бадьорість і оптимізм, віра у власні сили, яка доходить до самовпевненості, пристрасність

переконань, яскравість і глибина почуттів, сила, а часом і нестриманість прагнень, усвідомленість, визначеність і в той же час стабільна спрямованість інтересів, установка на творче розв'язання завдань і на обґрунтовані методи самовиховання.

Одним з важливих завдань психологічної підготовки юнаків-футболістів є формування у них високих, суспільно значимих мотивів спортивної діяльності. При цьому важливо використовувати переконання, які інтенсивно формуються в цьому віці, яскраво виражене прагнення юнаків до суспільно корисних справ і типову для них установку на самовдосконалення. Це прагнення в юнацькому віці є головним мотивом до занять спортом, футболом зокрема, що розцінюється як важливий засіб усебічного розвитку особистості.

Свідоме та стійке ставлення юнаків до футболу в сукупності з виправданою впевненістю у власних силах зумовлює найбільш характерний для них основний позитивний тип ставлення до складної мети. Водночас має місце негативне ставлення до мети з викликаною об'єктивною оцінкою власних можливостей при розумінні непосильності завдань.

Вчитель, який працює з футболістами юнацького віку, повинен знати і вміло скеровувати в потрібному напрямі їхні ставлення та мотиви, запобігаючи показовим для цього віку фактам недооцінки складності мети. У той же час він зобов'язаний попереджувати викликані сильним захопленням юнаків випадки переоцінки об'єктивної значущості мети, що іноді призводить до надмірного хвилювання і передчасного витрачання сил.

Не менш важливу роль у процесі підготовки до змагань відіграє попередній збір інформації за умови їх проведення. Така інформація по можливості має бути більш повною та критично осмисленою. При цьому слід обов'язково ретельно аналізувати слабкі сторони техніки й тактики гри власної команди та сильні сторони суперника, щоб через зарозумілість деяких гравців не виникла небезпечна самозаспокоєність команди в цілому.

Так, необхідно проявляти обережність під час постановки кінцевої мети й конкретних завдань майбутніх змагань, а також у процесі обмірковування програми дії та практичної перевірки її на заняттях.

Мету потрібно ставити у категоричній формі, але обов'язково відповідно до можливостей спортсменів. Якщо послабити увагу до цього важливого моменту, то юнаки із притаманною їм зухвалістю можуть поставити перед собою непосильне завдання і висунути занадто ризикований план його реалізації.

Крім цього, вчитель повинен ретельно контролювати процес перевірки запланованої програми дії в ході навчальних занять, оскільки юнаки-футболісти, не бажаючи бути подібними до молодших, часто

ігнорують чорнову кропітку працю під час закріплення якого-небудь технічного прийому або тактичної комбінації.

Футболісти цього віку зазвичай уже мають значний досвід подолання характерних для футболу труднощів. Саме тому особливого значення для них набуває підготовка до зустрічі з несподіваними перешкодами. Головний спосіб подолання перешкод, а отже, і формування волі — поступове ускладнення вправ, які вимагають доведення технічних і тактичних прийомів до досконалості. Великого значення для виховання вольових якостей набуває вимога проведення, наприклад, занять у будь-яких погодних умовах, тренувальної гри в ускладнених умовах (слабкіші гравці виступають проти сильніших, одна з команд грає в меншості, ігри 8×8, 7×7, 6×6 на все поле та інші).

Особливу роль у вихованні вміння долати будь-яку складність відіграє систематична зустріч юнаків із несподіваними перешкодами, які спеціально вводяться у процес навчання і тренування.

Планомірне застосування згаданих засобів сприяє розвитку всього комплексу вольових якостей. Але в роботі з юними футболістами особливу увагу слід приділяти вихованню ініціативи та самостійності, оскільки їм самим вже доводиться вирішувати різноманітні питання колективної тактики у складній обстановці змагальної боротьби.

Необхідність діяти самостійно висуває нові, більш складні вимоги до прояву юнаками рішучості у процесі гри у футбол. У зв'язку з цим на вищому рівні виступають і всі інші якості волі, суттєво впливаючи на особистість юнака.

З урахуванням великої вразливості, сили і глибини почуттів учнів цього віку, які в обстановці емоційної напруги (під час ігрової діяльності) часто гнітюче діють на них, особливо важливо навчити їх регулювати власний несприятливий внутрішній стан. При цьому якщо у молодшому та підлітковому віці головним засобом регулювання несприятливого стану є вплив вчителя-тренера, то в діяльності футболіста юнацького віку велику роль відіграє саморегуляція настрою, що пов'язано з посиленням у цьому віці контролюючого й регулюючого впливу другої сигнальної системи, завдяки чому сказане вголос або про себе слово у формі самосхвалення, самопереконання, самонаказу є сильним заспокійливим або мобілізуючим засобом.

Завдяки зростанню аналітико-синтезуючих функцій мислення юнаки здатні самостійно знайти причини виникнення несприятливих станів і мобілізувати зусилля на їх подолання. При цьому вони можуть творчо застосовувати рекомендовані вчителем прийоми саморегуляції та дихальні вправи, методи словесного впливу на себе. Слід сказати, що вчителю необхідно подбати, щоб кожний учень

цього віку знав ці прийоми, вірив у їх ефективність і не соромився їх систематично застосовувати у своїй діяльності.

Таким чином, розв'язання всіх складових завдань психологічної підготовки в юнацькому віці спирається на більш високі розумові можливості. Організованість, цілеспрямованість і чіткість загального та спеціального сприйняття, гострота спостережливості, високий рівень розвитку всіх якостей довольної уваги і пам'яті, а також комплексу необхідних властивостей тактичного мислення (його обґрунтованості, глибини, гнучкості, швидкості, самостійності та критичності) в поєднанні з творчою уявою є вузловим моментом виховної роботи і психологічної підготовки, на які вчитель зобов'язаний постійно спиратися в ході навчального процесу, до занять і змагань, під час їх проведення та після завершення.

РОЗДІЛ 4

4.1. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТБОЛ ШКОЛЯРІВ 6–10-РІЧНОГО ВІКУ

Відповідно до навчальної програми з фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах передбачено проведення занять із футболу з першого класу навчання. Це означає, що на державному рівні зроблено вагомий внесок у розвиток масового футболу в Україні. Таким чином, розпочато організоване раннє навчання гри у футбол дітей з 6–10 років.

ВИХОВНА РОБОТА

Цей чинник є важливою складовою навчання гри у футбол школярів, яка має сприяти формуванню у них громадської свідомості, дисциплінованості, позитивних рис характеру і волі. При цьому вчитель повинен будувати свою роботу в тісному контакті з батьками.

Діти роблять довільні рухи, але, як правило, свідомого регулювання і управління собою в них ще немає. Для дітей 6–10 років характерна неусвідомленість, невизначеність інтересів і мотивів. У зв'язку з цим одним із важливих завдань у виховній роботі є створення у них стійкого інтересу до занять футболом. Для цього можна практикувати і колективне відвідування футбольних матчів. Слід урахувати, що особливий інтерес у дітей викликають ігри їх однолітків. Тому важливо організовувати перегляди змагань дитячих та юнацьких команд. Тренер може коментувати ці ігри. Дієвим засобом зацікавленості футболом є участь у роботі з дітьми відомих футболістів.

Слід також широко використовувати обговорення футбольних матчів після перегляду по телебаченню. При їх обговоренні за участю майстрів необхідно фіксувати увагу дітей на загальному ході гри та її результаті, підкреслюючи при цьому все найкраще, що притаманне сучасному футболу.

Під час підготовки до змагань у дітей добре формуються такі якості, як цілеспрямованість, витримка і самовладання, колективізм і дисциплінованість.

Особливе значення має виховання у дітей цілеспрямованості, яка є необхідною передумовою для успішного формування всіх інших якостей волі. Для цього необхідно ставити перед ними конкретні і перспективні цілі, багаторазово повторювати прийоми техніки і тактики гри, що вивчаються, широко використовувати змагальний метод для закріплення цих прийомів.

Ураховуючи вікові особливості школярів молодшого віку, слід приділяти увагу формуванню у них витримки. Для цього доцільно використовувати гру у футбол на невеликих майданчиках та ігрові вправи, які мають змагальний характер, рухливі та спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч за спрощеними правилами), вправи з фізичної підготовки, пов'язані з подоланням труднощів.

Під час ігор і занять із фізичними вправами будь-які факти нестриманості дітей (образа на товариша, який припустився помилки у грі, надто бурхливий прояв почуттів у разі успіху або невдачі, навмисне викривлення вправи, яка подобається, перебільшення труднощів під час виконання вправи та інші) вчитель повинен своєчасно помічати і проводити бесіди, пояснення тощо.

Водночас вчителю необхідно пам'ятати, що діти дуже рідко навмисно порушують порядок і правила поведінки, тому немає жодної необхідності вдаватися до суворих заходів покарання. У таких випадках зазвичай досить зробити зауваження або попередження.

Футбол вимагає від гравців високої дисципліни, надаючи при цьому широкі можливості для виховання цієї вольової якості. Дисциплінованість тісно пов'язана з вихованням усіх інших вольових якостей, тому вихованню її у дітей необхідно приділяти увагу у першу чергу. З цією метою слід вимагати свідомого і систематичного дотримання дітьми футбольних правил під час гри, допускати їх до занять футболом тільки в чітко визначеній формі, привчати їх до самоконтролю за виконанням установленого режиму дня.

Необхідно постійно виявляти бажання, інтереси та здібності у дітей. Під час гри рекомендується спостерігати, як вони проявляють себе в різних ігрових ситуаціях, як сприймають саму гру. Крім того, в процесі занять слід виховувати в дітях бережливе ставлення до спортивного обладнання та інвентарю.

Виховну роботу слід проводити як під час навчальних занять, так і в позанавчальний час. Тут важливо практикувати індивідуальні бесіди з дітьми, зустрічі та бесіди з їхніми батьками, колективні походи в театри, кіно, музеї, проводити загальнокорисну роботу (підготовка до занять на спортивних майданчиках, перевірка обладнання, інвентарю).

У бесідах з батьками необхідно обумовити комплекс єдиних вимог до дітей як з боку вчителя, так і з боку сім'ї. Рекомендується запрошувати батьків на заняття дітей.

Заняття футболом у шкільних умовах сприяють поліпшенню навчання. Систематична перевірка щоденника і підтримування зв'язків з учителем може ефективно допомагати вчителям і інших навчальних предметів. Отримані від учителя дані необхідно використовувати для індивідуальної виховної роботи. Тісний зв'язок із сім'єю та школою надасть учителю можливість більш повно та якісно здійснювати всебічне виховання учня.

Для того щоб учні поважали вчителя, брали з нього приклад, він повинен бути доброзичливим, терплячим і мати хорошу витримку.

ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТБОЛ

Головним засобом початкового навчання є фізичні вправи. Вони застосовуються залежно від поставлених на уроці завдань:

- для загального фізичного розвитку і зміцнення здоров'я;
- для засвоєння основних прийомів техніки;
- для оволодіння індивідуальними та груповими тактичними діями.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Для дітей 6–10-річного віку найважливішим розділом навчальних занять є фізична підготовка. Вона забезпечує всебічний розвиток їх організму та формування основних рухових функцій, що необхідно для виконання прийомів техніки гри. Тому фізичній підготовці дітей слід приділяти увагу в першу чергу.

Головними засобами фізичної підготовки є: стройові вправи на місці і в русі, гімнастичні вправи для загального розвитку, вправи з футбольними м'ячами і медболами (вагою до 1 кг), тенісними м'ячами, вправи на приладах, стрибки, елементи акробатики, легкоатлетичні вправи, рухливі та спортивні ігри (волейбол, баскетбол, ручний м'яч за спрощеними правилами) тощо.

КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Комплекс 1 — шиккування, повороти під команду. Ходьба зі зміною темпу руху (навшпиньки, на п'ятах, перекатом з п'яти на носок). Біг по колу у чергуванні з ходьбою (150–200 м). Вправи для загального розвитку без предметів (рухи руками вперед, вгору, вбік, піднімання на носки і опускання на повну стопу з опусканням рук по боках) виконуються таким чином:

- 1) повороти тулуба, присідання з рухами руками вперед;
- 2) нахили тулуба вперед і назад;
- 3) змахи ногою вперед з оплеском в долоні під ногою;

- 4) стрибки на двох ногах з поворотами;
5) 10 кроків навшпиньках у чергуванні з 10 звичайними кроками.

Комплекс 2 — шикуння в шеренгу, перешикування з однієї у дві шеренги. Повороти за командою. Ходьба зі зміною темпу руху, ходьба перекатом з п'яти на носок.

Біг по колу у чергуванні з ходьбою (150–200 м). Вправи для загального розвитку з футбольними і тенісними м'ячами (підкидання м'яча вверх і ловля двома руками, після оплеску в долоні. Удари м'ячем об землю і ловля його після відскоку. Після відведення рук вгору за голову і сильним рухом зверху вниз м'ячем б'ють об землю).

Удари м'ячем об стінку з ловлею його після відскоку, стоячи обличчям до стінки на відстані 2–3 м. Руки відвести вгору за голову та різким рухом вперед кинути м'яч у стінку.

Підкидання м'яча вгору і ловля двома руками в присіданні.

Підкидання м'яча вгору в присіданні, торкнутися пальців ніг, далі випрямитися і зловити м'яч.

Комплекс 3 — шикуння в шеренгу, перешикування із шеренги в коло, розмикання на відстані рук. Повороти по команді наліво, направо, кругом.

Ходьба на внутрішній і зовнішній стороні стопи. Спортивна ходьба зі зміною темпу рухів.

Біг зі зміною напрямків у чергуванні з ходьбою (150–200 м).

Вправи для загального розвитку з медицинболами вагою 1 кг.

У положенні ноги нарізно м'яч піднімати вгору і перед собою, опустити вниз, повернутися у вихідне положення.

У положенні ноги разом, руки з м'ячем попереду. Згинання рук у ліктях з дотиком м'яча грудей.

У положенні ноги нарізно м'яч тримати над головою. Нахилитися вперед, покласти м'яч на підлогу, випрямляючи руки, підняти через сторони вгору. Опускаючи руки по боках вниз, нахилитися, взяти м'яч руками і підняти вверх.

З основної стійки присісти, торкнутися м'ячем підлоги і повернутися у вихідне положення.

У положенні ноги нарізно м'яч підтримувати руками на голові. Повороти тулуба вліво і вправо.

Основна стійка. Стрибки на обох ногах навколо м'яча — по чергою 8 стрибків в один, 8 — в інший бік.

Ходьба на місці з високим підніманням стегна.

Комплекс 4 — рухливі або спортивні ігри на вибір: «Пусте місце», «У ведмедя на бору», «Квач», баскетбол або ручний м'яч (за спрощеними правилами).

Комплекс 5 — смуга перешкод на майданчику. Біг на дистанцію у 10 м по прямій, перестрибнути канаву шириною 1 м, далі знову біг

на 10 м по прямій, пролізти під легкоатлетичним бар'єром, кинути три тенісні м'ячі у ціль з відстані 10 м. Смугу перешкод долати 4–5 разів.

Комплекс 6 — смуга перешкод у залі. З положення упору присісти і виконати на дистанції два оберти вперед, стрибок в довжину з місця через рів шириною 1 м (відштовхуватися двома ногами), біг з поворотом по гімнастичній лавиці, встановленій під кутом 30°, піднятися на гімнастичну стінку, пройти по гімнастичній стінці і спуститися донизу. Смугу перешкод долати 5–6 разів.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Стройові вправи та вправи на увагу, з ходьбою, бігом краще проводити в одношеренговому шикуванні або в колоні по одному. У цьому випадку спрямовуючими необхідно ставити найпідготовленіших учнів.

Вправи для загального розвитку без предметів і з предметами краще проводити в розташуванні в одну або дві шеренги, в колонах по два або по три учні. Інтервали й дистанції між ними мають бути не менше 3–4 м. Виконання вправ у такий спосіб дає можливість краще контролювати тих, хто навчається.

Проводити такі вправи в русі недоцільно, оскільки, якщо один з учнів виконає ту чи іншу вправу неправильно, то порушиться структура рухів у всієї групи. Крім того, такі дії призводять до порушення дисципліни, на відновлення якої витрачається багато часу.

Після вправ для загального розвитку слід проводити естафети, рухливі або спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч за спрощеними правилами), вправи з доданням комбінованих смуг перешкод із бігом, стрибками, лазанням, обертами. Всі вони сприяють розвитку рухливих якостей (швидкості, спритності, витривалості), а також умінням за звуковим або зоровим сигналом бачити або «відчувати» межі майданчика тощо.

Естафети, спортивні та рухливі ігри слід проводити не тільки у підготовчій, а й в основних частинах уроку. Після закінчення естафети або гри вчитель повинен оголосити її результати. При підведенні підсумків естафет потрібно враховувати не тільки швидкість виконання вправи, а й якість і точність. При оголошенні результату надавати перевагу нікому з учасників не слід. Тоді вчитель привчає учнів до правильної оцінки своїх дій. Самі учасники повинні брати участь у розгляді ігор. Це розвиває у них спостережливість, відчуття відповідальності, зміцнює товариські взаємовідносини, підвищує свідомість і зацікавленість у фізичній підготовці. Для зниження навантаження під час гри необхідно давати короткочасні перерви і заповнювати їх розглядом помилок, підрахунком очок, уточненням правил тощо.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Навчання дітей у 6–10-річному віці основам техніки має декілька особливостей. Це викликано, перш за все, невисоким рівнем розвитку у них психофізіологічних функцій, тісно пов'язаних з управлінням рухами, через що важче оволодівати складними прийомами техніки.

Враховуючи особливості розвитку дітей цього віку їм слід рекомендувати вправи, які сприятимуть оволодінню основними прийомами техніки гри і викликатимуть підвищений інтерес під час їх виконання. Це, зокрема:

- ведення м'яча по прямій носком, внутрішньою стороною стопи, а також по колу змійкою, вісімкою тощо;
- удари по нерухомому м'ячу носком, а також по м'ячу, що котиться назустріч, збоку і вперед;
- удари по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи і внутрішньою частиною підйому, а також удари по м'ячу, що котиться з різних напрямків і відскакує від землі назустріч, збоку і вперед від гравця, який виконує удар;
- удари серединою підйому і зовнішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу, що котиться, відскакує від землі назустріч, збоку і вперед;
- удари п'ятою по нерухомому м'ячу, що котиться назустріч і з різних напрямків;
- удари головою без стрибка по м'ячу, підкинутому вгору (над собою), і після кидка м'яча партнером назустріч;
- зупинка внутрішньою стороною стопи та підшвою м'ячів, що котяться назустріч, і після відскоку від землі, стоячи на місці та в русі;
- обманні рухи на удар з відходом вліво, вправо з нерухомим м'ячем і таким, що котиться назустріч;
- вкидування м'яча з-за бічної лінії поля в положеннях ноги разом, нарізно, одна із ніг попереду;
- відбір м'яча вибиванням у випаді, підкатом;
- жонглювання м'ячем.

Для воротарів необхідним є:

- засвоєння основної стійки у воротах на місці з пересуванням приставним, схресним кроком і стрибком;
- ловля м'ячів, що котяться назустріч і вбік;
- ловля м'ячів, що летять назустріч і вбік на висоті грудей і живота;
- ловля, стоячи на місці, м'ячів, що високо летять;
- відбивання кулаком без стрибка м'яча, що високо летить;
- введення м'яча у гру руками і ногою.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Навчання техніці гри у футбол доцільно розпочинати із ведення м'яча як прийому найбільш природного і доступного дітям 6–10-річного віку.

Відпрацьовувати цей прийом краще в русі по прямій носком та підйомом. Після оволодіння такими прийомами можна переходити до навчання ведення м'яча внутрішньою стороною стопи, чергуючи з раніше вивченим прийомом. До вивчення ведення м'яча зовнішньою частиною підйому слід переходити пізніше у зв'язку зі складною структурою рухів ніг. Як правило, діти під час виконання цього прийому техніки повинні пересуватися вперед боком, концентруючи всю свою увагу тільки на м'ячі.

До вивчення ведення м'яча зі зміною напрямків (по дузі, зигзагом, з обведенням стійок) і швидкості слід переходити після того, як буде добре засвоєно техніку ведення м'яча всіма способами по прямій.

Після 12–15 уроків можна розпочинати навчати дітей техніці зупинок м'яча подошвою, внутрішньою, зовнішньою стороною стопи, зі зміною напрямку і ритму руху. Кожен із цих прийомів вивчають спочатку тільки в процесі ведення, а вже потім — у поєднанні з передачами м'яча, стоячи на місці і в русі. Навчати складним прийомам зупинок (стегном, грудьми, головою) на першому році тренувань не бажано.

На 15–18-му уроках можна розпочинати навчати ударам ногою по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться назустріч.

Навчання ударам по м'ячу ногою необхідно розпочинати з удару носком, потім — внутрішніми частинами стопи і підйому. Після оволодіння згаданими прийомами техніки можна переходити і до навчання більш складним ударам: зовнішньою стороною підйому, п'ятою. Навчання ударам по м'ячу ногою з напівльоту і по м'ячу, що летить, у перший рік тренування не рекомендується. Навчання ударам по м'ячу головою слід розпочинати з удару верхньою частиною лоба без стрибка і накидування м'яча партнером. Техніку відбору м'яча найкраще вивчати під час ігор 2×3, 3×3, 4×4.

Найскладнішим для вивчення є фінти (обманні рухи), тому вони, як правило, вивчаються наприкінці першого року навчання (на 25–30-му уроках). При цьому важливо дотримуватись індивідуального підходу. Починати навчання слід з обманного руху з імітацією удару по нерухомому м'ячу та м'ячу, що котиться, а також із рухами, якими імітують зупинку м'яча подошвою під час ведення.

З технікою гри воротаря в перший рік навчання доцільно ознайомлювати всіх дітей, щоб уже на другому році навчання виявити найбільш здібних для цієї ролі.

Під час навчання дітей рекомендується користуватися спеціальною розміткою та допоміжним обладнанням. Так, наприклад, ведення м'яча на перших заняттях можна виконувати по накреслених на майданчику прямих лініях по дузі, колу, «вісімці», а вже потім застосовувати стійки для обведення. Для виконання ударів у тренувальну стінку для кожного учня слід визначити його «робоче місце». Це поліпшує орієнтування тих, хто займається футболом.

Навчання технічним прийомам слід розпочинати з їх показу та пояснення, як робити, і тільки після того дітям можна приступати до виконання вправ. Одночасно варто звертати увагу на помилки і давати вказівки, як їх виправляти. У разі неправильного виконання прийому окремими учнями вчитель повинен зробити їм зауваження в такій формі, щоб це не ображало і не викликало глузувань з боку товаришів.

Прийом, який вивчається, обов'язково слід закріплювати в ігрових вправах та іграх. Для цього можна користуватись і естафетами, рухливими іграми, міні-футболом з ударами по воротах. Наприклад, під час вивчення удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи можна застосовувати ігри 3×3 на майданчику розміром 30×20 м. Можна використовувати гандбольні ворота або бар'єри. Основне завдання у такій вправі — забити гол ударом внутрішньою стороною стопи. Вчитель може грати разом з учнями.

Слід пам'ятати, що дітям 8–10-річного віку набридає виконувати тривалий час одну і ту саму вправу. Тому їх краще змінювати частіше, залишаючи основне завдання як попереднє. Це надасть змогу створювати мікропаузи для відпочинку і підтримувати зацікавленість до вивчення прийомів техніки.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тактичну діяльність футболіста тісно пов'язують із рівнем розвитку основних властивостей уваги, які у дітей 8–10-річного віку недостатньо розвинуті.

До розділу тактичної підготовки доцільно включити:

- рухи, схожі за характером ігрової діяльності, наприклад: «Пусте місце», «У ведмедя на бору», «Квач», «М'яч середньому», «Не давай м'яч тому, хто входить» та ін;
- баскетбол та ручний м'яч (за спрощеними правилами);
- вправи з веденням м'яча із зупинками за зоровим сигналом;
- вправи на передачу м'яча в парах і трійках на місці та в русі;
- гру в парах на малому майданчику зі взяттям воріт, яка передбачає єдиноборство партнерів (обведення, відбір м'яча) з одночасною участю двох-трьох пар);

- вправи 2×1, завданням яких є вибір місця для отримання м'яча (відкривання);
- те саме, але із завданням «прикрити» гравця;
- вправи 2×1, 3×1, 4×1, 5×1 із завданням відібрати м'яч;
- гру 2×2 з одним нейтральним гравцем зі взяттям воріт на малому майданчику (20×15 м). Нейтральний гравець грає за команду, яка володіє м'ячем;
- гру 3×3 без воротарів та 4×4 з воротарями на малому майданчику (30×20 м).

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Навчання технічним та тактичним діям відбувається одночасно. Тому, вивчаючи той чи інший прийом техніки, необхідно наголосити на його призначенні під час гри. Починати навчання індивідуальним тактичним діям слід із прищеплення учням вміння «відкриватися» і «прикривати» гравця — спочатку у вправах 2×1, 3×2, а потім — в іграх 3×3, 4×4. Одночасно вивчаються тактичні дії, починаючи з передач м'яча в парах і трійках.

Навчання індивідуальним та груповим тактичним діям має передувати теоретична підготовка з метою створення в учнів конкретних уявлень про дії, які їм доведеться виконувати під час практичного навчання. Крім того, слід широко використовувати підвідні ігрові вправи, які своїм задумом нагадують ті самі тактичні дії. При цьому треба всіляко уникати одноманітності та шаблонності, надаючи учням більше самостійності у виконанні поставлених перед ними тактичних завдань.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

У розділ теоретичної підготовки доцільно включати вивчення спрощених правил гри, індивідуальних, групових і командних тактичних дій в іграх зі зменшеними складами на малих ігрових майданчиках, розв'язання простих ігрових ситуацій, які найчастіше зустрічаються в матчах, на макеті футбольного поля або на спеціальних бланках, що є одним із найважливіших засобів теоретичної підготовки.

Однак слід пам'ятати, що запропоновані для розв'язання ситуацій завдання повинні відповідати віку школярів. Самостійне розв'язання найпростіших завдань, ігрових ситуацій створює образне уявлення у футболістів-початківців, сприяє закріпленню пройденого матеріалу та розвитку мислення.

ФОРМИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТБОЛ

Основною формою проведення занять є комплексний урок, який складається з фізичної та технічної підготовки, а також елементів тактики. Крім цього, є ще домашні завдання із самопідготовки й теоретичних занять.

Комплексний урок складається з чотирьох частин: вступної, підготовчої, основної та заключної.

До вступної частини слід включати стройові вправи і вправи на увагу. До підготовчої частини доцільно включати:

- вправи з ходьби і бігу на дистанцію 150–200 м;
- вправи для загального розвитку без предметів і з м'ячами (футбольними, тенісними, а також медболами вагою до 1 кг);
- вправи з долаття комбінованої смуги перешкод із бігом, стрибками, елементами акробатики, лазанням, киданням тенісних м'ячів;
- естафети, рухливі та спортивні ігри (баскетбол, ручний м'яч за спрощеними правилами).

У цій частині уроку має бути передбачено навчання техніко-тактичним прийомам з обов'язковим закріпленням їх в іграх або ігрових вправах. Основну частину уроку доцільно умовно розподілити на чотири часові інтервали. Перший і третій інтервали часу відводяться на вивчення одного і того самого прийому техніки (наприклад, удару внутрішньою стороною стопи), а другий і четвертий — на закріплення цього прийому в ігрових вправах або двосторонніх іграх.

У заключній частині застосовуються ходьба і біг у повільному темпі, стройові вправи, вправи на увагу, даються домашні завдання для самопідготовки.

Домашні завдання, зокрема з фізичної підготовки, передбачають вправи для загального розвитку, пройдені на уроках. Їх рекомендується виконувати під час ранкової зарядки. А домашні завдання, вправи з техніки відповідно передбачають вдосконалення технічних прийомів, вивчених на заняттях. Ці вправи можна виконувати на будь-яких майданчиках.

Теоретичний матеріал можна подавати у вигляді бесід, запитань і відповідей, коментарів під час перегляду відеофільмів із футболу, рекомендацій і вказівок перед виконанням вправ.

На тиждень має бути два заняття тривалістю по 45 хв кожне. Вступна частина триває 2–4 хв, підготовча — 15–17 хв, основна — 22 хв і заключна — 3–4 хв.

4.2. ЗАГАЛЬНА СПРЯМОВАНІСТЬ І ЗМІСТ ОКРЕМИХ ПЕРІОДІВ НАВЧАННЯ УЧНІВ ГРІ У ФУТБОЛ

МЕТА І ЗАВДАННЯ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ

У процесі навчання гри у футбол 6–10-річних дітей основними завданнями є: зміцнення їх здоров'я і загартування організму, виховання і формування у них позитивних рис характеру, розвиток основних рухливих якостей, оволодіння основними прийомами техніки, вивчення індивідуальних і групових тактичних дій.

Наступним етапом навчання є: розвиток індивідуальних особливостей школярів цього віку та створення у них загального уявлення про структуру виконання основних прийомів техніки гри у футбол. На цьому етапі особливої послідовності в проходженні навчального матеріалу дотримуватися не обов'язково. Вчитель перевіряє рівень рухових можливостей своїх учнів, спостерігаючи за виконанням (після показу вчителем) основних прийомів техніки.

На третьому етапі — різнобічна фізична підготовка, детальне вивчення основних прийомів техніки, ознайомлення з основами індивідуальної та групової тактики.

На четвертому етапі — подальший фізичний розвиток, вивчення і вдосконалення основних прийомів техніки, оволодіння індивідуальними та груповими тактичними діями в іграх на малих майданчиках зі зменшеними складами команд (3–4 гравці в кожній).

Перший рік навчання охоплює перший та другий етапи. Другий рік — третій етап.

Оскільки школярів 6–10-річного віку до участі в офіційних змаганнях не допускають, то на цих етапах планується оцінювати тільки показники:

- з фізичної підготовки;
- з техніки володіння м'ячем.

Фізичну підготовленість краще визначати за такими показниками:

- з бігу на дистанцію у 30 і 200 м з високого старту;
- зі стрибків у довжину і висоту з місця, відштовхуючись обома ногами;
- у киданні тенісного м'яча в ціль (баскетбольний щит) з відстані у 10 м (кількість влучень із 5 кидків).

Для оцінки техніки володіння м'ячем застосовуються такі вправи: удар на відстань, викидування м'яча, жонглювання м'ячем, біг із доданням смуги перешкод довжиною у 10 м, ведення м'яча на дистанції в 10 м, обведення трьох стійок на 12-метровому відрізку із зупинкою м'яча в заданому колі діаметром 1 м, біг на відстань у 10 м

і виконання удару по нерухомому м'ячу у ворота розмірами 0,5–1/2 м з відстані 6 м (рис. 1).

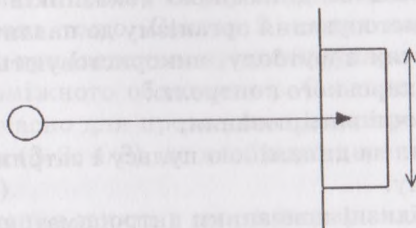


Рис. 1.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Для здійснення контролю за динамікою фізичної підготовки й оволодіння технікою гри застосовуються наведені далі показники.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (табл. 5)

Таблиця 5

Фізичні вправи	Наприкінці 1-го року навчання	Наприкінці 2-го року навчання
Біг 30 м з високого старту, с	6,5	5,8
Біг 200 м з високого старту, с	47,1	43,3
Стрибок у довжину з місця, см	132,0	144,0
Стрибок у висоту з місця, см	28,0	31,0
Метання тенісного м'яча в баскетбольний щит з відстані 10 м, кількість влучень	3 з 5	4 з 5

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА (табл. 6)

Таблиця 6

Фізичні вправи	Наприкінці 1-го року навчання	Наприкінці 2-го року навчання
Вкидування м'яча, м	10	15
Жонглювання м'ячем, кількість ударів	5	6
Долання смуги перешкод, с	4	3
Стрибок у висоту з місця, см	14	17

ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ

Для спостережень за динамікою показників фізичного розвитку школярів і пристосування організму до навантажень, що застосовуються в заняттях з футболу, використовуються такі загальнодоступні методи лікарського контролю:

- антропометричні вимірювання;
- спостереження за динамікою пульсу і затримкою дихання під час занять з футболу.

Наводимо приблизні показники антропометричних вимірювань у школярів 6–10-річного віку (табл. 7).

Таблиця 7

Показники	На початку 1-го року навчання
Зріст, см	129
Вага, кг	28,0
Сила м'язів кисті, кг	31,0
Окружність грудної клітки, см	64,0
Життєва ємність легенів, см ³	1400

СЕРЕДНІ ПОКАЗНИКИ ПУЛЬСУ І ЗАТРИМКИ ДИХАННЯ НА ВИДИХУ У ШКОЛЯРІВ 6–10-РІЧНОГО ВІКУ (табл. 8)

Таблиця 8

Показники	На початку 1-го року навчання
Пульс до занять, ударів за 1 хв	89
Після занять, через 10 хв	203
Затримка дихання на видиху до початку занять, с	21
Після занять, через 10 хв	21

ПІДГОТОВКА МІСЦЬ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ

Для проведення занять на свіжому повітрі необхідно, щоб кожна школа мала спортивний майданчик, який можна розділити на відповідні сектори (прямокутники). Кожен із прямокутників має бути призначений для відповідних педагогічних завдань та конкретних цілей. Так, наприклад, сектор 1 можна призначити тільки

для занять фізичною підготовкою. Тут можна розташувати місця для шикуння, лініями визначити коридори для виконання бігових вправ, обладнати просту смугу перешкод для бігу, стрибків, кидання, перелазань тощо. Сектор 2 — для навчання основним прийомам техніки гри (ведення, зупинки, удари м'яча тощо) із застосуванням допоміжного обладнання. Сектори 3–4 можна використовувати одночасно для проведення двосторонніх ігор зі зменшеними складами (3×3, 4×3), де необхідні переносні ворота малих розмірів (2×1, 3×2).

Під час проведення занять у спортивному залі вікна мають бути захищеними металевими сітками, радіатори опалення — спеціальними решітками, а одна зі стін футбольною сіткою, гімнастичне обладнання необхідно розташовувати в безпечній зоні. Для залу доцільно мати спеціальну смугу для бігу, стрибків тощо. Під час занять можна використовувати гумові, волейбольні та тенісні м'ячі.

4.3. НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТБОЛ 11–14-РІЧНИХ УЧНІВ

ВІКОВА ХАРАКТЕРИСТИКА

У цьому віці у дитини спостерігаються ознаки гармонійно розвинутої постави тіла, а за умови правильного виконання завдань — і всебічно розвинута система рухів. Розвивається деякою мірою і творчість в підходах до виконання завдань. Поведінка дітей, діяльність і передбачення характеризуються питанням обрання способу виконання завдання.

Спостерігається функціональна дисгармонія, а також дисгармонія в пропорціях тіла, лабільність у виконанні вправ і поведінці, схильність давати оцінку дорослим.

ІГРОВА ХАРАКТЕРИСТИКА

Діти часто виконують прийоми техніки та фізичні вправи, результатом яких є неправильні ігрові навички, тобто вправи виконуються з помилками. Тому тут слід особливу увагу звертати на послідовність навчання.

Основним завданням дітей цього віку є: всебічна підготовка та розвиток, вивчення і вдосконалення основ дії гравця в ігрових комбінаціях, а також забезпечення систематичного лікарського нагляду.

Вік між 11–14 роками розглядається як найбільш сприятливий період для навчання рухам і, перш за все, для ознайомлення

дітей із усіма основними діями футболіста майстерного володіння, зокрема із передачами, зупинками (прийомами) і веденням м'яча, обманними рухами (фінтами) та ударами по воротах. Важливо навчити вмінню грати обома ногами і в обидві сторони, а також стежити за динамікою рухів. Вивчене слід удосконалювати в так званих малих іграх (3×1, 4×2, 3×2, 2×2) тощо, а в подальшому — у підготовчих іграх і під час самої гри на малих майданчиках (1/8 або 1/4 футбольного поля) зі зменшеною кількістю гравців, з полегшеним м'ячем, з меншим часом гри і таке ін. Під час самої гри необхідно дотримуватись умов розташування гравців на полі, у разі допущення помилок — зупиняти гру тощо.

Хлопчики й дівчата цього віку вже знають основні правила гри, основні ігрові дії і частково досягли відповідного ігрового досвіду. Їхня гра має егоїстичний характер. Учні виразно намагаються запровадити свої футбольні погляди.

Головними завданнями навчання дітей цього віку є поліпшення підготовки організму в напрямі всебічного розвитку і вдосконалення рухів, володіння всіма діями гравця й основними комбінаціями гри, ознайомлення з основами теорії гри у футбол і підготовки до гри.

Удосконалюються вже вивчені ігрові дії та забезпечується подальше засвоєння інших, щоб під кінець цього періоду учень якісно й досконало оволодів всіма ігровими прийомами та діями, основними комбінаціями, а головне — міг виховати в собі необхідний навичок взаємодії з партнером.

Тренування часто здійснюється у формі змагань. Для навчання дітей у цьому віці часто застосовуються ігрові вправи та ігри з обмеженням (наприклад, гра у три дотики, передачі тільки низом, 2–3 короткі передачі чергуються з довгою і т. д.). Все наведене має проявитися:

- у якісній ігровій рухливості;
- у потрібній технічній доцільності;
- у регульованій поведінці і в дусі правил гри у футбол; з гнучким тактичним виконанням дій.

Комплексним проявом дії тут є продуктивне використання у грі всього, чим оволодів учень. Таке ігрове вміння при дотримванні інших принципів (основ) розвивається переважно в підготовчих іграх і під час самої гри.

ПЕДАГОГІЧНІ ПОРАДИ

Рухливі завдання треба виконувати без тривалих пояснень, коротко, в загальних рисах, але спрямованих на досягнення певної мети. Учнім слід давати можливість під час виконання рухових

завдань самим знаходити найкраще розв'язання ігрової ситуації та найкраще виконувати конкретні рухові дії. Завдання могли б бути, наприклад, такими: «Передай м'яч партнеру точно низом», «Завдати сильний удар по воротах» тощо.

Вчитель, який працює з футболістами цього віку, повинен мати на увазі зміни, що відбуваються в їх розвитку. Головними з них є такі:

- учні швидко засвоюють дії (і достатньо складні) наслідування;
- вони не здатні сконцентрувати увагу тривалий час на своїй діяльності і тому не оволодівають діями детально.

Футболіст цього віку повинен:

- достатньо швидко, розсудливо, цілеспрямовано виконувати рухи;

- вміти передавати м'яч як правою, так і лівою ногою, володіти технікою ведення м'яча та ударів по воротах;

- завжди пересуватися назустріч м'ячу;

- виконувати у грі свої функції;

- у фазі захисту прикривати суперника, а у фазі атаки виходити до вільних просторів для отримання передачі;

- знати принципи та правила гри;

- успішно навчатися у школі.

Завдання тут визначаються без категоричного наголошення на точному виконанні тієї чи іншої діяльності. Учень завжди повинен мати більше можливостей для реалізації конкретної діяльності, користуючись наочними прикладами. Формування завдань на рухи відбувається шляхом вказівок «передай м'яч партнеру внутрішньою, зовнішньою стороною стопи» та інших.

Вчителю, який працює з учнями, слід брати до уваги їхні зміни в розвитку і дотримуватися таких правил:

а) наслідувальний тип навчання варто проводити за допомогою висвітлення, вказівок із самонавчанням;

б) перед учнями треба ставити посильні завдання, однак постійно ускладнювати їх, тобто висувати проблеми, які вони можуть вирішити самостійно;

в) бути тактовними, зокрема з дітьми перехідного віку, пояснюючи, як мають виконуватися певні завдання.

На цьому етапі розвитку дітей дуже важливим є принцип, що обумовлює реальний зміст (обсяг) техніки, який визначає конкретна ігрова ситуація. Наприклад, гравці повинні постійно вдосконалюватися в атакуючих і захисних діях.

Рівень готовності дітей визначається за допомогою рівня попереднього стану. Нових учнів і тих, що не пройшли достатню підготовку, слід прискорено підвести до загального рівня або хоча б наблизити до нього.

Усі наведені завдання мають виконуватися так, щоб навички та вміння 15-річного учня відповідали вимогам підготовленості футболіста у цьому віці, а саме:

а) мати добрий рівень рухової координації та загальну культуру рухів із пристосуванням їх до швидкого рішення ігрових ситуацій;

б) володіти технікою виконання прийомів обома ногами, а у грі точно і впевнено виконувати передачі, зупинки, удари по воротах;

в) колективно мислити і виконувати тактичні задуми партнерів, набувати практичних навичок, брати участь у розв'язанні основних комбінацій та систем гри;

г) вміти виконувати функції на суміжних 2–3 ігрових посадах;

д) бути постійно зацікавленим у заняттях футболом і звикнути до якісної, цілеспрямованої підготовки;

е) вміти гідно поводитися на полі і за його межами;

ж) бути зразковим учнем.

15–17-річний футболіст повинен мати достатню підготовку, щоб успішно діяти в командах дорослих. Для цього потрібно:

а) мати високорозвинені рухові якості і функціональні можливості організму;

б) бути здатним здійснювати всі необхідні дії на потрібному рівні, продуктивно в умовах сучасної гри, з високою інтенсивністю в умовах часового і просторового тиску і під тиском суперника;

в) надійно оволодіти грою на одній з ігрових позицій та одночасно вміти виконувати тактичні завдання і на інших позиціях;

г) вміти застосовувати знання правил гри на користь своїм тактичним намірам індивідуально та у взаємодії з партнером;

д) бути готовим переносити значні фізичні і психічні навантаження в тренуванні та змаганнях;

е) бути здатним проявляти себе у вирішальні моменти гри й застосовувати свої досягнення в команді дорослих;

ж) вміти правильно орієнтуватися в громадських, політичних і культурних проблемах і бути достатньо підготовленим для рішення ситуацій, які виникають у спорті та житті;

з) зосередитися на головному, тобто на виробленні якостей, які дають перевагу в підходах до виконання завдань, зокрема, дисциплінованості, правильному ставленні до інших членів колективу, виконанні обов'язків у школі тощо.

ВИХОВНА РОБОТА

Фізичні та духовні можливості школяра створюють сприятливі передумови для успішного заняття футболом. Однак своєрідність поєднання анатомо-фізіологічних особливостей із психічними ново-

утвореннями у школярів цього віку вимагає від учителя особливої організації навчального процесу і знань основних закономірностей розвитку особистості дитини.

Особистість людини формується в основному під впливом соціальних і громадських відносин. Тому заняття можуть сильно впливати на становлення особистості учня.

Доброзичливість, чуйне ставлення з боку дорослих породжує в підлітків упевненість у собі, емоційну піднесеність. І, навпаки, відсутність цього негативно впливає на діяльність і поведінку учня.

Під час занять футболом у підлітка можуть виникнути протиріччя між підвищеними вимогами до нього і рівнем психічного розвитку, якого досяг учень, між його бажанням і громадським обов'язком.

Вирішення цих протиріч відбувається за рахунок інтенсивного розвитку моральних, розумових і фізичних сил підлітка. Зауважимо, що рівень фізичного розвитку багато в чому визначає успіх у розвитку розумових здібностей і моральних якостей. Цьому сприяє намагання підлітка займатися фізичним самовдосконаленням і самовихованням.

У грі у футбол реалізується велика рухова активність і емоційність підлітка, його намагання контактувати зі своїми товаришами, забивати голи.

Але вчитель повинен пам'ятати і про інші фактори. На поведінку підлітка значною мірою впливає анатомо-фізіологічна перебудова організму. Так, диспропорція в серцево-судинній системі (коли об'єм серця збільшується, а просвіт судин залишається незмінним) веде до підвищення кров'яного тиску, нерівномірного постачання організму киснем — так званого «голодування мозку» — та інших негативних явищ. У зв'язку з цим у підлітків спостерігається підвищена втомлюваність і як результат цього — нестриманість та інші випадки немотивованої поведінки (нестримний і безпричинний сміх, грубість).

Посилений ріст трубчастих кісток при уповільненому збільшенні ваги тіла відображається не тільки на поставі підлітка, роблячи його довготілесим і незграбним, але й на його самопочутті. Підліток швидко втомлюється. Ускладнена координація рухів у нього частіше, ніж у дорослого футболіста, викликає м'язові болі.

Особливо сильно впливає на поведінку підлітка статеве дозрівання, викликаючи в нього підвищену емоційність, велику затрату нервової енергії. Інтенсивність діяльності залоз внутрішньої секреції також тягне за собою підвищену збудженість і роздратованість. Підліток стає нерівноваженим, у нього швидко змінюється настрій, внаслідок чого він не завжди володіє собою в тій мірі, в якій це необхідно на заняттях і змаганнях.

Початок занять, як правило, проходить у піднесеному настрої, наприкінці ж занять спостерігається збуджений та незадовільний стан, немотивована поведінка, крім того, часто порушуються правила, допускається грубість, тому вчителю необхідно правильно дозувати фізичне та нервово-психічне навантаження, враховувати емоційний стан підлітка і передбачати його реакцію на ті чи інші педагогічні засоби впливу.

Заняття футболом слід розглядати і як засіб морального виховання. У зв'язку з цим вчитель може розумно використовувати такі психічні ступені розвитку підлітка, як вікова самостійність, самовиховання, бажання самовдосконалюватися та інші.

Самосвідомість підлітка, розвиток його критичної думки вимагають від викладача іншого підходу до нього, ніж до дітей молодшого шкільного віку. І якщо вчитель не перейде на новий тип відносин, то це може викликати конфліктну ситуацію між ним та учнем. Намагаючись підтвердити свою дорослість, самостійність, незалежність, підліток може при цьому проявити негативні форми поведінки.

Організуючий вплив вчителя має відбитися і на формуванні вольової сфери підлітка. Основою формування вольових якостей є чітко усвідомлена бажана мета. Вона визначає вольові зусилля, цілеспрямовану поведінку, стимулює активність особистості для долавання труднощів. Тому вчителю необхідно безперервно і систематично працювати над розвитком цілеспрямованості у підлітка, але такої, що підкріплена не егоїстичними мотивами (прагненням до слави, піднесенням над іншими і тому подібне).

Таким чином, вчитель повинен більш продумано організувати проведення заняття з метою цілеспрямованого формування і розвитку вольових якостей та звичок поведінки у підлітків і бути послідовним у вимогах виконання важкої, а іноді й малоцікавленої роботи на заняттях. У такий спосіб підлітків можна «озброїти» засобами вольової саморегуляції своїх дій та поведінки в цілому.

Усвідомлення перспективної мети та свого ідеалу приводить до усвідомлення різниці між тим, що є, і тим, чого спортсмен прагне. Висновок із цього породжує його активність, спрямовану на розвиток потрібних для досягнення цієї мети фізичних якостей та оволодіння новими прийомами техніки, на формування особистості. Проявляючи високий ступінь самоусвідомлення, школяр надає перевагу заняттям, обираючи, наприклад, між ними і відвідуванням кіно, переглядом телепрограм та іншими розвагами. З часом це стає виробленою необхідністю і дає можливість учню затримувати, фокусувати на відповідній перспективній меті акти поведінки. Така здатність створюється поступово, шляхом

долання внутрішніх конфліктів. При цьому моральна сила учня зміцнюється завдяки доланню ним внутрішніх та зовнішніх труднощів.

Вчитель користується різними способами виховання. Хоча вирішальне значення все ж має метод вправ, оскільки критерієм прояву розуму, волі та моральних якостей людини є його практична діяльність.

Вчителю необхідно постійно стимулювати зусилля учня. Головним прийомом при цьому є заохочування, що виражається не тільки словом, але й мімікою, жестом. Навіть незначний успіх слід відмічати хоча б одним словом: «так», «молодець», «добре». Схвалення — це часом усмішка вчителя або навіть його вітальний жест.

Крім заохочувань, доводиться застосовувати і примушення — у вигляді наказу, осуду або покарання. Однак покарання буде ефективним тільки у випадку, якщо воно застосовується з урахуванням індивідуальних особливостей учня і причин, через які стався той чи інший вчинок.

Важливою частиною навчального процесу є активізація самовиховання підлітка. Навчання та виховання — це двосторонній процес, в якому значну роль відіграє вчитель. При цьому засвоєння матеріалу покладається на плечі учня, у зв'язку з чим він повинен бути підготовленим до сприйняття і осмислення інформації, яку отримує від учителя.

Дуже важливою є систематичність застосування методів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей кожного учня.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Досягти спортивних результатів неможливо без усебічної фізичної підготовки, на якій будується тактична та технічна майстерність учня. Така підготовка сприяє вдосконаленню як окремих органів та систем, так і організму в цілому. Вона розподіляється на загальну й спеціальну. Загальна фізична підготовка передбачає розвиток основних рухових якостей учня (сили, швидкості, спритності й витривалості). Спеціальна ж забезпечує розвиток таких фізичних якостей футболіста, як координація рухів, швидкість рухових реакцій, стрибучість тощо.

Завдання загального фізичного розвитку 11–14-річного учня розв'язується під час систематичних занять іншими видами спорту. Наприклад, заняття гімнастикою, акробатикою сприяють розвитку швидкості рухової реакції, координації рухів, сили і спритності; заняття лижами — розвитку координації рухів, сили м'язів ніг, спину, загартовують організм; заняття легкою атлетикою — розвитку витривалості, швидкості, стрибучості, спортивні та рухливі

ігри розвивають швидкість, швидкісну витривалість, орієнтування у просторі.

Використання в заняттях інших видів спорту як засіб всебічної фізичної підготовки буде правильним тільки тоді, коли учні володіють мінімумом технічних і тактичних прийомів, застосовуваних у цих видах спорту.

І все ж загальна фізична підготовка має відображати особливості спортивної спеціалізації, тобто футболу. Спеціальна фізична підготовка базується тільки на загальній, достатньо високій фізичній підготовці. Форсування спеціальної підготовки не тільки не прискорить зростання спортивних результатів, а навіть може стати причиною появи різних травм і зашкодити здоров'ю учня.

Заняття зі спеціальної фізичної підготовки учнів можна починати з 11–12-річного віку, коли організм уже досить підготовлений до відповідних навантажень.

ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Засобами загальної фізичної підготовки для школярів цього віку є:

– вправи в парах, трійках і групах: повороти, нахили, згинання і розгинання рук, ніг і тулуба, відведення рук і ніг назад і в боки, випадати вперед, присідання, стрибки, перенесення партнера на спині, на плечах, елементи боротьби тощо;

– рівномірно-перемінний біг на дистанцію 30, 50, 100 та 200 м;

– повторно-інтервальна пробіжка (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (в кожній серії 7–12 відрізків) із відпочинком до 30 секунд;

– біг на витривалість на відстань у 200, 400, 500 м;

– стрибки у висоту і довжину з місця;

– вправи з обтяженням: медичними болами (вагою 1–2 кг) — підкидання м'яча вгору і ловля з поворотами та присіданням, а також кидки м'яча в парах, трійках із різних положень (стоячи, сидячи, лежачи на спині) у різний спосіб; естафети з передачами в різний спосіб, кидками і штовханням м'яча; вправи з гантелями вагою 0,5–1 кг для різних груп м'язів верхніх кінцівок, плечового пояса, тулуба і ніг;

– вправи з елементами акробатики: оберти вперед, назад і вбік, «міст» із положення лежачи на спині;

– рухливі ігри та естафети з м'ячем: біг, стрибки, кидки; естафети зустрічні та колові з доланням смуги перешкод із перенесенням, розкладанням та збиранням предметів, киданням у ціль, киданням і ловлею м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях;

– вправи на гімнастичних приладах (линва, жердина, драбина, гімнастична лава, стінка, перекладаина, опорні стрибки через козла, коня з містка);

- спортивні ігри: ручний м'яч, баскетбол (за спрощеними правилами);
- ходьба на лижах, плавання.

ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вправи для розвитку швидкості:

- повторні пробіжки на короткій відстані (10–30 м) із різних вихідних положень, у різних напрямках, з їх зміною за сигналом;
- човниковий біг — з несподіваними зупинками і поворотними ривками туди і назад (2×10 м, 2×15 м), біг боком за зоровим сигналом, біг змієюю;
- прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з подальшим ударом по воротах, рухливі ігри.

Вправи для розвитку спритності:

- стрибки з поворотом на 90–180°; стрибки з імітацією ударів ногою;
 - діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу;
 - жонгливання м'ячем, долання смуги перешкод;
 - рухливі ігри: «Виштовхни з кола», «Мисливці та качки» тощо.
- Вправи на координацію рухів:
- на рівновагу, гімнастичні вправи, рухливі ігри;
 - спортивні ігри: волейбол, баскетбол, ручний м'яч з елементами футболу та інші;
 - елементи акробатики: стійки на кистях, переворот уперед за допомогою партнера, серії обертів у чергуванні з обертами вперед, назад, через плече.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЬ

Фізична підготовка школярів-футболістів цього віку передбачає розв'язання таких завдань:

- зміцнення здоров'я;
- вироблення правильної постави;
- оволодіння різноманітними рухами;
- прищеплювання стійкого інтересу до занять футболом.

У дітях цього віку необхідно більш цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати рухові якості, перш за все, швидкість, спритність, координацію рухів і гнучкість.

Розвиваючи силові якості таких школярів, необхідно уникати вправ із підніманням максимальної ваги, що потребує тривалого фізичного напруження, затримки дихання. Вправи на силу необхідно чергувати з вправами на швидкість. Футболістів цього віку вже потрібно навчати вмінню розслабляти м'язи.

Вправи з обтяженням (гантелями, медицинболами тощо) краще виконувати в розташуванні у дві шеренги з дистанцією та інтервалом не менше 3 м. Під час виконання вправ із медицинболами (кидки з різних положень і різними способами) інтервал необхідно збільшити до 4–5 м.

Вправи на швидкість і спритність (біг на дистанцію 30, 60, 100, 300 м) краще виконувати в потоці по одному або парами. Це дасть можливість вчителю легко знайти помилки в техніці та своєчасно їх усунути. Крім того, пробіжка відстаней та виконання вправ на швидкість і спритність у парах дозволяє учням виконувати їх із близькою до граничної або з граничною швидкістю, що сприяє розвитку згаданих якостей.

У методиці проведення вправ на швидкість і витривалість (включаючи й повторно-інтервальні пробіжки різних за відстанню відрізків) немає якихось емоційних для цього віку особливостей; проводити ці вправи краще в потоці попарно, що дає можливість своєчасно знаходити помилки та усувати їх. Кожна пара розпочинає біг за сигналом вчителя.

Вправи на гімнастичних приладах доцільно проводити усім разом (але по одному) з обов'язковим страхуванням, залучаючи до цього найкраще підготовлених школярів та одночасно навчаючи на їх прикладі всіх інших.

При проведенні рухливих і спортивних ігор, а також естафет доцільно включати до них елементи футболу. Наприклад, під час гри в баскетбол можна користуватися малими воротами, забуваючи у ворота м'ячі головою, або, граючи у волейбол, перебивати м'яч через сітку третім ударом тільки головою в стрибку.

З дітьми у цьому віці можна проводити і тематичні заняття з фізичної підготовки, які тривають 45 хв, а також давати домашні завдання (наприклад, виконати комплекс вправ для загального розвитку, пройдених на уроці).

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Навчання 11–14-річних школярів має базуватися на виконанні в ігрових умовах прийомів техніки, які вони опанували раніше. Спочатку перевіряються удари на техніку й точність, а потім вимоги підвищуються. Перевіряються точні удари на відстані та силу в умовах гри. Активність опору партнера під час виконання технічного прийому, як і швидкість виконання, необхідно поступово підвищувати.

Надалі ті, хто займається футболем, вивчають більш складні прийоми техніки: удари з напівльоту, з льоту, зупинки тулубом, головою тощо в комбінації цих прийомів.

У міру засвоєння техніки гри у футбол в учнів закладаються основи орієнтування. Спочатку виховується здатність орієнтуватися, коли необхідно переключати увагу. Потім поступово зменшується інтервал часу на переключення уваги і досягається вміння розподіляти її. Здатність орієнтуватися виховується за допомогою зорових сигналів, що подаються вчителем або партнером. Такі сигнали надходять до початку прийому м'яча. При подачі сигналу важливо, щоб учень запам'ятав, яку дію слід виконувати. Не варто давати вправи, які виробляють здатність орієнтуватися, з випередженням. Їх потрібно використовувати тоді, коли учні вже оволоділи руховою структурою технічного прийому. Можна рекомендувати вправи, що виробляють вміння орієнтуватися: удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому і зупинка м'яча, що котиться, внутрішньою частиною в парах (дві шеренги гравців стоять обличчям один до одного). Перед кожною шеренгою проведено лінії на відстані 4–5 м, яка залежить від підготовленості тих, хто займається, тобто від здатності спрямувати м'яч низом більш-менш точним ударом внутрішньою стороною підйому, від вміння диференціювати силу удару та зупиняти м'яч.

У роботі з учнями 11–14-річного віку велику увагу слід приділяти вихованню вміння обирати той чи інший прийом техніки, для чого необхідно практикувати індивідуальні заняття з техніки за планами, розробленими вчителем.

З вибором ігрового амплуа поспішати не варто. Цим можна займатися в кінці основного етапу в розумних дозах.

Досить великий арсенал надбаних рухових навичок, а також психологічні особливості підлітків змушують їх копіювати провідних майстрів. Вчителю слід пояснити своїм учням, що сліпе наслідування ні до чого доброго не доводить, що в юного футболіста ще недостатня фізична підготовка для того, щоб порівнювати себе з досвідченим майстром.

У розминці та основній частині занять можна частіше застосовувати різноманітні ігри з елементами футболу, що збільшить частоту виконання прийомів техніки в умовах гри. Футбольні ігри проводяться складами команд 3×3–11×11.

Під час навчання техніці гри та вдосконалення в ній необхідно застосовувати переважно цілісний метод. Розчленований метод застосовується значно рідше (наприклад, під час вивчення складних прийомів техніки, удару по м'ячу через себе в падині, удару по м'ячу головою в горизонтальному положенні тощо).

Навчаючи школярів технічним прийомом, вчитель повинен пам'ятати:

1. Демонструвати будь-який прийом слід чітко і декілька разів. Пояснення під час показу повинно бути коротким і зрозумілим.

Треба звертати увагу тих, хто займається, на той елемент руху, під час виконання якого вони допускають найбільше помилок.

2. Розпочинати навчання прийомів слід у цілому, а в процесі виправляти окремі деталі. За необхідності можна давати підвідні справи, які є найбільш ефективними перед безпосереднім виконанням прийому техніки.

3. Щоб учні не втратили зацікавленості до занять, при повторі необхідно урізноманітнювати вправи. Жодну з них не можна виконувати зневажливо. Це може призвести до незібраності під час гри. Послідовність виконання прийому техніки має бути такою:

- виконання на місці;
- в русі;
- з пасивною і наприкінці занять з активною протидією суперників;
- в умовах гри.

4. Виконання технічного прийому на оцінку потрібно проводити у процесі навчання, до того ж оцінка повинна бути об'єктивною. Слід заохочувати змагання не тільки серед тих, хто займається, а й між двома, трьома учнями. Найбільший ефект досягається під час участі у змаганнях, в яких учні вважають, що існує більше емоційного характеру, а підготовка до них часто здійснюється в позанавчальний час.

Зміст ігрових вправ має бути варіативним залежно від стану підготовленості учнів. Футбольні ігри слід проводити з конкретними завданнями, які передбачають часте застосування вивчених прийомів техніки. Наприклад, на заняттях вивчався удар внутрішньою стороною стопи — у грі можливе таке завдання: всі передачі виконувати тільки внутрішньою стороною стопи, і гол зараховується тільки тоді, якщо м'яч буде забито у ворота внутрішньою стороною стопи. Аналогічне завдання гравцям можна давати і в інших іграх. Наприклад, перед грою учні відпрацювали удар головою в різноманітних ситуаціях і в різний спосіб. Під час гри в ручний м'яч гол зараховується тільки в разі, якщо його забито головою. Гра проводиться без воротарів. Такими завданнями збільшується частота повторень і застосування прийомів техніки в умовах гри.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Тут навчання проводяться в умовах, коли технічна підготовка учнів зросла, вони вже засвоїли основні індивідуальні та групові тактичні дії. Тоді слід переходити до командної тактики. Одночасно триває навчання індивідуальним тактичним діям з урахуванням схильності, побажань і можливостей кожного учня. Вчитель уважно вивчає особливості кожного гравця, його позитивні якості і на підставі цього дає йому ігрові завдання. Крім спеціальних занять

з теорії, рекомендується переглядати ігри та практичні заняття учнів старших класів, а також команд професійних ліг. Уся теорія, що вивчається, закріплюється в наступних практичних заняттях.

На цьому етапі навчання відбувається формування й закріплення необхідних якостей і вмінь, які в подальшому мають визначити клас гри кожного учня.

Виходячи із загальних командних завдань, які ставляться перед учнями з вивчення системи гри, або загальних командних тактичних дій, вчитель розробляє декілька ігрових комбінацій, готує учнів на визначених позиціях у команді. Підставою для визначення ігрової посади юного футболіста є його схильності й можливості. Вчитель повинен бачити перспективу росту гравця і підбирати для нього відповідні вправи. Кожна попередня вправа має бути підвідною до теперішніх і майбутніх вправ.

При підборі засобів та методів навчання і тренування необхідно враховувати індивідуальні особливості, фізичний розвиток, рівень технічних, а також тактичних вмінь учнів.

Під кінець цього етапу навчання (11–14 років) учні вже достатньо володіють технікою гри, розумно починають користуватися перевагами. Для вчителя в цей період навчання важливим є виховання в учнів високої ігрової дисципліни, вміння передбачати розвиток ігрових ситуацій, швидко приймати рішення, «бачити» поле. Крім того, слід виховувати відчуття відповідальності, обов'язку перед колективом, бажання постійно приносити користь своїй команді на всіх теоретичних і практичних заняттях.

На цьому етапі навчання застосовуються такі вправи:

Вправа 1. Розвиток і завершення атаки флангом.

Беруть участь три гравці. Гравець 1 володіє м'ячем, розташувшись поблизу бічної лінії, гравець 2 у цей час знаходиться на розі штрафного майданчика суперника, гравець 3 — на протилежному фланзі. Гравець 1 веде м'яч у напрямку лінії воріт суперника, грає в «стінку» із гравцем 2 і входить із м'ячем до штрафного майданчика. Гравець 3 у цей час пересувається у штрафний майданчик для завершення комбінації ударом по воротах.

Комбінації проводяться з одного і другого флангів. Починають без суперника, потім грають із пасивним опором суперника. В міру досягнення узгодженості в діях тих, хто атакує, опір зростає. Цю саму комбінацію можна проводити і так, щоб замість гри у «стінку» провести з гравцем 2 «схрещування» з виходом на позицію для удару по воротах гравця 2 або до лінії воріт для продовження комбінації.

Вправа 2. Розвиток і завершення атаки через центр при невеликій щільності гравців умовного суперника в захисті.

Гравець 1 веде м'яч із глибини поля в напрямку воріт. Гравці 2 і 3 розташовуються поблизу кутів штрафного майданчика суперника.

Потім гравець 2 йде на зближення з гравцем, що веде м'яч, і «пропонує» себе для гри «у стінку». Гравець 1 передає м'яч гравцеві 2, який пересувається в бік воріт для отримання м'яча. Але передача адресується не йому, а третьому партнеру. Часто суперник цієї передачі не очікує, тому комбінація найімовірніше може закінчитись успішно.

Застосовуючи вивчені комбінації в навчальній грі, футболісти повинні проявляти індивідуальну творчість при взаємодії всіх ліній, ланок і окремих партнерів під час атаки й оборони, а також при переходах від оборони до атаки і навпаки.

Проведенню навчальної гри повинна передувати ретельна розробка плану на чергову гру з урахуванням можливостей виконавців. Під час навчальної гри слід робити зупинки для звернення уваги гравців на великі помилки та для порад щодо їх усунення. Необхідно декілька разів повторити окремі ігрові варіанти з метою їх закріплення і чіткої взаємодії з партнерами. Важливо заохочувати гравців до творчих дій.

4.4. НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТБОЛ 15–17-РІЧНИХ УЧНІВ

Для цього етапу типовим є загальне завершення розвитку організму та його особливостей, а також доведення завершення футбольної підготовки.

ВІКОВА ХАРАКТЕРИСТИКА

Учень розвивається від дисгармонії до гармонії як у фізичному, так і в ментальному відношенні, від лабільності — до стабільності у виконанні завдань та поведінці.

ІГРОВА ХАРАКТЕРИСТИКА

Зазначена характеристика залежить, перш за все, від тривалості часу занять футболом. При своєчасному початку підготовки та цілеспрямованому керівництві йдеться про створення гравця.

При навчанні учнів 15–17-річного віку основними завданнями є спеціальна фізична та техніко-тактична підготовка, знання теорії, правил гри, участь у змаганнях.

Доцільно спиратися на сучасне розуміння гри. Гравець повинен володіти точно і досконало ігровими діями та комбінаціями, вміти здійснювати їх у поєднанні з високою інтенсивністю рухів під часовим, просторовим і фізичним тиском. Визначальними тут виступають

взаємовідносини між швидкістю й точністю, що в підсумку проявляється в продуктивній діяльності.

Вправи для вдосконалення ігрової діяльності необхідно поєднувати у відповідні комплекси (ланки діяльності), як ігрові комбінації, «відшліфувати» навички в типових просторових та ігрових умовах. Гра та тренувальні вправи повинні мати визначення (відповідні) завдання. Юнаки в тактиці набувають зрілості, головним чином за рахунок досвіду на конкретній ігровій позиції (місці), яка формується у відповідному ігровому колективі. В сучасному футболі важливим для юнаків є досягнення відповідного рівня ігрового універсалізму при безперервному вдосконаленні специфічних функцій на зазначеній позиції. Важливим питанням залишається оптимальне узгодження тактичної спрямованості гравців вчителем (визначення тактичних завдань і втручання вчителя в дії гравця під час гри) із можливістю для індивідуальної ігрової творчості.

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

Підвищені вимоги й інтенсивність підготовки на юнацькому етапі, як і підготовка до переходу до команди дорослих, вимагають значно вищого морального рівня і розвитку вольових якостей. Цього досягають цілеспрямованим та вимогливим тренуванням і спеціальною підготовкою. Правильний спосіб життя позитивно впливає на загальний ріст молодого гравця, а ідейна спрямованість і виконання шкільних обов'язків є дуже важливим фактором у процесі загальноного формування його особистості.

Школяр повинен поступово готуватися до різних стресових і конфліктних ситуацій, оскільки в будь-якому колективі виникають звичайні проблеми між своїми та чужими гравцями.

Враховуючи велику вразливість, силу і глибину почуттів юнака, які в напруженій обстановці на полі можуть гнітюче впливати на його гру, особливо важливо навчити його регулювати свій психічний стан. Якщо у школярів молодшого й підліткового віку головним засобом регулювання несприятливих станів є вплив вчителя, то в діяльності школярів старшого віку велику роль відіграє саморегуляція. Це пов'язано з підсиленням у 15–17-річних підлітків контролюючого та регулюючого впливу другої сигнальної системи, завдяки чому слово, вимовлене вголос або про себе у формі самопереконавання, самонаказу, є сильним заспокійливим або мобілізуючим засобом. Завдяки аналітико-синтезуючій функції мислення, яка зростає, юнак здатний самостійно знайти причини виникнення несприятливих станів і мобілізувати зусилля на їх подолання. Крім того, він може творчо застосовувати

рекомендовані вчителем прийоми саморегуляції, дихальні вправи, вправи на розслаблення м'язів, методи словесного впливу на самого себе. Вчителю слід подбати про те, щоб кожен із його учнів знав ці прийоми, вірив у їх ефективність і не соромився систематично застосовувати їх у своїй спортивній діяльності.

Необізнаність з проблемами, пов'язаними з успіхом, славою, негативно відображається на подальших діях юних спортсменів. Нові вимоги як у тренуваннях, так і у змаганнях змушують тренуватися з високою віддачею, часто аж на межі можливого, на що здатна тільки морально сильна і готова до цього людина.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Учні повинні вдосконалювати й поглиблювати попередні знання, вивчати та використовувати правила гри, індивідуальної тактики, а також розуміти закономірності процесу гри і принципи взаємодії гравців у команді.

ЗАВДАННЯ ОКРЕМИХ РОЗДІЛІВ НАВЧАННЯ.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

У подальшому фізичні якості гравця, а також швидкість, спритність і рухову координацію, виконавчу готовність намагаються підтримувати на високому рівні. Приділяють підвищену увагу комплексному розвитку різних форм прояву сили, швидкісної витривалості й загальної підготовки.

На цьому етапі навчання треба максимально наблизити до рівня дорослих функціональну підготовку. Крім того, необхідно підготувати учнів до ефективного використання їх фізичного фонду в боротьбі за м'яч, в єдиноборствах тощо. До такої підготовки часто включають також гімнастику зі спеціальними елементами.

ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для розвитку сили застосовуються вправи з гантелями для різних груп м'язів, піднімання штанги до грудей, вижимання штанги у положенні лежачи на спині, присідання зі штангою або мішком на плечах, піднімання мішка, покладеного на стегно, та інші. Використовуються гантелі (1–3 кг), штанга (15–40 кг), мішки з піском (5–10 кг).

Для розвитку швидкості використовуються рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 200 м із максимальною швидкістю, зі стартом із різних вихідних положень, ігри в баскетбол, волейбол, ручний м'яч (за спрощеними правилами).

Для розвитку спритності застосовуються рухливі ігри, долання смуги перешкод, акробатичні вправи.

Для розвитку витривалості використовується рівномірно-перемінний біг на дистанції 400–800 м, кроси на 3 км.

Для розвитку стрибучості учні виконують стрибки у висоту, довжину, потрійні стрибки з місця і з розбігу, стрибки з обтяжуванням, а також у глибину до 1–1,5 м, вправи зі скакалкою.

Для розвитку гнучкості виконуються вправи в парах біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавцею, вправи в упорі та в положенні лежачи та інші.

ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для розвитку сили застосовується вистрибування вгору з глибокого присяду з обтяженням, на одній нозі з наступним вистрибуванням вгору; лежачи на животі, згинання ніг у колінах з опертям на партнера або на гумовий амортизатор (для зміцнення м'язів задньої поверхні стегна); удари по футбольному м'ячу і медицинболу, кидки медицинболу руками на відстань та кидки медицинболу ногою на відстань за рахунок енергійного маху ногою вперед, боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

Для розвитку швидкості (крім вправ для підлітків) застосовуються такі вправи: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, після імітації удару ногою або головою в стрибку, після долання перешкод (бар'єр, канава та інші), «човниковий біг» 4×10 м, біг боком і спиною вперед на випередження, швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний біг та інші. Прискорення та ривки з м'ячем на дистанції у 30–60 м; виконання елементів техніки з наступним ривком у бік та ударом у ціль; різноманітні естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з м'ячем (учні ведуть м'яч у різних напрямках). За сигналом вони повинні на максимальній швидкості наблизитися до місця або гравця, визначеного вчителем.

Для розвитку спритності рекомендують ті самі вправи, що і для учнів 11–15 років, але з поступовим ускладненням їх виконання.

Для розвитку витривалості рекомендують широко застосовувати, крім перемінного і повторно-інтервального пробігу, також біг з обтяженням, опертя на партнера та підвищеною швидкістю, використовуючи для цього різні амортизатори, біг вгору, з гірок тощо. Всі перелічені вправи краще виконувати з м'ячем. Також слід застосовувати: двосторонні ігри тривалістю 5–10 хв; ігри з командами гравців старших за віком, ігри зі зменшеними складами команд, ігрові вправи з м'ячем (3×3, 3×2 і т. ін.) великої інтенсивності, чергуючи їх із відпочинком.

Для комплексного розвитку якостей рекомендуються вправи з веденням та обведенням стійок з наступним ударом у ціль або передачею м'яча партнеру. Наприклад, повторні ривки з м'ячем з обведенням стійок і ударом по воротах, зі збільшенням довжини ривка, кількості повторень і скороченням інтервалів відпочинку між ривками.

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Методика проведення занять з фізичної підготовки поступово наближується до методики роботи з дорослими футболістами.

Із перших занять, окрім зміцнення здоров'я школярів, особливу увагу слід приділяти їх всебічній фізичній підготовці і, в першу чергу, розвитку сили, швидкості, спритності та витривалості.

Щоб заняття проходили емоційно і цікаво, необхідно застосовувати широкий комплекс різноманітних вправ, у тому числі з інших видів спорту.

На початок навчального року на фізичну підготовку можна відводити ціле заняття. Вправи з фізичної підготовки слід обов'язково включати до комплексних уроків. Їх необхідно проводити при суворому нагляді за розвитком рухових якостей, використовуючи для цього контрольні вправи, за показниками яких (метрами, секундами, кілограмами, кількістю повторень тощо) оцінюються об'єктивні результати. За допомогою цих вправ вчитель може контролювати хід розвитку фізичних якостей, виявити недоліки у фізичній підготовці та індивідуально підбирати ефективні засоби.

Можна розробляти й індивідуальні контрольні вправи, визначивши відповідні нормативні вимоги. Так, якщо в учня недостатньо розвинена швидкість, вчитель призначає йому серію спеціальних вправ і ставить завдання, тобто контрольний норматив (наприклад, біг на дистанцію у 30 м за 4,3 сек.), який учень має виконати через відповідний проміжок часу.

Для розвитку фізичних якостей останнім часом найдоцільніше використовувати коловий метод проведення занять.

За цим методом учні виконують вправи за визначеними «станціями», переходячи по колу від одної до іншої. У спортивному залі або на футбольному полі, спортивному майданчику визначається декілька таких «станцій» або місць для виконання фізичних вправ з відповідним обладнанням. Учні розподіляють на невеликі групи, які послідовно проходять всі «станції», виконуючи на кожній призначену вправу.

Така форма проведення занять передбачає не тільки одночасний розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), а й створення навичок комплексного прояву

таких якостей: швидкісної сили, силової витривалості, спеціальної витривалості та інших.

Засобами колового методу тренування з фізичної підготовки є нескладні вправи з гімнастики, важкої атлетики, легкої атлетики та інших видів спорту. Важливими також є й спеціальні вправи, наприклад, такі, як біг з м'ячем, удари на силу та дальність, вкидування м'яча, діставання підвішеного м'яча в стрибку головою і ногою та ін.

Методичною основою колового тренування є багаторазове виконання заданих вправ і дій в умовах дозованого навантаження і встановленого порядку його змін, а також його чергування з активним відпочинком. Для успішного розвитку фізичних якостей слід передбачити поступове підвищення навантажень, тобто за один і той самий час учні повинні виконати більшу кількість повторень або вправ на кожному приладі або пройти за менший проміжок часу.

Тривалість виконуваних комплексів залежить від етапу підготовки і коливається в межах 10–13 хв. Заняття за цим методом краще проводити 1–2 рази на тиждень у різних частинах уроку. У разі, коли комплекс колового тренування дається в підготовчій частині уроку, перш ніж приступити до виконання вправ самого комплексу, необхідно здійснити пробіжку на дистанцію у 400–600 м, виконати 5–6 вправ для загального розвитку, щоб підготувати основні групи м'язів до наступної роботи. Якщо використовувати названий метод в інших частинах уроку, то засоби необхідно підбирати відповідно до завдань кожної частини занять.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Завданням на цьому етапі навчання є наближення учнів до техніки гри дорослих. Заняття головним чином мають тренувальний характер (повторенню відводиться більше часу, ніж навчанню).

Необхідно пам'ятати, що виконання прийомів техніки має постійно вдосконалюватися в міру зростання сил учня. Виконувати технічні прийоми учні повинні в умовах, максимально наближених до умов гри з активним опором партнера. Адже не секрет, що часто гра юнаків має «тепличний» характер і, зіткнувшись при переході до футболу дорослих з жорсткою (в межах правил) грою, з високою ігровою активністю суперника, багато здібних юнаків тривалий час, а іноді й зовсім, не в змоззі знайти «своєї» гри. Це відбувається з причини недооцінки тренувань, умов гри при жорсткій опіці.

Не слід переносити до залу або відмінити тренування в умовах поганої погоди. Зрозуміло, що динамічний стереотип повинен створюватися в умовах гарної погоди, однак перехід до ускладнених умов, що змінюються, надасть необхідних навичок. Якщо в розумних межах

урізноманітнювати умови, засоби і методи тренування, то юний футболіст буде пристосовуватися навіть до найменших змін умов.

Для здобуття впевненості необхідно проводити двосторонні ігри з командами дорослих.

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ ПРИЙОМІВ ТЕХНІКИ ГРИ

Удари по м'ячу — основний прийом техніки футболу. Удари-передачі, відбивання м'ячів, удари по воротах, навіть ведення м'яча складається із декількох ударів-поштовхів, що виконуються в русі. Під час виконання ударів слід пам'ятати правило: спочатку потрібно подивитись на ціль, потім усю увагу перенести на м'яч (інакше точка прикладання удару на м'яч не буде збігатися з бажаною). Для вдосконалення ударів із складних положень рекомендуються вправи, в яких застосовуються різноманітні сигнали або візуальний сигнал вчителя:

- удари по м'ячу, що відходить від гравця заданим способом у визначений кут воріт після ривка;
- удари по м'ячу, що відходить у момент, коли учень починає ривок, вчитель словом, рухом подає сигнал, в який кут слід спрямувати удар;
- удари по м'ячу, що відходить від гравця. Сигнал подається на останньому кроці, перед ударом.

Типовою помилкою під час удару по м'ячу є недостатньо відтягнутий носок. Цю помилку виправляють шляхом застосування підвідних вправ.

Щоб учень під час удару серединою підйому не боявся зачепити носком землю, йому необхідно піднятися на носок опорної ноги. Для кращого відпрацювання «різаних ударів» слід звертати увагу на точку дотику ноги з м'ячем.

Удари по м'ячу головою — під час вдосконалення удару серединою лоба без стрибка акцентується увага учнів на замаху і візуально-м'яч контролі за м'ячем.

Одночасно в заняття необхідно включати спеціальні вправи для вивчення розбігу і відштовхування, підвідні до виконання удару лобом у стрибку.

Спочатку учні повинні навчитися задавати м'ячу різні траєкторії, після чого вони можуть відпрацьовувати удари без стрибка, і тільки після цього доцільно переходити до навчання ударів у стрибку. Часто в момент удару по м'ячу головою гравець закриває очі або недостатньо «відчуває» точку дотику з м'ячем. Для усунення цих помилок можна запропонувати такі підвідні вправи:

- підтримуючи м'яч на рівні лоба, зіштовхнути його з пальців серединою лоба, не закриваючи очей;

— завдати удар центром лоба по підкинутому м'ячу вгору. М'яч підкидується на різну висоту, завдяки чому вправа ускладнюється.

Зупинка м'яча — один з важливих елементів техніки футболу. Цей технічний прийом здійснюється за рахунок поступальних рухів окремих частинами тіла і розслаблення відповідних груп м'язів.

Вдосконалення зупинки м'яча, що котиться, летить назустріч, опускається зверху, повинно здійснюватися паралельно з вдосконаленням ударів. Якщо гравець достатньо впевнено володіє зупинкою м'яча на місці, можна переходити до навчання зупинок в русі з різними переведеннями м'яча.

Ведення м'яча здійснюється за рахунок поштовху-удару м'яча. Особливу увагу слід приділяти веденню зі зміною напрямків. Ускладнення ведення м'яча здійснюється за принципом: збільшення швидкості — зменшення відрізків зигзагів. Дуже важливо одночасно із веденням ще й орієнтуватися на полі.

Оманливі рухи (фінти) у сучасному футболі є надзвичайно важливими прийомами. Слід пам'ятати, що оманливий рух повинен здійснюватися повільно (для кращого сприйняття суперником), а дійсний рух — швидко. Гравці повинні вміти виконувати фінти в обидві сторони обома ногами. На початку засвоюється структура рухів, суть фінту, а потім виконується оманливий рух за участю суперника. Поступово умови виконання ускладнюються, наближаючись до ігрових.

ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА

Завданням учнів при тактичній підготовці є правильно осмислити і намагатися виконати більш складні дії, що стосуються тактики. Гравця необхідно навчити вмінню вибирати з декількох можливих рішень таке, яке забезпечило б кращий результат матчу або ігрового епізоду, швидко аналізувати ігрові ситуації, що виникають, визначати їх суттєві елементи.

На зазначений віковий період учень повинен вже мати необхідний рівень теоретичної, фізичної, технічної підготовки, володіти елементами індивідуальної та групової тактики. Це необхідно для того, щоб у двосторонніх іграх він міг не тільки закріпити досягнуті результати в навчанні і тренуванні, а й вміти знаходити нові, самостійні рішення ігрових завдань. Слід навчити юнаків мислити, самостійно розв'язувати складні тактичні завдання зі зміцненням колективних дій. Двосторонні, контрольні та календарні ігри на цьому етапі навчання є ефективним засобом закріплення знань та вмінь тактики. Власне вони розвивають правильне тактичне мислення, стабілізують досягнуте.

Однак практичним заняттям із тактики мають передувати заняття з вивчення теорії.

Діючим засобом в оволодінні тактикою є установка на гру і розгляд проведених ігор. Таким чином розвивається здатність до аналізу своєї гри та гри партнерів, відкриваються шляхи до творчого підходу в розв'язанні тактичних завдань — як загальнокомандних, так і індивідуальних.

Проведення такого аналізу є своєрідною школою, де не тільки розглядаються недоліки та переваги гри, але, що є найголовнішим, накреслюються шляхи, методи і засоби усунення помилок. Практичні заняття, які проводяться після розбирання ігор, повинні бути методичними, допомагати в усуненні помилок та недоліків, закріпленні позитивних дій, внесенні нового для подальшого розвитку і вдосконалення вже відомого.

На цьому етапі футболістів вже ознайомлюють із системами гри. Вчитель має детально і дохідливо розповісти учням про розподіл обов'язків і функцій гравців. Пояснення потрібно будувати на майбутніх діях гравця, що й стане першим кроком в його спеціалізації. Відомо, що футболісти, які грають постійно на одному місці, краще розуміють поставлені перед ними завдання і краще їх виконують. Однак гравців час від часу слід переставляти, щоб вони, граючи на нових місцях, краще розуміли гру, ознайомилися і засвоювали функції гравців на інших місцях в команді. Це сприяє кращому розумінню взаємних дій, допомагає аналізувати гру кожного гравця, виробляє вміння передбачати задуми суперника і приймати більш правильні рішення на користь усього колективу.

Як відомо, футбольна гра ведеться безперервно, тому спеціально слід розглянути окремі ігрові стани. Умовно назвемо їх тактичними фазами (фаза атаки і фаза захисту).

Що являє собою атака? Яка її мета і методи?

Для фази атаки характерні три стадії: початок, розвиток та закінчення. Початок атаки — це момент, коли команда заволділа м'ячем. Розвиток атаки — підготовка до атаки воріт. Закінчення атаки — це удар по воротах або втрата м'яча.

Методи атаки можуть бути різними. Вони визначаються вчителем і творчо доповнюються гравцями з урахуванням сил, ігрових ситуацій і можливостей команд, що беруть участь у грі. Під час розробки плану атак учитель враховує головним чином сильні сторони своєї команди і використовує слабкі сторони суперників. Якщо команда має у своєму розпорядженні швидких, високотехнічних нападаючих, сильних в індивідуальних і колективних діях, а суперник атакує великими силами, тоді вигідніше застосовувати метод швидкісних, малоходових комбінацій. Якщо ж суперник тримає в обороні велику кількість гравців, тоді малими силами результату

не досягнеш. У такому випадку доцільно готувати атаки з підтягванням сил з глибини поля. Застосовується широкий маневр, зміна місцями між гравцями. Передачі на середні відстані чергуються з короткими, однак у тому чи в іншому випадку вони повинні бути точними і, звичайно, своєчасними. Завершальна стадія атаки проводиться блискавично, без додаткових обробок м'яча.

Говорячи про тактику оборони, перш за все слід визначити, на чому вона ґрунтується і чому підпорядковується. На сучасному етапі розвитку футболу гравці захисної лінії повинні вміти не тільки руйнувати атаки, а й організовувати їх і навіть завершувати. Однак головним завданням захисників є пильна і вміла охорона своїх воріт від суперника, що наступає. У зв'язку з цим методика підготовки гравців захисних ліній має свої особливості, пов'язані зі специфікою гри.

Захисники повинні вміти передбачати розвиток подій, визначати найважливіші напрямки в розвитку атак суперника, розрізняти помилкові ходи від дійсних, приймати правильні рішення щодо індивідуальних, так і колективних дій.

На цьому етапі застосовуються вже відомі юним футболістам засоби тактичної підготовки, проте їх швидкість і складність є підвищеною. Застосування тактичних комбінацій, спеціальних вправ, навчальних і контрольних ігор має вимогливий характер. Тут ставиться завдання не тільки чітко виконувати намічене, а й вносити у гру елементи творчості.

Вводяться і нові ігрові вправи, як, наприклад, гра через сітку на волейбольному майданчику. Удари по м'ячу виконуються головою і ногами. Гра розпочинається з подачі м'яча ногою. Цю вправу можна ускладнювати залежно від підготовки гравців і конкретної мети.

Варіанти вправи:

- 1) Гра з одним дотиком м'яча підлоги або землі;
- 2) Гра на три і більше передач;
- 3) Гра з низько опущеною або піднятою сіткою;
- 4) Гра в тенісбол:
 - тільки ногами;
 - тільки внутрішньою стороною стопи;
 - ногами і головою;
 - з дотиком і без дотику м'яча підлоги (землі);
 - з обмеженням і без обмеження дотиків до м'яча тощо.
- 5) Гра у футбол на великому полі зі зменшеною кількістю гравців.
- 6) Гра на полі зменшених розмірів з великою кількістю гравців, з обмеженням і без обмеження кількості дотиків до м'яча, з обведенням і без обведення суперника.

7) Гра на одні ворота з завершальним ударом без додаткової обробки м'яча.

8) Гра на двоє воріт з обмеженням дотиків до м'яча через центр поля і обведенням суперника у його штрафному майданчику.

9) На футбольному полі визначають прямокутник (прапорцями, мотузкою) розміром 6×30 м, розділений на два рівні квадрати. Грають дві команди по п'ять гравців у кожній. Завданням команди є:

а) оволодіти м'ячем, переміститися в квадрат суперника і виконати там якнайбільше передач;

б) після втрати м'яча намагатися відібрати його на половині суперника і якнайшвидше повернути у свій квадрат, щоб там організувати оборону (боротьбу за м'яч), відібрати м'яч і знову перейти в атаку, тобто на половину поля суперника.

Перемагає команда, яка протягом 5–10 хв виконає більше передач на половині поля суперника. Час на виконання вправи визначається вчителем залежно від рівня підготовки учасників.

Дозволяється виконувати передачі на своїй половині поля, але вони для визначення переможця не враховуються.

Ця вправа має кілька варіантів:

– з обмеженою кількістю дотиків до м'яча;

– з передачами м'яча тільки внутрішньою стороною стопи;

– із завершенням атаки в малі ворота тощо.

Ця вправа сприяє вихованню фізичних якостей, вдосконаленню технічних прийомів і тактичних дій, якими повинен володіти сучасний футболіст.

Тут гравці пересуваються на максимальній швидкості, що сприяє розвитку спритності і витривалості.

Боротьба за м'яч як у ролі атакуючого, так і в ролі захисника вимагає від гравця підвищеної уваги і більш точного виконання технічних прийомів.

Постійний перехід від захисту до атаки на малій площі та в стислі проміжки часу розвиває у футболістів вміння вибирати найкращий тактичний хід в ігровій ситуації, що склалася. Одночасно ігрові дії одного повинні негайно підкріплюватися узгодженими діями інших партнерів (як в атаці, так і в обороні).

Дуже важливим у грі є скорочення часу на перебудову команди під час переходів від оборони в атаку й організацію оборони після втрати м'яча.

Вивчаючи окремі тактичні комбінації, необхідно домагатися від партнерів єдиного розуміння ігрових ситуацій. Це визначає канву, за якою буде розвиватися творчість футболістів. Але вивчення ігрових комбінацій не повинно сковувати гравців.

На уроці значне місце слід відводити вивченню, вдосконаленню і застосуванню тактичних комбінацій при стандартних ситуаціях.

Головною опорою для вчителя при організації навчально-виховної роботи з учнями 15–17-річного віку повинна стати більш глибока самосвідомість. Вона проявляється в підвищеному відчутті відповідальності, у прагненні до самовдосконалення і самостійності.

Усе це свідчить про те, що вчителю необхідно застосувати такі форми виховання, які сприяли б прояву самостійності школяра в широкому діапазоні.

У виховній роботі з учнями вчитель повинен враховувати появу в них такого нового фактора, як самовиховання. Тому слід допомагати учням неупереджено розбиратися у своїй позитивній і негативній поведінці.

У зв'язку з тим, що учні-футболісти цього віку вже беруть участь в офіційних змаганнях, вчителю необхідно проводити і психологічну підготовку до кожної гри (матчу).

Оскільки у своєму розвитку юнаки вже наближаються до дорослих, завдання і методи їх психологічної підготовки залишаються майже тими ж самими.

Одним з важливих завдань психологічної підготовки учнів цього віку є формування в них високих суспільно значимих мотивацій спортивної діяльності.

У процесі підготовки футболістів до змагань дуже важко проінформувати їх про все, що стосується змагань. Інформація повинна бути якомога повнішою і містити аналіз недоліків у техніці і тактиці своєї команди, а також сильних сторін суперника.

Мета повинна ставитися в категоричній формі, однак обов'язково відповідати можливостям спортсмена.

Головний шлях у доланні перешкод і, звісно, у формуванні волі — поступове ускладнення вправ, що вимагають доведення технічних і тактичних прийомів до досконалості, проведення занять за будь-якої погоди, створення незвичайних умов (слабкі гравці виступають проти сильних, одна із команд виступає у зменшеному складі, ігри 8×8, 7×7, 6×6 на все поле та ін.).

ПЕДАГОГІЧНІ ПОРАДИ

Ігрові вміння і вдосконалення окремих рухів відповідно до поставлених завдань гравець повинен демонструвати точно. Як, наприклад, завдання: «Передати м'яч внутрішньою частиною підйому на протилежний бік поля партнеру на вихід». Гравцям надається простір для здійснення точно засвоєних дій в ігрових ситуаціях.

Вчитель, який працює з учнями цього віку, повинен брати до уваги такі зміни в розвитку, що відбуваються з ними, як:

а) значна потужність фізичних якостей, з чого виникає можливість і необхідність проводити нелегкі тренування;

б) критичне ставлення до поведінки і виконавських можливостей дорослих, що часто буває причиною виникнення конфліктів;

в) значні зусилля до самореалізації гравця як людини, з чого виникають проблеми у взаємозв'язку школа — футбол.

Особа в юнацькому віці є дуже вимогливою. Протягом трьох — трьох з половиною років вона перетворюється з підлітка у дорослу людину, виростає особистість, яка створює своє власне ігрове вміння, що, з урахуванням усіх гравців юнацького віку, дає можливість реалізовувати всю низку наведених завдань.

Сьогодні головним у роботі з юними футболістами є прагнення увесь процес їхньої підготовки зробити більш ефективним. Рівний за здібностями колектив (клас) швидко досягає високої мети. При цьому слід брати до уваги дітей, підлітків, які завдяки їхньому таланту потрапили до груп (команд) старших вікових категорій. Тут необхідна підвищена терплячість та обережність.

У 16–17-річного футболіста має бути така підготовка, щоб успішно діяти в командах дорослих. Для цього він повинен:

а) мати високорозвинені рухові якості і функціональні можливості організму;

б) здійснювати всі необхідні дії на потрібному рівні, продуктивно в умовах сучасної гри, з високою інтенсивністю в умовах часового і просторового тиску і під тиском суперника;

в) надійно оволодіти грою на одному із ігрових постів та одночасно вміти виконувати тактичні завдання і на інших ігрових позиціях.

г) вміти застосовувати знання правил гри на користь своїх тактичних намірів індивідуально і у взаємодії з партнерами;

д) бути готовим переносити значні психічні навантаження в тренуванні і змаганнях;

е) бути здатним проявляти себе у вирішальні моменти гри і застосовувати свої досягнення в команді дорослих;

ж) вміти правильно орієнтуватися в громадських, політичних і культурних проблемах і бути достатньо підготовленим для розв'язання ситуацій, які виникають у спорті та в житті.

4.5. ПРИНЦИПИ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ

Навчання та тренування у фізичному вихованні та спорті базуються на науково обґрунтованих принципах: всебічності, поступовості, свідомості, повторюваності, наочності та індивідуалізації.

ПРИНЦИПИ ВСЕБІЧНОСТІ

Перш за все — це всебічний розвиток учня, зміцнення його здоров'я, виховання стійкої психіки, розвиток фізичних та морально-вольових якостей.

Всебічний розвиток є головною умовою підвищення спеціальної фізичної підготовки, техніко-тактичної майстерності та подальшого зростання спортивних досягнень. Здійснюється органічний зв'язок фізичних і духовних можливостей учня, фізіологічних особливостей дитячого віку, взаємозалежності та взаємообумовленості діяльності всіх органів і систем організму, що росте і розвивається.

Для успішного застосування у дітей принципу всебічності необхідний вибір широкого кола засобів і методів фізичних вправ та допоміжних видів спорту з таким розрахунком, щоб забезпечувався позитивний вплив як на окремі органи учня, так і на весь організм в цілому.

ПРИНЦИП ПОСТУПОВОСТІ

Сама назва принципу свідчить, що йдеться про поступове, але стійке збільшення обсягу та зростання інтенсивності фізичних навантажень, поступове ускладнення завдань та ідей під час занять футболом. Оскільки всі зміни в перебудові організму та покращання його функцій у дітей та підлітків відбуваються під впливом занять футболом не раптово, а поступово, протягом тривалого часу, то для досягнення відповідних позитивних змін в організмі, певних спортивних результатів потрібні роки. Особливо уважного і поступового підходу вимагає удосконалення функцій центральної нервової системи.

Розмірене підвищення фізичних навантажень у роботі з учнями повинно здійснюватися відповідно до стану тих, що займаються, та умов занять в кожному конкретному випадку. Залежно від цього можна вимагати не тільки збільшення, а й зменшення дозування і навіть зміни характеру занять з метою більшої ефективності, тобто заняття можуть мати не рівномірний, а хвилеподібний характер. І все-таки загальна тенденція поступового переходу та неухильного підвищення тренувальної роботи, й особливо з футболістами молодших вікових груп, повинна зберігатися.

У подальшому поступове підвищення тренувальних навантажень може здійснюватися ступеневоподібно — від одного циклу занять до другого. Наприклад, в декількох заняттях того чи іншого циклу зберігається приблизно однаковий рівень інтенсивності і тривалості виконання вправ, потім навантаження підвищується до наступного тижневого циклу тощо. Тут часто потрібне зниження

навантаження в одному або декількох заняттях на деякий період з метою зміцнити досягнуті зміни в організмі, а також для повного відновлення сил.

Однак принцип поступовості передбачає збільшення навантаження і зростання складності виконання тренувальних вправ в кожному занятті, чверті, півріччі і навчальному році. Принцип поступовості покладено в основу перспективного планування багаторічної підготовки учнів. Поступовість у навчанні гри у футбол повинна відповідати силам й можливостям учнів і забезпечувати у них безперервне покращання тренуваності й досягнення відповідних спортивних результатів.

У футболі принцип поступовості становить основу методики навчання, яка базується на педагогічному правилі: «від простого до складного», та пошук знань — «від відомого до невідомого».

ПРИНЦИП СВІДОМОСТІ

Він передбачає побудову і зміст занять, в яких стосунки вчителя й учня будуються на взаємоповазі й розумінні обома завдань тренувань, їх засобів і методів. Свідоме ставлення до своїх занять під час поглибленого вивчення теорії та методики футболу створює у дітей необхідний запас знань та досвіду, що надає їм можливість у подальшому ефективно тренуватися й успішно брати участь у змаганнях.

Принцип свідомості також передбачає таку побудову навчального процесу, під час якого припиняють діяти елементи «натаскування» і «школярства», а опанування того чи іншого технічного прийому і його удосконалення або відпрацьовування технічної дії відбувається за активної участі тих, яких навчають. Чітке і ясне розуміння структури дії та процесів дає можливість школярам своєчасно виявити свої помилки, вчасно їх виправити.

ПРИНЦИП ПОВТОРЮВАНOSTІ

Без дотримання цього принципу розвиток і вдосконалення фізичних якостей неможливі. Систематичне повторення вправ необхідне під час оволодіння технікою і тактикою футболу, а також виховання вольових якостей. На основі принципу повторюваності досягається стійкість змін, що відбуваються в організмі школяра, формування і закріплення в нього необхідних навичок.

Принцип повторюваності базується на важливих фізіологічних положеннях про необхідність повторних впливів на організм юного гравця для виникнення умовно-рефлекторних зв'язків і позитивних змін та вдосконалення органів та їх функцій під впливом

занять футболом. Повторюваність у виконанні фізичних вправ або технічних прийомів, тактичних дій повинна не тільки забезпечувати підтримання тренуваності, а й сприяти подальшому її покращанню. Однак кількість повторень та інтервали відпочинку між ними залежатимуть, в першу чергу, від віку школярів, їх підготовленості, складності вправ (технічного прийому, тактичної дії), зовнішніх умов і деяких інших факторів. Слід також відзначити, що кількість повторень та інтервалів відпочинку в кожному конкретному випадку визначаються на підставі раніше здобутого досвіду. Потім вони визначаються вчителем за допомогою наукових даних, результатів педагогічних спостережень та суб'єктивного відчуття самого школяра. Існує думка, що чим легшою є вправа, тим більше разів її можна повторити і тим меншими повинні бути інтервали відпочинку. І навпаки, чим складніше вправа, тим менше повторень і більший інтервал відпочинку між повтореннями. Одночасно з тренуваністю зростає кількість повторень і зменшуються інтервали відпочинку.

Під час повторень вправи (незалежно від рівня підготовки гравця) настає втома. Виникнення відчуття втоми є сигналом до припинення виконання вправ, спрямованих на розвиток сили, спритності, точності рухів і орієнтації у просторі. У такому разі необхідно трохи відпочити і тільки після цього приступити до повторного виконання вправ. Кількість повторень та інтервали відпочинку між ними залежать від характеру вправ і темпу їх виконання. Вправи, спрямовані переважно на розвиток витривалості, обов'язково продовжуються навіть із появою втоми. У такому разі тривалість заняття визначається не тільки за характером вправи та її темпом, а й за станом школяра, його віком, змінами умов тощо.

Дані наукових досліджень та практичний досвід свідчать, що розпочинати чергове заняття слід після достатнього відновлення сил, витрачених на попередньому. Якщо виникне необхідність провести декілька занять, коли стан учня ще не відновився, то краще навантаження чергувати — максимальне з мінімальним, а при необхідності надати й активний відпочинок.

Після проведення серії занять із великими навантаженнями юним гравцям слід надати відпочинок, включаючи і активний, для того, щоб на початку нового циклу настало відновлення організму після занять попереднього циклу. Хороших результатів у відновленні організму також можна досягти, якщо чергувати цикли з різними навантаженням. Наприклад, один тиждень — зі значним навантаженням, другий — з середнім, третій — з малим тощо.

Отже, цілорічне і багаторічне тренування школярів логічно впливає з принципу повторюваності. Всі види планування (перспективне,

поточне, оперативне) повинні передбачати чергування тижнів з високими навантаженнями з тижнями із середніми та малими навантаженнями і навіть з активним відпочинком. Однак в умовах школи, де передбачено 2–3 заняття на тиждень тривалістю у 45 хв, чергування тренувальних величин може бути таке: середнє з великим.

Науковими дослідженнями доведено, що хвилеподібні зміни навантажень протягом року в поєднанні з активним відпочинком найкраще сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та спортивного вдосконалення.

Під час навчання особливо важливо пам'ятати, що кількість повторень тих чи інших фізичних вправ, елементів техніки і тактики повинно бути таким, щоб вони виконувались вільно, без зайвих напружень. При появі хоча б невеликої втоми призначений для навчання будь-який елемент необхідно припинити.

Повторення прийомів техніки і тактичних дії повинно відбуватися за малих і середніх зусиль. До вправ, в яких технічні прийоми і тактичні дії виконуються на межі можливих зусиль, слід переходити тільки тоді, коли прийом або дія будуть засвоєні достатньою мірою.

Для закріплення навичок з техніки і тактики, для доведення до автоматизму будь-якого прийому його необхідно повторювати (частинами чи в цілому) стільки разів, скільки можливо, але без зміни рухів або дій. Ефект оволодіння технікою і тактикою зростає, якщо після серії занять зробити перерву на 2–4 заняття.

Принцип повторюваності не виключає, а, навпаки, передбачає участь юних футболістів у запланованих змаганнях, у процесі яких повторюються елементи техніки і тактики. При частому прикладанні максимальних зусиль поряд з технікою і тактикою у школяра-футболіста вдосконалюються фізичні та вольові якості, тобто формується його характер.

ПРИНЦИП НАОЧНОСТІ

Здатність дітей копіювати дії вчителя, краще підготовленого спортсмена дає їм можливість зрозуміти суть структури навіть дуже складної вправи. Тому чітке пояснення і вірцевий показ вправ, демонстрування фотознімків і навчальних кіно- та відеокартин прискорює цей процес. Значне місце відводиться наочності і в підвищенні рівня тренуваності юних футболістів. Особистий приклад вчителя, старшого товариша і навіть однокласника позитивно впливає на того, хто займається: учень правильно виконує вправу, не боїться фізичного навантаження, проявляє великі зусилля, значно легше долає втому.

ПРИНЦИП ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ

Цей принцип передбачає таке проведення занять з школярами, яке враховувало б індивідуальні особливості, духовні та фізичні можливості учня. Слід пам'ятати, що уся розмаїтість фізичних вправ, якими користуються у футболі, їх форма, характер, інтенсивність, тривалість, а також методи їх виконання в кожному конкретному випадку повинні обиратися з огляду на вік, фізичну підготовку і стан здоров'я учнів.

Уміле використання індивідуальних здібностей школяра повинно спиратися на дані педагогічних спостережень лікарського контролю. Системний аналіз лікарських обстежень і результати регулярних контрольних нормативів, а також результати спортивних досягнень дають можливість визначати сильні і слабкі сторони в підготовці школяра. Тільки на основі таких даних складаються групові індивідуальні плани підготовки, а вже потім до них вносять відповідні зміни, поправки й уточнення.

Усі наведені принципи є головними положеннями, якими вчитель має керуватися при плануванні і проведенні навчального процесу з футболу. Вони взаємопов'язані і створюють єдиний процес виховання, навчання, тренування і підвищення функціональних можливостей організму школяра.

4.6. ФОРМИ, МЕТОДИ І ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТБОЛ 6–10-РІЧНИХ УЧНІВ

Необхідних величин тренувального навантаження під час занять футболом досягають різними способами.

У підручниках, навчальних посібниках з футболу викладено велику кількість різноманітних форм, методів і рухових засобів. У практичній роботі вчителі самі створюють багато ефективних способів, спрямованих на оволодіння окремими компонентами гри. Важливо звернути увагу на те, що кожен руховий засіб, який застосовується на заняттях з дітьми 6–10-річного віку, повинен відповідати таким аспектам:

- фізіологічному впливу на організм учнів;
- психологічному впливу на психіку учнів;
- педагогічній ефективності виконуваних рухових засобів і досягнення визначених завдань.

Із методів, що застосовуються у навчальному процесі, які покликані зміцнити організм учнів, застосовуються:

- циклічний метод із вправами на гімнастичних приладах;

– метод безперервного виконання вправ одна за одною із урахуванням стану фізичної підготовки учнів.

Для розвитку витривалості і підвищення загальної функціональної потужності організму користуються методами:

- інтервальним;
- безперервного навантаження.

Для розвитку свідомого формування особистості учня застосовується метод виконання дій в ускладнених і полегшених (спрощених) умовах.

Для розвитку тактичних здібностей учнів застосовується метод гри із завданнями.

Форми навчальних занять, що проводяться на футбольному полі, повинні бути різноманітними. Корисними є і заняття в спортивних залах. Вагоме значення надається також аналізуванню разом з учнями занять та ігор тощо.

4.7. ФОРМИ, МЕТОДИ І ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТБОЛ 11–14-РІЧНИХ УЧНІВ

Ефективними засобами навчальних занять на цьому етапі є:

- ігрові вправи;
- підготовчі ігри;
- ігри з різними обмеженнями.

Для розв'язання спеціальних ігрових завдань використовуються спеціальні вправи.

Найефективнішими методами навчання з учнями цієї вікової категорії є:

- змагально-ігровий;
- постановка послідовних часткових завдань з урахуванням домашніх завдань;
- індивідуальний підхід до виховання.

Самі ж заняття повинні бути яскравими і різноманітними з почерговим спрямуванням (всебічне, спеціалізоване, індивідуальне та ін.) і сприятливими змінами різних умов проведення (поле, ліс, басейн, ігрові майданчики, футбольне поле та ін.).

Тут важливо усвідомити, що заняття має бути груповим або стереотипним. Інколи необхідно організовувати заняття для окремих груп класу, де якийсь час відводити на індивідуальну роботу з окремими учнями-гравцями (з воротарями), які були травмовані, хворілі і таке ін.

Не слід відмовлятися і від традиційних форм занять. Для розвитку фізичних якостей і вдосконалення техніки надзвичайно

корисним є циклічний метод. До занять включаються вправи з використанням тренажерів.

Організація занять залежить від умов погоди, кількості учнів, матеріального забезпечення (наприклад, недостатня кількість м'ячів тощо) та інших факторів.

Традиційний розподіл занять на частини — вступна-підготовча, вправи і дії без м'яча і з м'ячем, гра на двоє воріт — рекомендується чергувати з іншими типами занять, як, наприклад: розминка, п'ятнадцятихвилинна гра, вправи для удосконалення ударів, знову гра, вправи для удосконалення гри головою, і на закінчення — гра.

4.8. ФОРМИ, МЕТОДИ І ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ГРИ У ФУТБОЛ 15–17-РІЧНИХ УЧНІВ

Засоби навчання — це різна за об'ємом рухова і техніко-тактична діяльність, їх вибір не може бути випадковим і тому складається свідомо і раціонально. Засоби повинні впливати на учнів комплексно.

Найбільш відповідними вимогам шкільного навчального процесу є ігрові вправи, підготовчі ігри, різноманітні варіанти самої гри. Для розв'язання конкретних завдань на різних етапах навчання й удосконалення прийомів та дій вибирають засоби спеціальної спрямованості. Так, для розвитку фізичної сили та зміцнення м'язів користуються медичболлами, для розвитку спритності — скакалками тощо.

Після канікул, на початку навчального року, вчителі користуються методом активного впливу на організм і виконання вправ циклічним методом. У подальшому застосовують різні форми інтервального методу або метод безперервних навантажень.

У другій, третій, четвертій чвертях навчального року застосовують методи моделювання ігор та активної гри.

Надзвичайно важливою є організація занять, чим можна вплинути на підвищення їх якості й інтенсивності і одночасно на організм учнів. Тому підготовці та самій організації занять приділяється велика увага.

Весною, влітку і деякою мірою восени необхідно проводити групові (всім класом) та індивідуальні заняття, зокрема:

- заняття, які повністю підпорядковані підготовці до найближчих змагань (заняття розподіляють на дві частини з перервою, як у матчі);
- заняття, в яких виразно виділені окремі частини (наприклад: перед виконанням ударів по воротах провести фізичні навантаження — вправа на біг з медичболлами та ін.);

— підготовча гра, розподілена на окремі частини — по 15 хв кожна. Темп гри в окремих частинах повинен бути вищим, ніж під час матчу.

4.9. ВИЗНАЧЕННЯ ОБСЯГУ, ІНТЕНСИВНОСТІ ТА СКЛАДНОСТІ ЗАНЯТЬ ДЛЯ УЧНІВ ВІКОМ 11–14 РОКІВ

Визначення основних величин навантаження залежить від вибору вправ і організації проведення занять. Величини регулюються обсягом, інтенсивністю і складністю рухової діяльності в заняттях або циклі занять.

Під обсягом мається на увазі тривалість виконання передбачених навчальною програмою, конспектом вправ на занятті або в циклі занять.

На початку навчального року обсяг вправ менший, перерви між вправами більші, а інтенсивність їх виконання невелика. У подальшому (кінець вересня, жовтень, листопад) обсяг поступово збільшується. Під кінець другої чверті навчального року — зменшується.

Під інтенсивністю мається на увазі величина навантажень на організм в окремих вправах на занятті в цілому.

Протягом навчального року інтенсивність занять поступово збільшується. Однак це зростання має хвилеподібний характер, а між вправами та заняттями учням надається оптимальний відпочинок.

У подальшому високий рівень інтенсивності занять підтримується протягом кожного тижня. У всіх умовних (тижневих) циклах навантаження коливається відповідно до їх впливу на організм і до визначеної мети.

Під складністю мається на увазі вимогливість до вправ з оглядом на їх структуру, завдання, які учень повинен розв'язати, вимогливість до його комбінаційної здатності тощо.

Складність тренувальних засобів і самих занять повинна регулюватися конкретною ситуацією на різних етапах навчального року, оскільки на кожному з них існують відповідні відмінності. Наприклад, після відповідного часу підготовки учням необхідно давати складні вправи з можливостями виконувати конкретні завдання обраним способом. Цього досягають альтернативними завданнями. Наприклад, завдати удар по воротах після обведення суперника або ще до його обведення. Такі проблеми здійснюються шляхом створення завдань з відкритим рішенням. Наприклад:

негайно перевести гру у вигідному напрямку на протилежний бік поля і здійснити атаку по краю.

Для 15–17-річних учнів, крім основної структури й організації розрахування обсягу, інтенсивності та складності рухів або вправ, існують дещо інші підходи розподілення, які впливають на зміну загального тренувального навантаження.

Обсяг тренувального та змагального навантаження учнів можна відобразити кривою з поступовим зростанням, а потім хвилеподібною плинністю, а в подальшому — з тенденцією без раптових змін зниження. Поступове зростання тренувальних та змагальних навантажень здійснюють з початку навчального року. Тривалість занять є незмінною й утримується на постійному рівні згідно з розкладом занять школи.

На початковому етапі (вересень або лютий — березень) обсяг тренувальних та змагальних навантажень приблизно однаковий, а через 6–8 занять необхідно їх поступово збільшувати.

У підготовці 11–14-річних учнів обсяг навчальної роботи досягає найвищої точки. Поступово збільшується дозування занять з переходом на підвищений ритм інтенсивності.

В інтегрованій підготовці обсяг навчально-тренувальних і змагальних навантажень має хвилеподібний характер. Тривалість занять залишається постійною.

На етапі доведення учнів до необхідної спортивної форми тренувальні та змагальні навантаження повинні поступово знижуватися.

Інтенсивність навчально-тренувальних занять можна визначити кривою, на початку з тенденцією до поступового зростання, потім стабілізацією і коливанням в межах оптимального рівня. Під час гри інтенсивність навантаження планувати важко, оскільки все залежить від рівня підготовки і характеру гри суперника, від розвитку, плинності гри, а також від ефективності дій окремих гравців (учасників гри) і т. ін.

На початку навчального року інтенсивність навантажень в основному є рівною, а вже в наступному місяці вихідний рівень буде вищим.

Наприкінці першого етапу (на початку навчального року) інтенсивність навантажень коливається між 80–100 %.

З початку навчального року та навесні із виходом на відкрите повітря вимоги підвищуються і коливаються на рівні близько 60 %, а їх плинність не так помітно обмежена.

На етапі основної та інтегральної підготовки складність тренувань підтримується на високому рівні, в межах 80–90 %. На етапі концентрованої підготовки вона знижується до 70 %, а на етапі підведення гравців (учнів) до високого рівня спортивної форми знову досягає 100 %.

4.10. ПОБУДОВА УРОКУ З ФУТБОЛУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

У загальноосвітній школі урок триває 45 хв, будується за відповідною схемою і складається з чотирьох частин.

Перша частина уроку — вступна. Її змістом є організація учнів (шикування, рапорт, перевірка присутніх), коротке ознайомлення із завданнями та змістом уроку. Тривалість вступної частини — 3–4 хв.

Друга частина уроку — підготовча. Навчальний матеріал підготовчої частини залежить від змісту основної частини уроку. Підготовча частина триває 10–12 хв.

Третя частина уроку — основна. Вона передбачає розвиток рухових якостей, вивчення і вдосконалення прийомів техніки і тактики гри як ізольовано від гри, так і в ігрових вправах та двосторонніх іграх, а також вдосконалення загальної тактики командної гри. До її змісту можуть входити вправи з бігу, стрибків, додання перешкод та інші. Основна частина уроку триває 25–26 хв.

Четверта частина уроку — заключна. Змістом цієї частини є вправи, спрямовані на заспокоєння діяльності органів дихання, серцево-судинної, нервової та м'язової системи. Вона триває 3–4 хв.

Наведена структура уроку не є якимось стандартом. Вона може змінюватися залежно від завдань і змісту уроку, контингенту, що займається. Одна частина уроку може збільшуватися за рахунок іншої.

Вправи, які вчитель підбирає для уроку, повинні бути доступними кожному учню, що у свою чергу робить таке заняття більш цікавим. Практичний матеріал минулого заняття допомагає виконати завдання наступного уроку. Таким чином, досягається правильна послідовність у засвоєнні всього навчального матеріалу.

Якщо на уроці вивчають новий елемент, то краще починати виконання вправ зі свіжими силами, що допоможе досягти кращого результату, ніж під час вивчення цього елемента, коли учні втомлені.

Вправи необхідно підбирати так, щоб фізичне навантаження на уроці зростало поступово. Цього вчитель досягає не тільки відповідним підбором вправ, а й правильним їх дозуванням.

На вправи для розминки в холодну погоду слід відводити більше часу, ніж у гарячу. У спекотну погоду можна обмежитися невеликою кількістю вправ, повторювати їх меншу кількість разів і з невисокою інтенсивністю. Якщо урок проводиться на мокрому полі (майданчику) — після дощу, — тоді м'язи та зв'язки необхідно розігрівати краще, щоб найменша необережність не стала причиною їх розтягнення.

Вчитель, складаючи план уроку, повинен врахувати стан і розміри майданчика або залу, де планується проводити заняття, обладнання, підсобний інвентар, який доведеться використовувати (стійки для обведення, прапорці, переносні ворота, стінки, кількість м'ячів тощо). Необхідно також врахувати і вік учнів, їх фізичну підготовку, оскільки все це впливає на інтенсивність та тривалість уроку.

Як відомо, в загальноосвітніх школах програма з фізичного виховання передбачає два заняття на тиждень по 45 хвилин кожне.

При такому розкладі одне заняття може бути з середнім за величиною навантаженням, а друге — з великим навантаженням. Однак заняття з фізичного виховання за розкладом годин не слід планувати два дні поспіль. Адже під час занять з великим навантаженням відбуваються значні зміни в увазі учня, у частоті дихання, пульсі, підвищується кров'яний тиск. На відновлення організму після таких занять необхідно від 24 до 48 годин.

Наведемо характеристику величин фізичних навантажень під час занять футболом.

Під час заняття з великим навантаженням вправи виконуються головним чином з великою інтенсивністю. Сюди відносяться також ігрові вправи та ігри.

Необхідно нагадати вчителям, що проведення змагань з малими інтервалами два-три дні поспіль викликає в учнів втому, погіршує їх спортивну працездатність. Тому, коли вчитель планує змагання, йому слід врахувати, що їх доцільно проводити не частіше одного разу на тиждень.

На заняттях із середнім і малим навантаженням завантаженість невелика. Вправи виконуються з помірною інтенсивністю, з короткими перервами для виправлення помилок під час виконання прийомів техніки, фізичних та ігрових вправ, ігор з різними завданнями тощо.

На кожному уроці навантаження повинно підвищуватися поступово, досягати максимуму в другій його половині і знижуватися під кінець занять. Щоб не перевтомлювати дитячий організм, необхідно контролювати самопочуття учня. Для цього треба користуватися таблицею, запропонованою В. А. Зотовим (табл. 9).

Ознака втоми	Ступінь втоми		
	<i>Невелика</i>	<i>Значна</i>	<i>Велика</i>
Колір шкіри обличчя	Незначне почервоніння	Значне почервоніння	Різка почервоніння, синюшність
Пітливість	Невелика	Велика (вище пояса)	Виступає дуже різко (нижче пояса)
Дихання	Прискорене	Значно прискорене	Дуже прискорене, поверхнєве, задишка
Увага	Нормальна	Неточне виконання завдань	Уповільнене виконання завдань
Самопочуття	Скарг немає	Втома	Велика втома, біль у ногах, головний біль, нудота, блювота, печіння в грудях

Користуючись цією таблицею, нескладно визначити обсяг фізичного навантаження.

РОЗДІЛ 5

5.1. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Досягнути високих результатів у будь-якому виді спорту без всебічної фізичної підготовки неможливо. Її високий рівень є основою, на якій будується технічна та тактична майстерність. Вправи з фізичної підготовки сприяють зміцненню органів, систем і всього організму учнів.

Фізичну підготовку розподіляють на загальну і спеціальну. Загальна підготовка передбачає розвиток основних рухових якостей: сили, швидкості, спритності і витривалості. Спеціальна підготовка сприяє розвитку певних фізичних якостей, координації рухів, швидкості рухової реакції, стрибучості та ін.

Зростання загальної фізичної підготовки досягається завдяки систематичному застосуванню в заняттях вправ з інших видів спорту.

Наприклад, вправи з гімнастики та акробатики сприяють розвитку швидкості рухових реакцій, координації рухів, сили, спритності. Вправи з легкої атлетики ефективно впливають на розвиток витривалості, швидкості, стрибучості. Спортивні та рухливі ігри забезпечують розвиток швидкості, витривалості й орієнтування у просторі, загартовують організм, розвивають координацію рухів тощо.

Використання на заняттях різноманітних вправ з інших видів спорту як засобу всебічного розвитку буде корисним тільки за умови, що учні оволоділи мінімумом технічних прийомів із цих видів спорту.

Переходити на спеціальну фізичну підготовку доцільно тільки, якщо рівень загальної фізичної підготовки достатньо високий. Форсування спеціальної фізичної підготовки не прискорює зростання спортивних результатів, а, навпаки, може стати причиною появи різних травм і зашкодити здоров'ю учнів взагалі. Тому заняття зі спеціальної підготовки слід розпочинати тільки з 11–12-річного віку, коли м'язи, зв'язки і функціональні можливості організму вже достатньо підготовлені до значних фізичних навантажень.

5.2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ 6–10-РІЧНОГО ВІКУ

Для школярів цього віку основним способом фізичної підготовки є вправи з перебіжками, естафети, різноманітні рухливі ігри.

Учні цього віку не здатні тривалий час концентрувати увагу на виконанні рухів. У процесі рухливої гри виконуються відповідні завдання, що справляє вплив на функціональний стан організму в цілому, учні ознайомлюються також з простими елементами футболу. Це різноманітні ігри з рухами, де необхідно дотримуватися обумовлених правил, але чіткості, чистоті виконання вправ значення не приділяється. Тут головним є виконання отриманих завдань, а вчитель, застосовуючи різні педагогічні прийоми, регулює величини навантажень, часто змінюючи завдання.

Такі ігри виконуються із задоволенням. Тут особливо цінується вміння бігати, сила, спритність. Крім того, їх застосовують для вивчення техніки і простих тактичних прийомів та дій на невеликих просторах.

Ми пропонуємо рухливі ігри, які найбільш ефективно можна застосувати на заняттях футболом:

1. «Кеглі». На лінії середини поля виставляються кеглі, встановлені між палицями. За лицьовими лініями розташовуються дві команди (групи). Завдання гравців — збити кеглі м'ячем. Перемагає група (команда), яка зіб'є більше кеглів за обумовлену кількість спроб.

2. «Замок». У центрі кола будують із гілок, кеглів, відер, корзин та інших предметів «замок». Гравці розташовуються по колу і передають один одному м'яч (руками, ногами), намагаючись зруйнувати «замок», який охороняється одним або кількома гравцями, що затримують м'яч і не дають йому потрапити в «замок». А коли «замок» все ж руйнується, гравці міняються ролями.

3. Колова і зустрічна естафети. Гравці шикуються в колони. З лінії старту вони по черзі біжать по дистанції (15 м), оббігають прапорець і повертаються на вихідне положення. Перемагає колона, учасники якої швидше виконають завдання без порушень правил.

4. У зустрічній естафеті колони розподіляють на дві рівні групи. Гравці кожної колони розташовуються на лініях старту назустріч одна одній. Після сигналу учасники естафети розпочинають біг до лінії старту, що визначена на протилежному боці. Як тільки партнер перетнув цю лінію, біг починає перший учасник, що стоїть на протилежній лінії старту. Перемагає колона, яка швидше виконала завдання. Вправу можна виконувати із веденням м'яча.

5. У кожній команді по два гравці. Один з них, вкидаючи м'яч із-за голови, намагається, щоб він потрапив якнайдалі на половину суперника. Суперник має кинути м'яч з місця дотику його до землі. Пара гравців, якій вдасться витіснити суперника за межі поля, перемагає.

Гра проводиться на майданчику 40×20. Можна вкидати м'яч і у ворота, які захищає один із гравців команди.

6. «Доганялки» з різними завданнями на визначеному за розміром майданчику. Наприклад, не дозволяється торкатися суперника, якщо він зупинився, присів тощо.

7. Ловля суперника між деревами. Після торкання суперника рукою учасники міняються ролями.

8. Влучення в суперника м'ячем, кинутим руками. Вправу можна виконувати в русі із застосуванням обманних рухів. Можна влучати м'ячем в суперника з відстані 6–7 м, який ухиляється від кидків, стоячи на місці. Перемагає гравець, який із визначеної кількості кидків мав більше влучень.

9. Естафета з веденням м'яча на визначену відстань. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

10. Естафета з перенесенням 2–3-х м'ячів одночасно на визначену відстань і повернення на вихідне положення без м'ячів. Наступний учасник біжить, підбирає м'ячі і на вихідному положенні передає партнеру. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

11. Пересування вперед стрибками на одній-двох ногах — хто швидше подолає обумовлену відстань.

Крім того, важливим засобом фізичної підготовки в цьому віці є:
– стройові вправи на місці та в русі (повороти ліворуч, праворуч, кругом та ін.), ходьба, біг на місці та в русі з несподіваними зупинками і зміною напрямків;

– вправи для загального розвитку без предметів, а також з ними, футбольним м'ячем і медичним болем (вагою до 500 гр), гімнастичними палицями та ін.;

– найпростіші акробатичні вправи, оберти вперед з упору присівши, оберти через плече (ліве, праве) із положення присівши;

– біг на швидкість на дистанцію від 10 до 30 м;

– біг на витривалість на дистанцію в 200 м і більше;

– повторно-інтервальна пробіжка з максимальною швидкістю різних за довжиною відрізків від 8 до 15 м серіями (в кожній серії 4–8 відрізків) з перервами для відпочинку до 60 секунд та ін.

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Наведені вправи з фізичної підготовки можна проводити не тільки у ввідно-підготовчій, а й в інших частинах занять. Їм відводиться не більше однієї третини тривалості занять.

Стройові вправи, вправи з ходьбою і бігом краще проводити в шикунанні групи в одну шеренгу або колоні по одному. Спрямовуючими слід ставити краще підготовлених учнів, оскільки цю роль не може виконати будь-хто.

Вправи для загального розвитку без предметів краще проводити в шикунанні в одну-дві шеренги з дистанцією не менше 3–4 м. У такому шикунанні вчителю легше контролювати учнів і за допомогою команд «в потилицю» або «рівняйся шеренга» легко можна відновити вихідне шикунання. Проводити вправи для загального розвитку в русі недоцільно ще й тому, що достатньо одному з учнів виконати вправу неправильно, відразу порушується правильність виконання вправи всією групою. Це негайно призводить до порушення дисципліни, на відновлення якої витрачається багато часу. А якщо врахувати, що в цьому віці діти ще погано скоординовані, то ефект від виконання вправ для загального розвитку в русі дуже низький.

Методика проведення вправ на швидкість і витривалість з повторно-інтервальною пробіжкою різних за довжиною відрізків не має, на наш погляд, будь-яких специфічних для даного віку особливостей. Ці вправи слід проводити в потоці в парах, що дає можливість вчасно виявити помилки та усунути їх. Кожна пара починає біг по зоровому сигналу вчителя.

Естафети та рухливі ігри необхідно включати в кожне заняття. Вони допомагають вихованню активної поведінки учнів в групі (класі) діяти швидко і спритно, не заважаючи один одному, бачити і відчувати межі майданчика. Рухливі ігри та естафети можна проводити в різних частинах уроку. Після закінчення гри або естафети обов'язково необхідно підвести підсумки, проаналізувати гру, залучаючи до розбору самих учнів. З метою зниження навантаження під час проведення рухливих ігор та естафет слід робити короточасні перерви, заповнюючи їх розглядом помилок, підрахунком очок, уточненням правил тощо.

Однак у цьому віці весь урок не повинен складатися з одних тільки ігор або естафет. У такому разі порушується процес навчання фізичним вправам. Тут розподіляти фізичну підготовку на загальну та спеціальну недоцільно, оскільки головним завданням фізичної підготовки є:

- зміцнення здоров'я учнів;
- вироблення тренуванням правильної постави;
- оволодіння різноманітними рухами різними частинами тіла;
- прищеплювання стійкого інтересу до занять футболом.

У цьому віці можна проводити і тематичні заняття з фізичної підготовки. Завданнями тематичних уроків може бути розвиток одного або двох фізичних якостей, а вибір засобів навчання повністю може залежати від поставлених на уроці завдань.

Як індивідуальні заняття у цьому віці можна практикувати домашні завдання. Наприклад, виконувати комплекс вправ для загального розвитку з будь-яким предметом. Також можна за допомогою батьків розучувати різні акробатичні елементи, вправи на рівновагу і т. ін.

5.3. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ 11–14-РІЧНОГО ВІКУ

ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Фізична підготовка цієї вікової групи вже розподіляється на загальну і спеціальну.

Засобами загальної фізичної підготовки в цьому віці, крім вже згаданих, є:

- вправи з опором в парах, трійках і групами (стоячи, сидячи, лежачи), повороти, нахили, згинання та розгинання рук, ніг і тулуба, зведення і розведення рук, ніг, випаді вперед, назад, в сторони, присідання, вставання, стрибки, перенесення партнера на спині та плечах, елементи боротьби в стійці;
- рівномірно-перемінний біг на дистанцію у 30, 60, 100, 200 м;
- повторно-інтервальні пробіжки з максимальною швидкістю різних за довжиною відрізків від 10 до 30 м серіями (в кожній серії 8–12 відрізків) з перервами для відпочинку до 30 секунд;
- біг на витривалість на дистанцію 200, 400, 500 м;
- стрибки у висоту і довжину з місця;
- вправи з обтяженням медичними болами (вагою 1–2 кг), махові рухи, підкидування вгору і ловля з поворотами і присіданнями, кидки в парах і трійках руками з різних положень — стоячи, сидячи, лежачи на спині або животі різними способами, естафети з різноманітними способами передач (кидки і штовхання м'яча), гантелями вагою 0,5–1 кг (вправи для різних груп м'язів верхнього плечового поясу, тулуба та ніг);
- елементи акробатики: оберти вперед, назад і в сторони, в групованні, «місток» з положення лежачи на спині;
- рухливі ігри та естафети: ігри з м'ячами, з бігом і стрибками, киданнями, естафети зустрічні і колові з доданням смуги перешкод, перенесенням, розміщенням і збиранням предметів, киданням у ціль, кидками і ловлею м'яча, стрибками і бігом в різних поєднаннях;
- вправи на гімнастичних приладах: канаті, жердині, драбині, гімнастичній лавці, перекладині; стрибки через коня, козла з містка;
- спортивні ігри: ручний м'яч, баскетбол (за спрощеними правилами).

ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Вправи для розвитку швидкості. Повторні пробіжки коротких відрізків (10–30 м) із різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямків бігу за сигналом. Біг з несподіваними зупинками і повторним ривком («човниковий біг» (2×10, 2×15 м),

біг боком, спиною вперед, біг з несподіваними поворотами навколо себе, за сигналом, біг «змійкою». Прискорення і ривки з м'ячем, ривки до м'яча з подальшим ударом по воротах. Рухливі ігри: «Віжи за мною», «Виклик номерів» та ін.

Вправи для розвитку спритності. Стрибки з поворотами на 90–180°, стрибки з імітацією ударів головою, ногою, дістання підвішеного м'яча ногою, головою в стрибку з місця і з розбігу. Стрибки з місця і з розбігу з ударом головою або ногою по підвішеному на різній висоті м'ячу, жонглювання м'ячем, долання смуги перешкод. Рухливі ігри «Виштовхні із кола», «Мисливці і качки» та ін.

Вправи на координацію рухів. Вправи в рівновазі, гімнастичні вправи на 8 і більше тактів, рухливі ігри. Спортивні ігри: волейбол, ручний м'яч, баскетбол з елементами футболу та інші. Елементи акробатики: стійка на голові і руках за допомогою партнера, перевороту боком і вперед за допомогою партнера, серія обертів (2–3) з їх чергуванням вперед, назад і через плече.

ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Фізична підготовка в 11–14 років має ті самі завдання, що у 8–10 років. Проте вона складніша. Більш цілеспрямовано треба розвивати і удосконалювати рухові якості і, в першу чергу, швидкість, спритність, координацію рухів і гнучкість.

Під час роботи над розвитком сили необхідно уникати вправ з доланням максимальної ваги, вправ, які вимагають тривалого фізичного напруження і затримки дихання. Вправи на силу слід чергувати з вправами на швидкість. У цьому віці учнів необхідно навчати вмінню розслабляти м'язи.

Вправи з обтяженням (гантелями, медицинболами тощо) найкраще виконувати у двошеренговому шикунанні з дистанцією не менше 3 м. Під час виконання вправ з медицинболами (кидання з різних положень і різними способами) інтервал необхідно збільшити до 4–5 м.

Бігові вправи й особливо вправи на швидкість та спритність (біг на дистанцію у 30, 60, 100, 200 м) краще проводити поточним методом або парами. У такий спосіб вчителю легше виявити помилки в техніці і своєчасно їх усунути. Крім того, під час бігу і виконання таких вправ у парах вчитель дозволяє учням виконувати їх з максимальною швидкістю, що сприяє кращому розвитку згаданих якостей.

Вправи на гімнастичних приладах також найкраще проводити поточним методом, по одному з обов'язковим страхуванням, використовуючи для цього найкраще підготовлених учнів, одночасно навчаючи способам страхування всіх інших учнів.

Проводячи рухливі спортивні ігри та естафети, доцільно включати до них елементи футболу. Наприклад, під час гри в баскетбол викорис-

товувати малі ворота і забивати м'яч тільки головою, а під час гри у волейбол перебувати м'яч через сітку (3-й удар) тільки головою в стрибку.

Якщо учні мають можливість займатися плаванням, на лижах, ковзанах, то вчителю необхідно уважно ознайомитися з індивідуальними здібностями кожного, їх можливостями, і тільки після цього можна проводити заняття, попередньо розподіливши учнів за ступенем їх підготовки, що дасть можливість приділити увагу тим, що відстають у ній.

5.4. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА УЧНІВ 15–17-РІЧНОГО ВІКУ

ЗАСОБИ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У цій віковій групі засобами загальної фізичної підготовки є:

– для розвитку сили — застосування гантелей (1–3 кг), штанги (15–40 кг), вправ з гантелями для різних груп м'язів, підтягування штанги до рівня грудей, вижимання штанги, повороти, нахили, присідання зі штангою на плечах, вижимання штанги лежачи на спині, підстрибування зі штангою на плечах, піднімання «блина» штанги, покладеного на стегно і т. ін.;

– для розвитку швидкості — застосування рівномірно-перемінного та інтервально-повторного бігу на дистанції від 30 до 200 м з максимальною швидкістю, стартуючи з різних вихідних положень. Ігри в баскетбол, волейбол, ручний м'яч за спрощеними правилами;

– для розвитку спритності — застосування рухливих ігор, долаання смуги перешкод, акробатичні вправи, «місток» із положення стоячи, опускаючись назад і через стійку на руках за допомогою партнера оберт-політ вперед з місця і розбігу, перевороти боком та ін.;

– для розвитку витривалості — застосовування рівномірно-перемінного бігу на дистанцію 400–800 м. Кроси до 3 км;

– для розвитку стрибучості — застосування стрибків у висоту, в довжину, потрійний стрибок з місця і з розбігу, стрибки з обтяженням, стрибки в глибину до 1–1,5 м, вправи зі скакалкою;

– для розвитку гнучкості — виконання вправ в парах, біля гімнастичної драбини, на гімнастичній лаві, вправи біля опори, вправи в положенні лежачи та інші.

ЗАСОБИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Для розвитку спеціальної сили застосовують підскоки вгору із глибокого присідання з обтяженням, присідання на одній нозі з подальшим підскоком вгору, лежачи на животі, — згинання ніг

в колінах з опором партнера або гумового амортизатора (для зміцнення м'язів задньої поверхні стегна).

Удари футбольного м'яча і медицинболу на відстань. Кидки медицинболу ногою на відстань, за рахунок енергійного маху ногою вперед. Боротьба за м'яч із застосуванням поштовхів та відбирання м'яча. Поштовхи партнера плечем.

Для розвитку швидкості (крім вправ, згаданих у розділі «Спеціальна фізична підготовка» для учнів 11–14-річного віку) рекомендується біг з максимальною швидкістю після підстрибувань, бігу на місці, різких змін напрямків бігу, імітації ударів ногою або головою в стрибку, подолання перешкод (бар'єрів, канав). «Човниковий» біг 4×10 м і т. ін. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Швидка зміна способу бігу (наприклад, швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний біг тощо). Прискорення та ривки з м'ячем на 30–60 м. Виконання елементів техніки з подальшим ривком в різних напрямках та ударом в ціль. Різноманітні естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості. Рухливі ігри з м'ячем. Наприклад, учні ведуть м'яч по майданчику (залу) в різних напрямках. За сигналом з максимальною швидкістю наближаються до певного місця або гравця, визначеного вчителем.

Вправи для розвитку спритності в цьому віці рекомендують ті самі, що й у 11–14-річному віці, з поступовим підвищенням складності їх виконання.

Вправи для розвитку витривалості. Крім перемінної та повторно-інтервальної пробіжки довгих і коротких відрізків, слід також широко застосовувати біг з обтяженням, опорою і підвищеною швидкістю, використовуючи для цієї мети різноманітні амортизатори, біг з гори і під гору, гонки за лідером і т. ін. Усі названі засоби краще виконувати з м'ячем. Двосторонні ігри з продовженням часу на 5–10 хв, ігри з командою більш старшого віку або з дорослими, ігри зі зменшеним складом команд, більш інтенсивні ігрові вправи з м'ячем (3×3, 3×2 та ін.), чергуючи їх з інтервалами відпочинку.

Комбіновані вправи — ведення і обведення стійок з подальшим ударом в ціль або передачею партнеру. Наприклад, повторні ривки з м'ячем з подальшим обведенням стійок та ударом по воротах, зі збільшенням довжини ривка, кількості повторень і скороченням інтервалів відпочинку між ривками.

5.5. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ

Методика проведення занять з фізичної підготовки учнів 15–17-річного віку поступово наближається до методики роботи з дорослими футболістами, оскільки в юнаків вже виробився стійкий

інтерес до занять футболом і вони мають достатню всебічну фізичну підготовку.

На перших заняттях, крім зміцнення здоров'я учнів, слід приділяти особливу увагу їхній всебічній фізичній підготовці і, перш за все, руховим якостям сили, швидкості, спритності і витривалості. Від розвитку згаданих якостей багато в чому залежать можливості освоєння сучасної техніки і тактики футболу, тобто формування гравця.

Заняття з фізичної підготовки в цьому віці також мають проводитись емоційно і цікаво. Для цього необхідно використовувати широкий комплекс різних вправ, у тому числі й з інших видів спорту.

На початку навчального року і в третій чверті (весною) на фізичну підготовку можна відводити і повністю все заняття. Вправи з фізичної підготовки необхідно включати в усі комплексні заняття.

Фізичну підготовку необхідно будувати на суворому контролі за розвитком рухових якостей, користуючись для цього контрольними вправами, результати яких оцінюються об'єктивними числовими показниками в метрах, секундах, кілограмах, кількістю повторень тощо. За допомогою цих вправ учитель може стежити за розвитком фізичних якостей, виявляти недоліки у фізичній підготовці і залежно від цього індивідуально вибирати найефективніші засоби.

Крім контрольних вправ, що розраховані на групу, команду учнів, можна розробити й індивідуальні, визначивши відповідні нормативи. Так, наприклад, якщо в учня недостатньо розвинута швидкість, вчитель рекомендує йому серію спеціальних вправ і визначає завдання — контрольний норматив — наприклад, з бігу на дистанцію у 30 м за 4,3 сек, який учень повинен виконати через визначений проміжок часу.

Важливим показником рівня фізичної підготовки є контрольні нормативи, які проходять учні всіх вікових категорій.

Як додатковий резерв підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовки учнів використовується коловий метод проведення занять. Зовнішньою ознакою цього методу є те, що заняття проводяться по колу. На місці проведення занять (зал, спортивний майданчик, футбольне поле) визначається декілька «станцій» (місць для виконання вправ з відповідним обладнанням). Учні розподіляють на невеликі групи, які послідовно повинні пройти всі «станції», виконуючи на кожній призначену вправу.

Такий спосіб проведення занять передбачає не тільки одночасний розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, а й удосконалення їх комплексного прояву — швидкісної сили, силової витривалості, спеціальної витривалості тощо.

Засобами колового методу фізичної підготовки є нескладні рухи з основної та допоміжної гімнастики, важкої атлетики, легкої атлетики та інших видів спорту. Важливими засобами цього методу також є спеціальні вправи і, в першу чергу, біг з м'ячем, удари на силу і дальність, вкидання м'яча, дістання підвішеного м'яча головою, ногою в стрибку та ін.

Методичною основою колового методу є багаторазове виконання заданих рухів і дій в умовах дозування навантаження і визначеної послідовності зміни вправ та чергування з активним відпочинком. Для забезпечення фізичних якостей слід передбачити поступове підвищення навантаження, тобто за один і той самий час треба виконати більшу кількість повторень або вправ на кожному приладі або проїти коло за менший час.

Тривалість комплексу вправ залежить від етапу підготовки і коливається в межах 10–20 хв. Заняття за коловим методом рекомендується проводити раз на тиждень у різних частинах уроку. У разі, коли комплекс колового тренування дається у підготовчій частині уроку, необхідно, перш ніж приступити до виконання цих вправ, зробити пробіжку на дистанцію у 400–600 м і виконати 5–6 вправ для загального розвитку, щоб розім'яти основні групи м'язів до подальших вправ.

5.6. РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ

Спритність футболіста проявляється в здатності швидко виконувати рухові дії в мінливих умовах та за умови пресингу з боку супротивника. Кожна дія спортсмена, виконана своєчасно, є корисною для команди. Спритність тісно пов'язана з розумовими здібностями гравця. Під час занять вчитель обов'язково ставить відповідні завдання, після чого ведеться пошук їх виконання. Фундаментом спритності є руховий досвід учня. Головним принципом вибору вправ для розвитку спритності є якнайбільша їх різноманітність. Слід частіше використовувати добре вивчені гімнастичні та акробатичні вправи, чергувати ходьбу і біг у різних поєднаннях, застосовувати рухливі ігри в ситуаціях, які змінюються несподівано, вправи з техніки і тактики гри. Виконувати їх рекомендується на початку занять.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ БЕЗ М'ЯЧА:

- оберти вперед і назад з упору присівши;
- серії обертів — один вперед, один назад;

- оберт вперед і назад через плече;
- опорні стрибки через козла — ноги нарізно і зігнувши ноги;
- просування вперед між стійками (прапорцями);
- стрибки через медициболи та інші перешкоди;
- біг між деревами (стійками, прапорцями, м'ячами);
- стрибки з розбігу вперед вгору, відштовхуючись від містка, і ловля м'яча під час льоту. М'яч викидає партнер.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ З ФУТБОЛЬНИМ М'ЯЧЕМ:

- виконати оберти вперед і назад з м'ячем у руках;
- підкинути м'яч вгору, виконати оберт вперед і зловити м'яч руками;
- виконати те саме, але після оберт швидко встати, підстрибнути і зловити м'яч руками;
- жонглювати м'ячем ногами, стегном, головою;
- вести м'яч між деревами (прапорцями) на різній швидкості;
- підкинути м'яч руками вгору вперед, виконати оберт вперед, встати і після відскоку м'яча від землі вести його, змінюючи напрямки руху;
- з відстані 7–8 м двома руками з-за голови спрямувати м'яч в стінку, виконати оберт вперед і зловити м'яч, що відскочив від стінки;
- жонглювати м'ячем з партнером. Відстань між партнерами має становити 3 м. За сигналом спрямувати м'яч партнеру, який продовжить жонглювання, тощо.

ВПРАВИ ДЛЯ ГНУЧКОСТІ

Для гнучкості характерною є висока рухливість у суглобах, здатність добре розслабляти м'язи і виконувати рухи з великою амплітудою. Вправи на гнучкість доцільно виконувати на кожному занятті. Проте слід враховувати, що надмірне навантаження може призвести до пошкодження м'язів і зв'язок, тому перед виконанням таких вправ необхідно добре «розім'яти» м'язи. Виконувати вправи на спритність необхідно багаторазово, не забуваючи про перерви для відпочинку.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ БЕЗ М'ЯЧА:

- з різних вихідних положень (руки вгору, в сторони, перед грудьми, з'єднані за спиною та інші) відводити прямі руки назад, пружинними і рвучкими рухами. Цю саму вправу виконати з легкими гантелями;

– у положенні стійки «місток» покачуватися вперед і назад, випрямляючи і згинаючи ноги;

– у положенні сидячи (ноги нарізно, разом) виконувати нахили вперед, торкаючись носків або беручись за них руками;

– із різних вихідних положень (ноги разом, нарізно, стоячи на колінах та інші) здійснювати максимальні нахили назад;

– під час повільного бігу виконувати стрибки вгору з поворотами на 90–180°;

– «Бій півнів» — два гравці, стоячи обличчям один до одного, на одній нозі, поштовхами долонь намагаються вивести один одного із рівноваги. Перемагає той, хто за певний час змусив партнера більше разів стати на обидві ноги. Вправу можна виконувати і за такої умови, що суперники штовхають один одного плечем в плече.

ВПРАВИ НА ГНУЧКІСТЬ З М'ЯЧЕМ:

– дістати головою в стрибку підвішений м'яч (підвішувати м'яч можна до спеціальної стійки, баскетбольного кільця, перекладини тощо);

– підкинутий м'яч вгору руками і в стрибку головою знову спрямувати вгору;

– під час повільного бігу з м'ячем у руках ударити ним об землю і після відскоку спрямувати головою знову вгору;

– кидати м'яч партнеру з відстані 3–4 м. Партнер в стрибку спрямовує м'яч головою знову в руки партнеру. Через певну кількість таких вправ гравці міняються ролями;

– ударом ноги з відстані 10–15 м передати м'яч партнеру, який у стрибку спрямовує м'яч головою в руки партнеру. Через певну кількість таких вправ гравці міняються ролями;

– підкинути м'яч угору, два гравці повинні вести боротьбу за повернення м'яча ударом голови в стрибку.

5.7. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ

Швидкість — це здатність виконувати рухові дії за мінімально короткий час. Ця якість об'єднує такі швидкості, як пересування гравця, виконання прийомів техніки і тактичне мислення. Швидкість дій кожного окремого гравця і команди в цілому визначає успіх колективу в змаганнях.

Швидкість — це рухова якість, яку можна поліпшувати в юному віці (12–14 років). Однак це не означає, що пізніше розвивати швидкість вже буде неможливо.

Для розвитку швидкості слід виконувати вже добре засвоєні вправи. Нові, невідомі учням вправи виконувати на максимальній швидкості не вдається, оскільки доводиться концентрувати увагу на правильному виконанні самої вправи, а не на її швидкості. Це означає, що основне завдання — розвиток швидкості — не розв'язується. Вправи для розвитку швидкості слід включати в заняття тільки після добре проведеної розминки, коли організм, що відпочив, добре розігрітий і ознак втоми не спостерігається. Для розвитку швидкості користуються повторним методом.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ БЕЗ М'ЯЧА:

- біг на місці в максимально швидкому темпі з високим підніманням стегна протягом 10 сек (повтори 3–4 рази);
- біг на короткі дистанції (20–30 м) з різних вихідних положень, з високого, низького старту, з положення сидячи, лежачи на животі, спині (повтори 4–5 разів);
- біг із зупинками за сигналом вчителя;
- біг спиною вперед, приставними кроками на дистанції у 10, 15, 20 м;
- швидкий біг з виконанням кількох обертів вперед;
- швидкий біг з підстрибуванням із імітацією ударів по м'ячу головою.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ З М'ЯЧЕМ:

- швидко вести м'яч по прямій на дистанцію у 10, 20, 30 м (повторити 3–4 рази);
- виконати удар по м'ячу з рук, ривком наздогнати м'яч, вести далі ногами і повернутися на вихідне положення (повторити 3–4 рази);
- повільно вести м'яч, за сигналом партнера (вчителя) спрямувати передачу вперед і в тому самому напрямку зробити ривок. Підхопивши м'яч, продовжити повільне ведення (виконати 5–6 разів);
- жонглювати м'ячем ногами, стоячи спиною до напрямку руху. За сигналом партнера (вчителя) повернутися кругом і швидко вести далі м'яч на відстань у 20–30 м (повторити 3–4 рази);
- партнеру вести м'яч по прямій, несподівано спрямувати його низом вперед, а самому відійти у бік, напарнику зробити ривок, заволодівши м'ячем, вести в повільному темпі, а партнеру пересуватися за ним (повторити 4–5 разів);
- спрямувати м'яч партнеру, який знаходиться на відстані 5 м. Він повинен підстрибувати над м'ячем, пропускаючи його під

собою, несподівано повернутися, зробити ривок за м'ячем і зупинити його. Те саме має виконувати й партнер, тобто помінятися ролями (кожен із гравців повинен виконати по 4–5 пробіжок за м'ячем);

– зробити ривок до м'яча, який знаходиться на відстані 10–12 м, і виконати удар, намагаючись влучити у визначену ціль. М'яч має знаходитися на відстані 8–10 кроків від цілі (вправа повторюється 4–5 разів);

– вести м'яч, несподівано зупинитися, потім виконати ривок на 5–6 м (повторити вправу 5–6 разів).

5.8. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ

Сила — це здатність долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль.

Для футболіста особливо важливо розвивати силу ніг. Не менш важливо приділяти увагу і розвитку м'язів шиї, плечового пояса, тулуба, спини, живота, тобто необхідно забезпечувати гармонійний розвиток. На заняттях вправи силового характеру обов'язково потрібно чергувати з рухами на розслаблення.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ М'ЯЗІВ ШИЇ:

– із різних вихідних положень (основна стійка, лежачи на спині, на животі тощо) нахили і повороти голови, колові рухи головою. Повторити ті самі рухи, але з опором руками. Лежачи на животі, руки за головою, відвести голову назад, роблячи опір руками, потім руками нахилити голову вперед, при цьому потрібно чинити опір напруженням м'язів шиї;

– партнер бере суперника за шию і силою нахилляє його до себе. Потім партнер стоїть у положенні ноги нарізно (одна нога попереду) і чинить опір. Вправу партнери виконують по черзі.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ М'ЯЗІВ РУК ТА ПЛЕЧОВОГО ПЯСА:

– згинати та розгинати руки в упорі стоячи, в упорі лежачи;
– лазити по канату за допомогою ніг, а потім без участі ніг;
– два партнери, стоячи один проти одного, тримаючись за палицю на витягнутих руках, перетягують один одного, долаючи опір партнера;

– стоячи один проти одного, опираючись на долоні, поперемінно згинати та випрямляти руки з опорою;

- кидати медицинбол двома руками: знизу, від грудей, з-за голови, з-за спини, через голову (назад) поміж ногами з нахилом вперед;
- перекидувати медицинбол із рук в руки;
- виконувати поштовхи (кидки) медицинболу однією рукою та ін.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ЖИВОТА:

- в упорі сидячи виконувати вправу «Ножиці» прямими ногами;
- лежачи на спині, повільно піднімати та опускати тулуб, при цьому один гравець має тримати за ноги іншого;
- висячи спиною до гімнастичної стінки, підняти ноги щонайвище і повільно опускати вниз та ін.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ ТУЛУБА:

- вихідне положення — ноги нарізно, руки вгору. Виконати три нахили вліво, повернутись у вихідне положення і виконати три нахили вправо. Повторити нахили в кожную сторону по 6–8 разів;
- стоячи на колінах, руки вгору. Виконати колові рухи тулубом вправо і вліво 6–8 разів у кожний бік. Вправу можна виконувати і з гантелями невеликої ваги;
- притиснути руками медицинбол, що ззаду, до шиї і виконувати нахили тулуба в сторони і повороти вправо і вліво;
- партнери стають один до одного спиною, руки вгору. Взявшись за руки нахилитися вліво і повертатися у вихідне положення. Виконати те саме в праву сторону. Виконувати по 5–7 разів в кожную сторону та інші.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ СПИНИ:

- лежачи на животі, тримати руки вгору. Відводити руки і ноги назад, добре прогинаючись (повторити 6–8 разів);
- лежачи на животі, руки вгору, партнер тримає за ноги. Прогнутися у попереку 5–7 разів;
- упор, лежачи на животі, на зігнутих руках. Витягнути руки, прогнутися так, щоб стегна торкались землі (повторити 5–8 разів).

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗІВ НІГ:

- із основної стійки виконати три пружних присідання, на четвертий раз повернутись у вихідне положення (повторити 12–15 разів);
- із основної стійки ноги разом, руки за спиною виконати присідання навшпиньки, при цьому тримати пряму спину (повторити 10–12 разів);

- виконати почергове присідання то на одній, то на другій нозі (повторити 6–8 разів);
- здійснити стрибки в присіданні вперед, назад, у сторони (повторити 6–8 разів);
- партнерам взятися за руки і виконувати глибокі присідання (повторити 6–8 разів);
- затиснути м'яч ступнями (футбольний, медичинбол) і виконувати стрибки вперед або в сторони;
- підтягнути коліна до грудей, лежачи на спині. Відбивати ногами кинутий партнером м'яч (повторити 6–8 разів, після чого помінятися ролями);
- виконати присідання з обтяженням (медичинбол, гантелі) з подальшим швидким вставанням;
- здійснити кидки медичинболу ногою;
- виконати удари м'ячем на дальність та ін.

5.9. ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ

Витривалість — це здатність організму виконувати фізичну роботу невисокої інтенсивності тривалий час в умовах ігрової діяльності. Витривалість залежить не тільки від функціональних можливостей організму, а й від волевих якостей та раціональної техніки гравців. Основними засобами розвитку витривалості є біг у рівномірному темпі, поєднання ходьби і бігу, ходьба на лижах, плавання та інші. Сама гра у футбол також чудово впливає на розвиток витривалості. Вправи на витривалість доцільно включати в кінці занять.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ БЕЗ М'ЯЧА:

- кроси;
- різноманітні рухливі ігри;
- плавання;
- ходьба на лижах та ін.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ З М'ЯЧЕМ:

- ведення м'яча в рівномірному темпі на відстань 50–60 м;
- ведення м'яча від одних воріт до інших з наступним ударом по воротах з відстані 15–16 м. Після удару триває ведення до протилежних воріт. Вправа виконується на полі зменшених розмірів (повторювати 3–4 рази);

– накидування руками м'яча партнеру, щоб той в стрибку головою спрямував м'яч знову гравцеві, який накидує. Відстань між партнерами — 4–5 м. Після 20–25 ударів відбувається зміна ролей;

– пересування партнерів на дистанції 50–60 м з передаванням м'яча один одному. Відстань між партнерами — 6–7 м;

– гра «Відбери м'яч». У квадраті розмірами 10х20 м гравець веде м'яч, намагаючись якнайдовше не втратити його (не дати перехопити супернику). Після відбирання м'яча партнери міняються ролями;

– гра «Точна передача». У кожній команді має бути по 4–6 гравців. За жеребкуванням починає гру одна з команд, що намагається шляхом передач зберегти м'яч під своїм контролем якнайдовше. За кожну передачу команді нараховується 1 очко. Після обумовленого часу гри команди міняються ролями. У разі перехоплення м'яча 1 очко нараховується супернику, проте м'яч залишається у команди, час гри якої ще не закінчився. Перемагає команда, яка за обумовлений час гри виконала більше передач (набрала більше очок).

Нами викладено деякі вправи для розвитку рухових якостей. Безумовно, обмежуватись тільки ними не слід. Ознайомившись із сучасною літературою з футболу та інших видів спорту, коло засобів фізичної підготовки можна значно розширити.

Щоб швидше досягти необхідного рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки, доцільно виконувати додаткові завдання. Вони призначені для учнів 8–10, 11–12 та 13–15 років. Кожне таке завдання містить комплекс вправ, спрямованих на розвиток основних рухових якостей: швидкості, гнучкості, сили, спритності та витривалості. Вправи обираються за розрахунком, щоб їх можна було виконувати не тільки у спортивному залі, а й на відкритому просторі і в домашніх умовах. Однак перед початком виконання комплексу вправ слід протягом 7–10 хв зробити розминку, тобто виконати комплекс вправ для загального розвитку на зразок ранкової зарядки. Це дасть можливість зменшити вірогідність травм. Після розминки можна приступати до виконання отриманого завдання.

5.10. ЗАВДАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 6–10-РІЧНОГО ВІКУ:

– із основної стійки зігнути руки в ліктях під прямим кутом, долонями донизу. Виконати біг на місці протягом 20 сек, дістаючи колінами долонь;

– з основної стійки прийняти упор присівши, виконати оберт вперед, потім оберт назад. Повторити тричі з невеликими перервами;

– тримаючись за кінці гімнастичної палиці, не згинаючи рук, виконати рух вперед вгору і за голову назад вниз (викрут). Зворотним шляхом повернути палицю на вихідне положення (викрут вперед). Відстань між руками поступово скорочувати;

– виконати згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на кріслі;

– здійснювати стрибки на обох ногах зі скакалкою, потім чергувати ліву з правою. Спочатку вправу виконують протягом 20 секунд, а в подальшому кожного тижня збільшують тривалість виконання на 5 секунд.

5.11. ЗАВДАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 11–12-РІЧНОГО ВІКУ:

– із основної стійки прийняти положення упору присівши, потім упор лежачи. Руки і тулуб прямі. Відштовхнувшись ногами, знову повернутися в положення упору присівши і встати;

– із положення лежачи на спині перейти в стійку на лопатках «берізка» і утримувати таке положення декілька секунд;

– із основної стійки виконати нахил тулуба вперед, дістати підлогу (землю) пальцями рук, а потім долонями;

– здійснити присідання на одній нозі, а другу, не згинаючи, витягнути вперед. Виконувати вправу по чергово лівую і правою ногою. Присідаючи, можна спиратися рукою на спинку стільця;

– виконати стрибки через скакалку на обох ногах, а потім по чергово на лівій, на правій нозі. Вправу виконувати 40 секунд, а згодом збільшувати тривалість стрибків на 5 секунд.

5.12. ЗАВДАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ УЧНІВ 13–15-РІЧНОГО ВІКУ:

– із положення лежачи на спині перейти в стійку на лопатках і виконувати рухи ногами, як на велосипеді;

– із основної стійки прийти в упор присівши, виконати оберт вперед, потім назад і повернутися в положення упору присівши. Зробити переكات назад з переходом у стійку на лопатках і утримувати стійку протягом декількох секунд;

– із положення лежачи на животі прогнутися назад, взявшись обома руками за стопи, і виконувати перекати з живота на груди і назад;

– із положення сидячи на стільці ноги нарізно (руками дозволяється триматися за сидіння). Перед собою на відстані випрямлених ніг поставити ще один стілець. Підняти прями ноги і покласти їх на спинку стільця;

– виконати 10 присідань у швидкому темпі, після чого виконати біг на місці 10 секунд, високо піднімаючи стегна. З невеликими перервами повторити три рази.

Наведені в завданнях комплекси вправ сприяють успішному оволодінню основами техніки і тактики гри у футбол.

РОЗДІЛ 6

6.1. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ШКОЛЯРІВ

Техніка — це один з найважливіших компонентів футболу. Від рівня техніки володіння м'ячем залежить ефективність використання гравцем своїх фізичних якостей і тактичного мислення. Техніка повинна бути раціональною і не тільки тому, що гравець виключає непотрібні рухи, але ще й тому, що вона сприяє найбільш ефективному використанню прийомів в кожному конкретному ігровому епізоді.

Якщо гравець впевнено володіє технічними прийомами, то основна його увага буде спрямована не на їх виконання, а на розв'язання тактичних завдань.

Самі технічні прийоми виконуються за рахунок рухових навичок, основою яких є умовно-рефлекторні зв'язки всіх органів і систем. Важливу роль тут відіграє зір, м'язове відчуття і сигнали, які надходять від суглобів і вестибулярного апарату. Тому на це треба звертати особливу увагу під час навчання учня різноманітним руховим навичкам і удосконаленню відчуття рухів. Виходячи з наведеного, учнів необхідно навчати всім технічним прийомам, а згодом вони самі обирають найбільш прийнятні для себе, які удосконалюються на загальних і особливо на індивідуальних заняттях.

Під час навчання і удосконалення техніки гри у футбол учні повинні дотримуватися основних дидактичних принципів, застосовуючи головним чином цілісний метод. Розчленований метод застосовується відносно рідко. Він є ефективним тільки під час навчання складним прийомам (наприклад, удару по м'ячу через себе в падінні або удару по м'ячу головою в горизонтальному положенні та ін.). Іноді цей метод застосовується і під час початкового навчання технічним прийомам гри.

Під час навчання техніці вчителю слід дотримуватися такої послідовності:

- розповідь і демонстрація технічного прийому;
- вивчення в цілому і по частинах;
- повторення технічного прийому у різноманітних вправах;
- виконання технічного прийому на оцінку.

Крім того, вчитель має пам'ятати, що:

– демонстрація повинна виконуватись кваліфіковано і кілька разів. Супровідні розповідь і пояснення повинні бути короткими і зрозумілими учням, зі зверненням уваги на той елемент руху, під час виконання якого вони допускають найбільше помилок;

– вивчення технічного прийому слід розпочинати в цілому, а вже потім, якщо виникне необхідність, виправляти і уточнювати окремі деталі. Не можна залишати помилки без зауважень. Якщо необхідно, слід застосовувати підвідні вправи, які найбільш ефективні перед безпосереднім вивченням технічного прийому;

– під час повторень важливо враховувати психологічні особливості дитячого та юнацького віку і урізноманітнювати вправи.

Це потрібно не тільки з точки зору емоційності занять, але й для концентрації уваги учнів. Жодна вправа не повинна виконуватись зневажливо. Зневажливість тягне за собою незібраність і в ігровій діяльності. Складність виконання технічного прийому повинна зростати в послідовності: виконання його на місці і в русі, з пасивним, а потім з активним опором з боку суперника і, нарешті, в умовах гри;

– виконання технічного прийому на оцінку можна проводити в процесі навчання, але оцінка вчителя повинна бути об'єктивною. Можна заохочувати змагання не тільки всередині групи, але й між групами. Найкращий результат дають змагання, в яких ініціатива виходить від самих учнів. Тоді вони насичені ще більшою емоційністю, а підготовка до них ведеться навіть в позанавчальний час.

Емоційно наситити заняття можна тоді, якщо в кінці давати ігрові вправи.

Зміст ігрових вправ учитель повинен змінювати в залежності від стану підготовки учнів і завдань самого заняття. Ігри доцільно проводити із завданнями, в яких передбачається часте застосування технічного прийому, що вивчається. Наприклад, на заняттях учні вивчають удар-передачу м'яча внутрішньою стороною стопи, тоді у грі можливі такі завдання, де всі передачі виконуються тільки внутрішньою стороною стопи, а м'яч забивається у ворота також внутрішньою стороною стопи. Подібні завдання можна давати учням і в інших спортивних та рухливих іграх з елементами футболу. Наприклад, під час гри в ручний м'яч виконувати удари головою в різних ігрових ситуаціях і різними способами. Забивати м'яч у ворота дозволяється тільки ударом головою. Гра проводиться без воратарів. Даючи такі завдання, вчитель добивається збільшення частоти повторень технічного прийому в умовах гри.

Навчальна програма «Основи здоров'я і фізична культура» для загальноосвітніх шкіл передбачає проведення занять з футболу, починаючи з першого класу, тобто з 6-річного віку. Самий процес

навчання гри у футбол згідно з навчальною програмою розподіляється на три етапи:

1-й етап — 1–4 класи, тобто 6–10 років;

2-й етап — 5–8 класи, тобто 11–14 років;

3-й етап — 9–11 класи, тобто 15–17 років.

Зрозуміло, що чітко розмежувати по роках, коли слід переходити до вивчення нового матеріалу з техніки гри у футбол, ускладнювати умови виконання технічних прийомів практично неможливо. Це залежить від якості засвоєння навчального матеріалу, де головну роль відіграють педагогічні вміння вчителя, талант учнів і умови занять.

Особливості методики навчання по етапах залежать від психологічних, фізіологічних, морфофункціональних та вікових особливостей учнів, а також від завдань, поставлених на відповідному етапі навчання.

6.2. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ УЧНІВ 6–10-РІЧНОГО ВІКУ (1–4 КЛАСИ)

На цьому етапі навчання повинно бути спрямованим на набуття максимальної кількості різноманітних рухових навичок, виховання стійкої зацікавленості до футболу, ознайомлення з простими елементами техніки гри у футбол.

Відомо, що діти цього віку швидко втомлюються від одноманітних вправ і схильні до ігор. Для набуття різноманітних навичок рекомендується застосовувати рухливі ігри, які вимагають виконання різноманітних рухів. Важливим моментом виховання зацікавленості до футболу є ознайомлення і вивчення найпростіших технічних прийомів, коли демонстрація переважає над розповіддю.

Починати навчання слід з включення до занять ведення м'яча по прямій як найпростішого і доступного для дітей цього віку технічного прийому гри. До вивчення ведення м'яча іншими частинами стопи слід приступати обережно у зв'язку зі складною структурою рухів ноги. Наступним технічним прийомом є ведення внутрішньою стороною стопи, що вимагає від учня розвернення стопи від себе в сторону на 90° по відношенню до напрямку ведення м'яча. Зрозуміло, що за рахунок розвертання стопи носком в бік децю загальмовується швидкість просування вперед. Тому цим способом ведення користуються у випадках, коли необхідно пересуватися по колу, дузі і таке інше.

Наступними способами ведення м'яча є розвертання стопи носком до середини (зовнішня частина підйому), ведення внутрішньою частиною підйому (стопа опущена донизу і носком розвернута

назовні) і, нарешті, ведення м'яча серединою підйому (стопа опущена носком донизу). Така послідовність вивчення цього технічного прийому є найбільш прийнятною, оскільки учень з вивченням ведення м'яча поступово опускає стопу донизу, внаслідок чого зникає боязнь зачепити носком землю. Після ознайомлення з усіма способами ведення м'яча їх можна чергувати згідно із завданням учителя.

Під час ведення м'яча внутрішньою стороною стопи в більшості випадків учні просуваються вперед боком, концентруючи увагу тільки на м'ячі. До ведення м'яча по дугах, зигзагом, зі зміною напрямків можна приступати після того, як учні добре оволоділи технікою ведення м'яча по прямій в поєднанні з усіма іншими способами.

Тут одночасно з навчанням ведення м'яча можна приступати і до навчання зупинкам м'яча. Зрозуміло, що починати слід із найпростіших. Це зупинка м'яча підшвою, внутрішньою стороною стопи з поступовим переходом до більш складних способів — підйому зовнішньою стороною стопи. У перші два роки немає потреби навчати учнів зупинкам м'яча тулубом, грудьми, головою, оскільки ці прийоми з їх рівнем координації рухів є складними.

Навчання ударам по м'ячу також необхідно починати з найпростіших, тобто з удару-передачі м'яча внутрішньою стороною стопи, поступово переходячи до навчання більш складним ударам.

Вчитель, в залежності від засвоєння навчального матеріалу, повинен самостійно вирішувати, коли слід ускладнювати умови виконання технічного прийому або ж переходити до вивчення наступного.

Під час навчання технічному прийому можна рекомендувати виконання нескладних підвідних вправ, які допоможуть уникнути найбільш характерних помилок, а також послужать одним із засобів фізичного розвитку і підготовленості. Наприклад, перед вивченням удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи доцільно виконувати такі підвідні вправи: наводять дві паралельні лінії на відстані 20–25 см одна від одної. Учнів шикують на одній з них, обличчям до другої. Перша повинна збігатися з віссю опорної ноги.

Вправа 1. Підвести стопу ноги, розвернувши носок назовні до положення 90° по відношенню до напрямку удару.

Вправа 2. З кінцевого положення першої вправи зробити широкий крок дещо зігнутою в коліні опорною ногою. Звернути увагу, щоб стопа ноги, якою завдають удар, знаходилась паралельно лінії, щоб учень відчув рух.

Виконання цих вправ, а потім удару по м'ячу, допоможе уникнути найбільш характерних помилок: недостатнього відведення стопи носком вбік, недостатнього відчуття точки дотику до м'яча. Навчання удару краще проводити біля щита, паркана, стінки.

У парах вправа не дає очікуваного ефекту, оскільки увага учнів розподіляється, як на техніку виконання прийому, так і на точність. Такий

розподіл уваги є небажаним на першій стадії навчання. Одночасно з ударом можна вивчати і зупинку м'яча підшоною. Те, що м'яч не завжди буде відскакувати точно до гравця, має і позитивну сторону, оскільки деякою мірою це задовольняє природну в цьому віці потребу в рухах.

Ударам головою бажано розпочинати навчати в 9–10-річному віці. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості учнів цього віку, бажано користуватися полегшеними м'ячами (волейбольними), щоб не викликати захисну реакцію у відповідь на відчуття болю.

Під час виконання технічних прийомів не слід звертати увагу на орієнтування, оскільки в учнів цього віку ще дуже слабке відчуття м'яча і просторове орієнтування. Тут головним є структура рухів, тобто техніка виконання, навіть за рахунок точності. Необхідно добиватися виконання вправ з максимальною амплітудою рухів і обома ногами (спочатку «сильною», а потім «слабкою»).

На початку можна проводити ігри складами 3×3, а згодом поступово збільшувати кількість гравців. Добре, якщо в таких іграх бере участь учитель.

Щоб проводити ретельний контроль і приділяти більше уваги кожному учневі, класи під час занять краще розподіляти на групи по 8–10 осіб.

Займатися краще в розгорнутому одношереновому шикунні, знаходячись в 3–4 м один від одного, іноді можна застосувати і поточний метод. Наприклад, під час ударів по м'ячу. Однак в такому випадку зменшується частота повторень. Після кількох занять — 6–8 — учнів можна розподілити на групу «сильних» і «слабких», що в подальшому дасть можливість більш продуктивно вести навчання. Тут вчитель у процесі навчання може переводити учнів із однієї групи до іншої, намагаючись не зачіпати їх дитяче самолюбство. До змагань з техніки виконання прийомів в поєднанні зі швидкістю слід приступати обережно. Адже в учнів виникає велике бажання бути першими, і тому порушується структура виконання елементів техніки. Наприкінці навчального року доцільно вводити залікові вправи з виконання технічних прийомів з опором. На початку краще з пасивним опором з боку суперника.

6.3. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ УЧНІВ 11–14-РІЧНОГО ВІКУ

Цей період навчання гри у футбол є головним. Через психологічні та фізіологічні причини процес засвоєння техніки в цьому віці проходить не безперервно, а стрибкоподібно, тобто технічні прийоми засвоюються то швидко, то уповільнено.

Тут важливо здійснити перехід до виконання вже засвоєних прийомів в умовах гри. Якщо вчитель спочатку вимагає виконувати удари на техніку і точність, то в подальшому підвищуються вимоги до виконання точних ударів на відстань і силу в умовах гри.

Активність опору партнера під час виконання технічних прийомів, як і швидкість їх виконання, необхідно поступово нарощувати.

Учні цього віку вивчають більш складні технічні прийоми: удари з напівльоту, льоту, зупинки м'яча тулубом, грудьми, з уходом, головою тощо і комбінації з цих прийомів.

Не треба забувати і про вивчені технічні прийоми, але виконувати їх слід переважно тільки в русі. Багато уваги доводиться приділяти виправленню помилок. Помилки, які виникають на цьому етапі навчання, дуже важко виправляти, а іноді вони взагалі виправленню не піддаються.

Одночасно із засвоєнням матеріалу з техніки футболу закладаються основи орієнтування. Немає потреби розпочинати разом виховання орієнтування і розподілу уваги. Спочатку виконується орієнтування, яке вимагає переключення уваги. Потім необхідно поступово зменшувати інтервали часу на переключення і доводити до вміння розподіляти увагу. Орієнтування виховується за допомогою зорових сигналів, які надходять до учнів від учителя або партнера. Спочатку ці сигнали надходять ще до прийому м'яча. Залежно від сигналу слід виконувати ту чи іншу дію. Виконувати вправи на орієнтування доцільно після того, як учень оволодів руховою структурою технічного прийому. Для виховання орієнтування можна рекомендувати такі вправи. Вивчається удар по м'ячу внутрішньою частиною підйому: зупинка м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи з виведенням м'яча для удару. Вправа виконується в парах (у двох шеренгах), де гравці розташовані обличчям один до одного. Перед кожною шеренгою на відстані 4–5 м наводяться лінії. Відстань між лініями залежить від рівня підготовленості учнів, тобто від здатності спрямувати м'яч ударом внутрішньою частиною підйому низом та ще відносно точно, а також від вміння диференціювати силу удару і рівні володіння зупинкою м'яча.

Так гравець спрямовує м'яч партнеру внутрішньою частиною підйому низом. Як тільки м'яч докотиться до партнера, той подає сигнал (рухом в будь-який бік або рукою), зупиняє м'яч з виведенням в бік, зручний для того, щоб другим дотиком передати партнеру. Зручною для удару внутрішньою частиною підйому є сторона, протилежна тій, куди пересунувся партнер. У цій вправі існує переключення уваги. Ускладнення умов виконання вправи досягається за рахунок збільшення сили удару, виконання вправи в один дотик. Вправу необхідно ускладнювати поступово, до подачі сигналу в момент

прийому м'яча (розподіл уваги). В 13–14-річному віці велику увагу необхідно приділяти вихованню вибірковості технічних прийомів.

Не слід передчасно захоплюватися спеціалізацією, тобто розподілом учнів на захисників, гравців середини поля, нападаючих, і проводити з ними спеціалізовані заняття. До таких занять можна переходити тільки в кінці етапу навчання, та й то в розумних межах.

Достатньо широкий арсенал надбаних рухових навичок, психологічні особливості учнів приводять до того, що вони намагаються копіювати технічний прийом, побачений у грі футболістів провідних команд, який їм припав до вподоби. Вчитель повинен знати, що сліпе копіювання коронних прийомів техніки «зірок» до відмінних результатів не призведе, оскільки рівень технічної та фізичної підготовки учнів цього віку значно відрізняється.

Необхідно застосовувати індивідуальні заняття з техніки, але краще, якщо плани буде складати сам учитель.

Більшість вправ виконується в парах, що забезпечує велику кількість повторень технічного прийому. В заняттях все частіше застосовується поточний метод.

Проводяться ігри в складах команд від 3×3 до 11×11.

У ввідно-підготовчій і основній частинах занять слід часто застосовувати різноманітні ігри з елементами футболу, що збільшує частоту виконання прийомів техніки в умовах гри.

6.4. НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ У ФУТБОЛ УЧНІВ 15–17-РІЧНОГО ВІКУ

Завданням навчання учнів цього віку є наближення техніки володіння м'ячем до рівня дорослих футболістів. У заняттях повторенню вивченого приділяється більше уваги, ніж навчання, тобто тут заняття наближені до тренувань.

Важливе значення надається удосконаленню індивідуальної техніки, якою учень оволодів у молодших вікових групах. Межі удосконалення техніки не існує. Справа в тому, що із зростанням фізичних сил шліфуються окремі деталі і техніка виконання прийомів. Вона удосконалюється, змінюється в процесі багатолітних тренувань.

Виконувати технічні прийоми учні повинні в умовах максимально наближених до ігрових, при активному опорі суперника (партнера). Адже не секрет, що при такому характері гри при переході до дорослого футболу учень, зіткнувшись з жорсткою грою (в межах правил), з високою ігровою активністю футболістів, суперників довго, а іноді і зовсім не в змозі знайти «своєї» гри. Це відбувається з причини недооцінки занять в умовах гри при жорсткій опіці.

Не слід скасовувати заняття взагалі або переносити їх до залу при поганій погоді. Зрозуміло, що динамічний стереотип повинен скласти при гарних погодних умовах, а для переходу до ускладнених змінних умов необхідно пристосовуватися. Якщо урізноманітнювати умови, засоби і методи занять в розумних межах, то організм учня пристосується до диференціювання всіх можливих змін і відповідатиме на них точними діями.

Для надбання впевненості слід проводити двосторонні ігри з дорослою командою як своїм, так і змішаним складом. Під час виконання технічних прийомів у грі слід всіляко заохочувати учнів і вимагати маскування своїх намірів.

Фізичні дані (які можуть бути і вродженими), надбані в процесі навчання, найбільш ефективно можуть використовуватися в індивідуальній техніці. Але з індивідуалізацією не треба поспішати. Необхідно дати час, щоб учень добре оволодів школою футболу. Індивідуалізацію техніки слід розпочинати з 16, а в окремих випадках і з 15-річного віку.

Плани індивідуальних занять складаються спільно — учнем і вчителем. Такі заняття за змістом повинні включати не тільки удосконалення елементів, які максимально використовуються як переважаючі, але й удосконалення елементів техніки, які відстають. Краще, коли робота над елементами, які відстають, буде передувати роботі над так званими «коронними» (сильними) елементами учня.

У цьому віці вчителю необхідно активно здійснювати ігрову спеціалізацію учнів. Але підхід повинен бути дуже обережним, після кількаразових перевірок учня на різних ігрових посадах. Під час занять все частіше необхідно давати вправи спеціально для захисників (відбір, перехоплення м'яча), гравців середини поля (удари, передачі на далекі, середні відстані, на точність), нападаючих (удари по воротах, обведення, фінти тощо). Власне це і є ефективне здійснення спеціалізації учнів.

Застосовуються як комплексні, так і тематичні заняття. Їх проводять переважно поточним методом, але все частіше застосовується і коловий метод.

6.5. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УЧНІВ ДЕЯКИМ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ

Удари-передачі м'яча — це головні прийоми техніки футболу. Удари-передачі, удари по воротах, відбивні удари, навіть ведення м'яча складаються із ударів-поштовхів, які виконуються переважно в русі. Сила удару залежить від амплітуди, швидкості і точки

прикладання ноги (стопи) до м'яча. Однак головним завданням є навчити учнів завдавати ударів з різних положень сильно, точно і диференціювати силу удару залежно від необхідності (з урахуванням ігрової ситуації, що склалася).

Починати навчання слід з простіших ударів, яким у футболі вважається удар внутрішньою стороною стопи, поступово переходячи до більш складних. Спочатку навчають завдавати удари по центру м'яча, а вже потім ексцентричним (не по центру м'яча) ударам. Поспішати з переходом не слід, оскільки це може негативно відбитися на техніці виконання ударів-передач м'яча. Під час навчання слід керуватися відомим правилом: спочатку подивитись на ціль, а потім всю увагу перевести на м'яч. Якщо не дотримуватись цієї поради, то точка прикладання необхідної частини стопи до м'яча не буде збігатися з бажаною, тобто виникнуть розбіжності між напрямком переміщення м'яча і ціллю. Тут має місце переключення уваги з цілі на м'яч. На початковому етапі навчання час на переключення уваги може бути більшим, а згодом шляхом ускладнення вправ різниця в часі зводиться до мінімуму. З цією метою рекомендується виконувати такі вправи:

– удар по м'ячу, що відходить від гравця, коли він починає ривок, а вчитель своїм рухом показує напрямок удару у ворота;

– удар по м'ячу, що відходить від гравця, але сигнал подається, коли ривок вже розпочався;

– удар по м'ячу, що відходить від гравця, але вчитель подає сигнал на останньому перед ударом кроці;

– удар по м'ячу, що відходить від гравця, але сигнал подається в момент замаху (розподіл уваги).

Зрозуміло, що всі ці та інші вправи не даються в одному занятті, оскільки ступінь ускладнення для учнів тут надто велика.

Типовою помилкою під час навчання ударам серединою підйому по центру м'яча найчастіше є недостатньо відтягнутий донизу носок ноги, якою завдається удар. Щоб ця помилка не виникала взагалі, слід користуватися підвідними вправами, за допомогою яких усувається боязнь зачепити носком землю під час удару по м'ячу серединою підйому. Для цього необхідно піднятися на носок опорної ноги. Для правильного виконання «кручених» або «різаних» ударів рекомендується звертати увагу на точку прикладання удару по м'ячу. Якщо удар завдати по віддаленій від опорної ноги частині м'яча, то політ м'яча буде дугоподібний в середину, якщо удар завдати по частині м'яча, ближній до опорної ноги, то політ м'яча буде дугоподібним назовні, і якщо удар завдати по нижній частині м'яча, то дуга льоту буде високо-вверх-вперед. Ці способи ударів часто називають обвідними.

Положення опорної ноги краще пояснювати зрозумілими для учнів поняттями, тобто не сантиметрами, а величинами, які легко перевіряються, як, наприклад, ширина стопи тощо. З поступовим засвоєнням

ударів по м'ячу умови виконання зміцнюються і під кінець навчання практично наближаються до ігрових.

Варто звернути увагу на послідовність навчання, спочатку особливу увагу звертають на техніку і точність виконання, а під кінець — на техніку, точність і силу.

Навчати ударам по м'ячу головою слід розпочинати з удару серединою лоба без стрибка, звертаючи увагу учнів на замахи голови і зоровий контроль за м'ячем. Одночасно в заняття необхідно включати підвідні вправи для вивчення розбігу і відштовхування від землі до виконання удару лобом в стрибку. Під час ударів по м'ячу головою без стрибка учнів слід навчити надавати м'ячеві різні траєкторії, а потім переходити до вивчення удару в стрибку. Під час навчання удару серединою лоба застосовуються підвідні вправи або підвісні м'ячі. Характерною помилкою під час удару по м'ячу серединою лоба є виконання удару із заплющеними очима, а також недостатнє відчуття точки дотику лоба до м'яча.

Для вивчення удару по м'ячу лобом рекомендуються такі підвідні вправи:

- підтримуючи м'яч пальцями на рівні лоба, виштовхнути його з пальців серединою лоба, не закриваючи очей;
- завдати удар серединою лоба по підкинутому вверх м'ячу самому собі;
- виконувати удари серединою лоба по м'ячах, підкинутих на різних висотах, чим вчитель досягає ускладнення вправ.

Часто можна спостерігати, як учень вправно виконує удари по м'ячу головою, коли суперник відсутній або без опору з його боку. Для того, щоб при ударах головою вміло використовувати тулуб, в заняття слід включати вправи з опором.

Зупинки м'яча виконуються за рахунок поступальних рухів окремими частинами тіла і розслаблення відповідних м'язових груп.

Навчання зупинкам м'яча ведеться паралельно з навчанням ударів.

Розпочинати навчання зупинкам м'яча ногою необхідно з найпростіших способів, тобто зупинки м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи і підшвою. Перед початком навчання треба виконувати підвідні та імітаційні вправи. Тут важливо акцентувати увагу учнів на положенні стопи ноги, якою здійснюється зупинка. Після достатнього засвоєння прийомів зупинки слід переходити до вивчення зупинок в русі з різними переводами м'яча.

Ведення здійснюється за рахунок поштовхів м'яча стопою ноги. Починати навчання краще з ведення м'яча носком, потім внутрішньою стороною стопи, підйомом, зовнішньою стороною стопи (підйому). Спочатку вивчається ведення м'яча по прямій, потім по дугах, вісімках, ламаних лініях. Для орієнтування можна накреслювати коридор, а в подальшому поступово звужувати його ширину.

Під час навчання веденню м'яча необхідно звертати увагу на свободу рухів учнів, їх розслабленість.

Ускладнення в навчанні відбувається за рахунок нарощування швидкості, зменшення довжини зигзагів. Велике значення має виховання вміння орієнтуватись в просторі. Вчитель повинен вимагати від учнів здійснювати зоровий контроль за м'ячем за рахунок периферійного зору, а центральний — щоб був спрямований вперед і в сторони. В подальшому ведення м'яча повинно здійснюватися головним чином за рахунок м'язового відчуття.

У сучасному футболі важливу роль відіграють оманливі рухи (фінти). Їх основу краще закладати вже з перших занять. Не обов'язково, щоб ці рухи мали чисто футбольний характер. Більшість фінтів передбачає швидке перенесення ваги тіла з ноги на ногу. Це вміння набувається в рухливих спортивних іграх і різноманітних вправах для загального розвитку.

Починати навчання фінтам можна після того, як ведення м'яча різними способами добре засвоєне. Спочатку вивчаються фінти, які засновані на зміні швидкості ведення м'яча, потім — на зміні напрямків ведення.

Велику увагу вчитель має приділяти правдоподібності виконання рухів і пам'ятати, що оманливий рух повинен бути повільнішим, а заключна фаза швидкою. Важливе місце в навчанні повинно посідати і поєднання фінтів.

В учнів необхідно виховувати вміння виконувати фінти в обидві сторони і обома ногами. Спочатку вивчається структура рухів, сама суть фінта, а потім фінт виконується перед суперником. Поступово умови виконання ускладнюються, наближаючись до ігрових.

6.6. УДАР ПО М'ЯЧУ НОГОЮ

Удар по м'ячу ногою — основа техніки гри у футбол. Удар ногою можна виконати такими способами: носком, внутрішньою і зовнішньою стороною стопи, серединою підйому, внутрішньою і зовнішньою частинами підйому, п'ятою (рис. 2).



Рис. 2

Розпочинати навчання слід з удару внутрішньою стороною стопи (рис. 3). Такий удар часто застосовується для передачі м'яча на короткі і середні відстані, а також, коли наносять удар по воротах з короткої відстані. Удар можна виконувати як з місця, так і з розбігу. Цей спосіб ударів є найбільш точним у футболі.

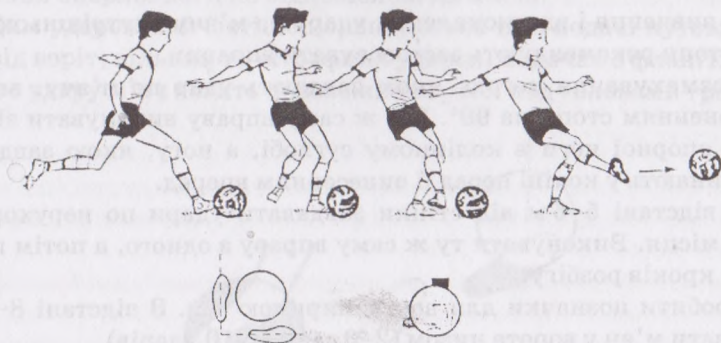


Рис. 3.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРУ

Опорна нога дещо зігнута в коліні і розташована поруч з м'ячем (в 10–15 см збоку). Носок спрямований в бік удару. Носок ноги, якою виконують удар, дещо припіднятий і розвернутий в бік під кутом 90° . Гомілковостопний суглоб закріплений жорстко (це правило стосується всіх ударів). Удар завдається відносно великою площею внутрішньої частини стопи по центру м'яча. Тулуб нахилений над м'ячем, вся вага тіла перенесена на опорну ногу.

Під час виконання удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи можливі такі помилки:

1. Опорна нога знаходиться далеко від м'яча. Для усунення помилки необхідно звернути увагу на правильне положення опорної ноги, а тулуб сильно нахилити над м'ячем.

2. Опорна нога не спрямована в бік удару, а знаходиться навскіс до м'яча. Таке положення призводить до втрати рівноваги гравця.

Для усунення помилки носок опорної ноги слід спрямувати в напрямку удару. Треба зробити стрибок на місці на опорну ногу і при цьому ногу, якою завдають удар, тримати під кутом 90° по відношенню до опорної.

3. Нога, якою завдають удар, знаходиться під неправильним кутом по відношенню до напрямку удару. М'яч полетить у непередбаченому напрямку.

Для виправлення помилки ногу, якою завдають удар, слід розвернути більше в сторону.

4. Удар завдається не по центру м'яча і не всією стопою, м'яч набирає обертів та змінює напрямок льоту.

Для виправлення помилки опорну ногу слід поставити ближче до м'яча.

Для вивчення і вдосконалення удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи рекомендують застосовувати вправи:

1. Розмахування ногою, якою завдають удар по м'ячу, вперед з розверненням стопи на 90° . Цю ж саму вправу виконувати зі згинанням опорної ноги в колінному суглобі, а ногу, якою завдають удар, згинають у коліні перед її винесенням вперед.

2. З відстані 5–6 м від стінки завдавати удари по нерухомому м'ячу з місця. Виконувати ту ж саму вправу з одного, а потім після кількох кроків розбігу.

3. Зробити позначки для воріт шириною 1 м. З відстані 8–10 м спрямувати м'яч у ворота низом (2–3 серії по 10 ударів).

4. Два гравці стоять один проти одного на відстані 7–10 м. Спрямувати почергово м'яч один одному так, щоб він м'яко підкочувався до партнера. Цю вправу можуть виконувати і кілька гравців у шиківанні в колону по одному, півколом або колом зі зміною місцями.

5. На майданчику малюють коло діаметром 20 м. Один із учасників займає позицію в центрі кола, інші розташовуються по лінії кола на однаковій відстані один від одного. Гравець, що знаходиться в центрі кола, почергово спрямовує м'яч кожному із учасників. Після 15–20 передач гравця, що знаходиться в центрі кола, змінює інший.

6. На відстані 8–9 м в землю встромляють прапорець або палицю. Кожен із учасників виконує по 10 ударів правою і лівою ногою по нерухомому м'ячу. Переможець визначається по більшій кількості влучень.

7. Стоячи збоку від партнера, внутрішньою стороною стопи, спрямувати йому м'яч. Той з розбігу ударом спрямовує м'яч, що котиться, в стінку. Між гравцями відбувається зміна ролей.

8. Пересуваючись по колу, виконувати передачі в один або два дотики на хід партнеру, що біжить попереду. Під час виконання удару носок опорної ноги спрямовується в бік гравця, який очікує м'яч.

9. Два партнери на відстані 5–7 м стають один проти одного. За сигналом третього ударом по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи, а потім ударом по м'ячу, що котиться, повернути його назад. Під час передач необхідно стежити, щоб м'ячі не зіштовхувались між собою.

6.7. УДАР ПО М'ЯЧУ ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ ПІДЙОМУ

Хоча техніка виконання цього удару є не дуже складною, але потрапити в ту точку м'яча, яка б надала йому потрібний напрямок льоту, не просто. Точність удару залежить від напрямку розбігу і положення опорної ноги по відношенню до м'яча.

Цим ударом найчастіше користуються при подачі кутових, ударах від воріт, вільних та штрафних ударах, подачах з флангів. Після такого удару м'яч летить переважно верхом над головами гравців.

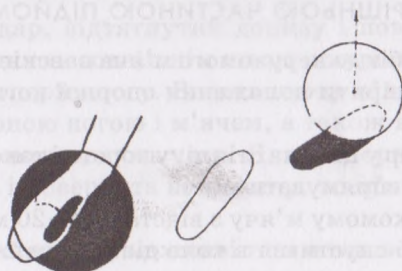


Рис. 4.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРУ

Розбіг виконується навскіс (по діагоналі) і дещо дугою до напрямку удару. Трохи зігнута опорна нога ставиться позаду і дещо збоку від м'яча. Носок опорної ноги спрямований навскіс до напрямку удару. Носок ноги, якою завдається удар, сильно відтягнутий донизу, а гомілковостопний суглоб міцно зафіксований (не рухається). Удар виконується внутрішньою частиною шнурівки взуття. Вага тіла переноситься на опорну ногу. Якщо м'яч необхідно спрямувати високою траєкторією, тулуб дещо відхиляється назад.

Під час навчання удару внутрішньою частиною підйому можуть виникнути такі помилки:

1. Розбіг не був дугоподібним до напрямку удару. М'яч під час льоту відхиляється від бажаного напрямку.

Для виправлення помилки необхідно лінією позначити дугоподібний розбіг і під час руху не відхилятися від позначок.

2. Опорна нога знаходиться близько до м'яча, що заважає виконати удар.

Для виправлення цієї помилки під час розбігу не слід робити великі кроки і спочатку не треба бігти швидко.

3. Носок ноги, якою завдають удар, не опущений (відтягнутий) донизу, і тому сам удар виконується внутрішньою частиною носка бутсів, а не внутрішньою частиною підйому.

Причиною такої помилки є недостатня рухливість у гомілково-стопному суглобі.

4. Носок ноги, якою завдають удар, надто сильно розвернутий назовні, і тоді удар завдається практично внутрішньою частиною бутсів, а м'яч не полетить високо.

Для виправлення цієї помилки необхідно завдавати удар по нижній частині м'яча.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ УДАРУ ПО М'ЯЧУ ВНУТРІШНЬОЮ ЧАСТИНОЮ ПІДЙОМУ

1. Виконати розбіг до нерухомого м'яча навкисі і дугою, але удару не завдавати. Перевірити положення опорної ноги і ноги, якою виконується удар.

2. Виконати удар у ціль на стінці, у ворота і таке інше. Визначити для себе ціль, куди спрямувати м'яч.

3. Удар по нерухомому м'ячу з відстані 18–20 м через перешкоду висотою 2–3 м, щоб опустився в коло діаметром 2–3 м. Переможець визначається по кількості влучень.

4. Після ведення м'яча вздовж бічної лінії поля зробити подачу на ворота (з краю) внутрішньою частиною підйому. Партнер, що знаходиться перед воротами, зупиняє м'яч (по 10 разів з кожного боку).

5. Подача кутових ударів на партнера, який стоїть в 8–10 м від воріт і намагається забити м'яч у ворота головою або ногою.

6. Удари від воріт на відстань. М'яч зупиняє партнер і спрямовує знову до воріт.

7. Удар з розбігу по нерухомому м'ячу в квадрат розмірами 4×4 з відстані 20 м. Для учнів 9–11-річного віку з 16 м. Враховується кількість влучень.

6.8. УДАР ПО М'ЯЧУ ЗОВНІШНЬОЮ СТОРОНОЮ ПІДЙОМУ

Цим ударом під час гри користуються для передач на середні і далекі відстані, для ударів по воротах. Його застосовують і для «різаних» передач або ударів. Для цього удар необхідно завдати у визначену частину м'яча, щоб йому надати відповідні оберти, і тоді під час льоту він відхилиться в сторону.

ТЕХНІКА І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УДАРУ

Децю зігнута опорна нога розташована на рівні м'яча на такій відстані, щоб не заважати другій нозі виконати удар. Носок ноги,

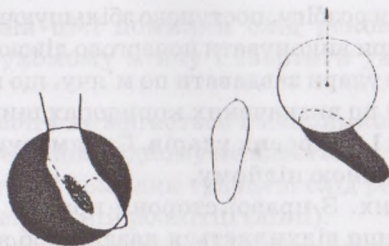


Рис. 5.

якою завдають удар, відтягнутий донизу і повернутий всередину до себе. Удар завдають зовнішнім швом шнурівки бутсів. Вага тіла переноситься на опорну ногу. Висота льоту м'яча тут залежить від відстані між опорною ногою і м'ячем, а також від ступені розвороту стопи ноги, якою завдають удар. Якщо опорна нога знаходиться близько до м'яча і повернута всередину, то м'яч після удару полетить низько.

Під час навчання удару можливі такі помилки:

1. Розбіг виконується не в напрямку удару по м'ячу, і це ускладнює розвернення стопи ноги, якою завдають удар.

Для виправлення цієї помилки на землі накреслюють лінію розбігу.

2. Опорна нога знаходиться надто близько до м'яча і тим заважає завдати удар, його виконати просто неможливо.

Для виправлення помилки слід виконувати вправу з постановкою опорної ноги на позначку.

3. Опорна нога розташована дещо попереду або позаду, а не поруч з м'ячем. При такому розташуванні опорної ноги втрачається сила удару, а тулуб не вдається нахилити над м'ячем.

Помилку виправити можна, якщо рекомендувати опорну ногу ставити поруч з м'ячем. Звернути увагу на розташування опорної ноги і ноги, якою завдають удар по м'ячу.

4. Стопа ноги, якою завдається удар, недостатньо відтягнута донизу, і тоді удар завдається бічною, а не зовнішньою частиною підйому.

Щоб подібна помилка не виникла, особливу увагу слід звертати на закріплення гомілково-стопного суглобу.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ І УДОСКОНАЛЕННЯ УДАРУ ЗОВНІШНЬОЮ ЧАСТИНОЮ ПІДЙОМУ

1. Удар по нерухомому м'ячу з місця, спрямовуючи його в стінку. Удар повинен бути не сильним. Звертати увагу на розташування опорної ноги і ноги, якою завдається удар.

2. Те ж саме після розбігу, поступово збільшуючи відстань до стінки (паркану тощо). Удари виконувати по чергово лівою і правою ногою.
3. Те ж саме, але удари завдавати по м'ячу, що котиться назустріч.
4. Удари в ціль і по визначених коридорах шириною 3–4 м.
5. Пробивання 11-метрових ударів. Спрямовувати м'яч у кути воріт зовнішньою частиною підйому.
6. Подачі кутових. З правої сторони правою ногою, а з лівої — лівою. Тулуб тут дещо відхиляється назад, щоб виконати подачу по повітрю над головами гравців.
7. Спробуйте виконати «різаний» удар, тобто удар завдати не по центру м'яча, і тоді після удару м'яч набиратиме обертів і полетить по дузі.

6.9. УДАР ПО М'ЯЧУ СЕРЕДИНОЮ ПІДЙОМУ

У грі виконується часто, особливо для передач на середні і довгі дистанції, а також для ударів по воротах.

Удар складний. Він виконується з прямого розбігу, який збігається з напрямком удару.



Рис. 6.

ТЕХНІКА І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УДАРУ

Напрямок розбігу збігається з напрямком удару. Опорна нога ставиться збоку від м'яча, а носок повернутий в бік напрямку удару. Носок ноги, якою завдається удар, відтягнутий донизу, а гомілково-стопний суглоб міцно зафіксований (під час удару не рухається). Тулуб нахилений над м'ячем і зберігається в такому положенні і після удару.

МОЖЛИВІ ПОМИЛКИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

1. Опорна нога знаходиться далеко від м'яча, а положення стопи не збігається з напрямком удару, що призводить до нестійкого положення гравця.

Для виправлення цієї помилки слід рекомендувати виконувати удари по нерухомому м'ячу і звертати увагу на положення опорної ноги.

2. Напрямок розбігу не збігається з напрямком удару, і тому точно завдати удар серединою підйому не вдається.

При наявності такої помилки гравцеві слід рекомендувати виконувати розбіг по спеціальній розмітці (лінії).

3. Носок ноги, якою завдають удар, недостатньо відтягнутий донизу. Початківці бояться зачепити носком землю.

Щоб подібна помилка не виникла, доцільно виконувати вправи з відтягуванням носка донизу і виконувати удари по нерухомому м'ячу.

4. Тулуб не нахилений над м'ячем і тому підніметься різко вгору.

Помилки не буде, якщо коліно ноги, якою завдають удар, буде дещо зігнуте, а тулуб нахилений вперед.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ І УДОСКОНАЛЕННЯ УДАРУ ПО М'ЯЧУ СЕРЕДИНОЮ ПІДЙОМУ

1. Виконати 20–25 ударів у стінку, здійснюючи контроль за положенням ноги, якою завдають удар по м'ячу. Якщо після удару м'яч летить не прямо, а відхиляється вліво або вправо, це означає, що удар виконано не по центру м'яча.

2. Виконати 15–20 ударів в ціль, визначену на стінці. Кількість влучень підраховується.

3. Удари по нерухомому м'ячу у ворота. На воротах воротар. Підрахувати кількість забитих м'ячів із 10 ударів.

4. Передачі м'яча партнеру в коридорі шириною 6 м (відстань між партнерами 15 м).

5. Удари по м'ячу, що котиться назустріч, в ціль.

6. Між двома партнерами розташовані малі ворота розмірами 3х2. Удари-передачі партнеру, щоб м'яч пролітав ворота.

7. Удар з розбігу по нерухомому м'ячу у ворота з відстані 16 м. Для 11–14-річних учнів з 14 м. М'яч повинен перетнути лінію воріт по повітрі (по 10 ударів).

6.10. УДАР ПО М'ЯЧУ НОСКОМ

У грі застосовується відносно рідко, хоча іноді виникають ситуації, коли без цього удару обійтись неможливо. Цим ударом

користуються переважно на поганих, розмоклих полях, на снігу. У таких умовах м'яч можна передати на більш далеку відстань, ніж іншими способами. Крім того, ударом носком користуються і у випадках, коли до м'яча дотягнутися важко. В окремих випадках він ефективний і під час ударів по воротах. Адже удар завдається без великого замаху і тому є неочікуваним для воротаря.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРУ

Опорна нога ставиться на рівні м'яча, носок показує напрямок удару. Стопа ноги, якою завдається удар, повинна утворювати прямий кут, а носок спрямований в центр м'яча. Гомілково-стопний суглоб ноги, якою виконується удар, закріплений. Під час удару тулуб відхиляється трохи назад, а опорна нога дещо зігнута в колінному суглобі. Під час удару носком стопа ноги, якою завдають удар, неповністю відводиться назад, як це робиться при інших ударах.

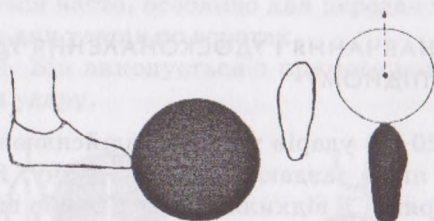


Рис. 7.

Під час навчання учні можуть допускати такі помилки:

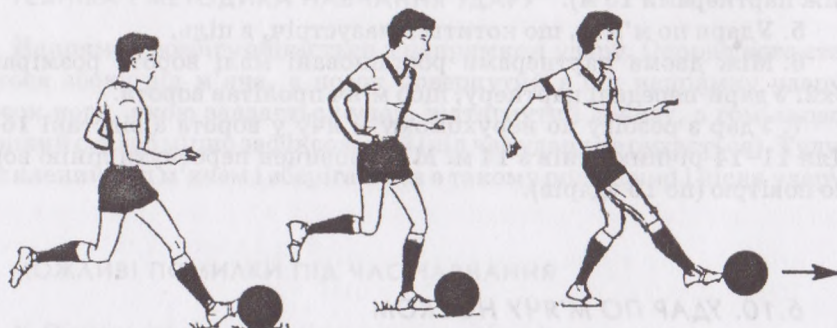


Рис. 7а.

1. Опорна нога розташована не на одному рівні з м'ячем, а її носок не збігається з напрямком удару. Удар не буде сильним і точним.

Для виправлення помилки удар по м'ячу краще завдавати не сильно, стежити за опорною ногою. Виконувати удари носком з розбігу з 2–3 м.

2. Носок ноги, якою завдається удар, не потрапляє в центр м'яча. М'яч набирає обертів і змінює напрямок.

Цю помилку виправляють так. Рекомендують підвести до м'яча носок ноги, якою виконується удар, і відчутти центр м'яча. Виконувати удари в ціль, визначену на стінці.

3. Стопа ноги, якою завдається удар, не створює прямого кута з гомілкою, і тому м'яч не полетить далеко.

Для виправлення помилки стопу і гомілку слід утримувати під прямим кутом. Під час ударів слід свідомо нахилити тулуб над м'ячем. Звертати увагу на положення опорної ноги.

4. Стопа ноги, якою виконують удар, жорстко не закріплена, тому удар виходить неточним, напрямок льоту важко передбачити.

Щоб позбавитись цієї помилки, носок ноги, якою виконується удар, слід повернути в напрямку удару, а гомілковостопний суглоб закріпити.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ УДАРУ ПО М'ЯЧУ НОСКОМ

1. Удари по нерухомому м'ячу в стінку. Звертати увагу на правильне положення опорної ноги і ноги, якою завдається удар.

2. Удари по нерухомому м'ячу в ціль. Враховувати кількість влучень.

3. М'яч, що відскочив від стінки, знову спрямувати в стінку, без зупинки.

4. Удари від воріт на дальність. Партнер в центрі поля зупиняє м'яч.

5. Змагання — хто далі виб'є м'яч від воріт.

6. Удари по нерухомому м'ячу так, щоб пролітав над перешкодою висотою 2–3 м (через натягнутий мотузок, ворота тощо). З протилежного боку партнер повертає м'яч назад таким самим способом.

6.11. УДАР ПО М'ЯЧУ П'ЯТОЮ

Застосовується у випадках, коли необхідно виконати неочікувану передачу партнеру, що знаходиться позаду, і ускладнити завдання суперника, маскуючи свій маневр.

ТЕХНІКА НАВЧАННЯ УДАРУ П'ЯТОЮ

Опорну ногу ставлять на рівні трохи збоку від м'яча. Нога, якою виконують удар п'ятою, переноситься над м'ячем або збоку від нього, і зворотним рухом (назад) здійснюється удар п'ятою по центру м'яча. П'ятою можна спрямовувати м'яч і вбік, що також буває неочікуваним для суперника. Для цього стопу опорної ноги слід поставити дещо попереду м'яча так, щоб п'ята знаходилась напроти



Рис. 8.

центра м'яча. Коліно опорної ноги згинається, після чого нога, якою завдають удар, виноситься вперед і дещо вбік. Її носок одночасно розвертається так, щоб п'ята опинилась напроти центра, і потім рухом назад до м'яча виконується удар.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ УДАРІВ П'ЯТОЮ

1. Імітація удару п'ятою без м'яча на місці. Поставити опорну ногу на позначку, тулуб нахилити трохи вперед, ногу якою виконується удар, дещо зігнути в коліні, винести вперед, після чого рухом назад випрямити в коліні.

2. Те ж саме під час ходьби в повільному русі, поступово прискорюючи швидкість.

3. Партнери знаходяться на відстані 5–6 м один від одного. Повернутися до партнера спиною і виконати удар п'ятою з місця. Той зупиняє м'яч, повертається на 180° і тим самим способом повертає його партнеру.

4. Стоячи біля стінки на відстані 1,5 м, поставити перед собою м'яч, повернутися спиною до стінки. Зробити крок опорною ногою, а другою виконати удар по м'ячу п'ятою.

5. Поставити 5–6 м'ячів в лінію на відстані 3–4 м один від одного. Під час повільного бігу по чергово виконати удар п'ятою. Швидкість бігу поступово збільшується.

6. З переносних стійок зробити ворота шириною 1 м. З двох сторін воріт розташовується по одному гравцю. З невеликого розбігу гравці

почергово виконують удари п'ятою по воротах. Відстань від воріт до нерухомого м'яча 5–6 м.

7. Два гравці просуваються вперед на відстані 5–6 м один за одним. Той, що біжить попереду, п'ятою передає м'яч назад, а партнер, що пересувався позаду, підхоплює його, веде вперед і повторює вправу.

Найчастіше тут трапляється помилка, коли нога, якою завдають удар, і м'яч знаходяться не на одній лінії з опорною ногою, а попереду. Тоді удар завдається не по центру, а по верхній частині м'яча. Для усунення такої помилки удар необхідно виконувати по нерухомому м'ячу з декількох кроків розбігу, а опорну ногу ставити на позначку.

6.12. УДАР ПО М'ЯЧУ ГОЛОВОЮ

Добре і впевнено грати головою повинні вміти всі футболісти (захисники і нападаючі). У багатьох випадках у сучасному футболі ударом голови можна добре і неочікувано підіграти м'яч партнеру.

У більшості випадків удари головою виконуються в русі і в стрибку. Хто стрибає вище, той і стає переможцем в боротьбі за м'яч. Тому удари головою вимагають відмінної стрибучості і володіння тілом.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ УДАРІВ ГОЛОВОЮ

Удари головою завдаються переважно лобом і в поодиноких випадках бічною або потиличною частиною голови. М'яча боятися не слід. Очі розплющені та стежать за його пересуванням. Завдавати удар необхідно по центру м'яча, а якщо можливо, то і дещо вище, але тільки не нижче центра м'яча. Перед ударом тулуб відхиляється назад. М'язи спини напружені.

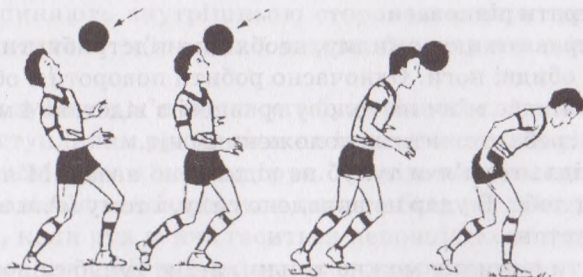


Рис. 9.



Рис. 9а.

Під час удару по м'ячу лобом ноги дещо зігнуті в колінах. Одна нога знаходиться попереду. Перед ударом тулуб відхиляється назад, а м'язи спини напружуються. Потім вага тіла швидко переноситься на ногу, що стоїть попереду, і різким рухом голови, що нагадує кивок, завдається удар лобом по центру м'яча. Під час удару очима стежать за переміщенням м'яча. Цим ударом м'яч можна спрямувати і вбік. Щоб завдати удар лобом в стрибку, перш за все необхідно потужно відштовхнутися ногами і правильно скоординувати свої рухи в найвищій точці стрибка. Стрибок можна виконувати, відштовхуючись як однією, так і двома ногами одночасно. Перед ударом тулуб і голова відхиляються назад, а в найвищій точці коротким рухом тулуба і кивком голови різко завдається удар по м'ячу. Очі продовжують стежити за рухом м'яча. При ударі бічною частиною голови віддалену від м'яча ногу необхідно виставити вбік, зігнути в коліні і перенести на неї вагу тіла. Під час удару тулуб нахилиється в бік м'яча. У тому ж напрямку виконується і різкий рух головою з таким розрахунком, щоб торкнутися м'яча бічною частиною голови.

У процесі навчання можуть виникнути такі помилки:

1. Ноги не повинні бути розташовані на одній лінії. В такому випадку положення гравця не впевнене і точний сильний удар виконати не вдасться. Незначний фізичний тиск з боку суперника приведе гравця до втрати рівноваги.

Щоб виправити цю помилку, необхідно підстрибнути і перенести вагу тіла на обидві ноги. Одночасно робити повороти в обидві сторони. Партнер кидає м'яч на голову гравцеві з відстані 4 м. Відбивши м'яч лобом, треба стежити за положенням ніг.

2. При підльоті м'яча тулуб не відхилено назад. М'яч просто відіб'ється від лоба. В удар не вкладено силу, і тому м'яч відлетить на невелику відстань.

Виправити помилку можна тільки, якщо тулуб свідомо буде відхилятися назад ще до того, як партнер з дистанції 4 м підкине м'яч на голову.

3. Удар по м'ячу завдається потилицею. М'яч відлетить навкис і не досягне цілі. Гравець не виконує стрибка і тому не потрапляє по м'ячу лобом.

Щоб виправити помилку, необхідно подолати боязнь удару. За м'ячем потрібно стежити з розплющеними очима.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ І ВДОСКОНАЛЕННЯ УДАРІВ ПО М'ЯЧУ ГОЛОВОЮ

1. Підкинути м'яч на 2–3 м і спрямувати його ударом голови в стінку.

2. Партнер стоїть на відстані 5–6 м від воріт. Розміри воріт гравці визначають самі. Підкинути м'яч і головою спрямувати у ворота. Хто більше м'ячів заб'є, той вважається переможцем.

3. З місця в стрибку завдавати удари по м'ячу, що підвішений на мотузці. Удар завдавати лобом.

4. Ударом лоба спрямувати м'яч крізь кільце партнеру.

5. Передачі м'яча один одному в трикутнику, квадраті, колі. Відстань між гравцями 3–5 м. Не дозволяти м'ячу впасти на землю.

6. Удари головою у ворота після подач м'яча з краю.

7. Гравець стоїть напроти воріт на відстані 5,5 м. М'яч партнер підкидує від стійки воріт. Гравець ударом лоба повинен спрямувати м'яч по повітрю в дальню частину воріт та ін.

6.13. ЗУПИНКА М'ЯЧА, ЩО КОТИТЬСЯ НАЗУСТРІЧ, ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ

Якщо м'яч під час зупинки відскакує від ніг і потрапляє до суперника, то корисні не приносять і найбільш точні передачі. Тому всі способи зупинок м'яча мають таке ж саме велике значення, як і удари по м'ячу. М'яч, що котиться назустріч, найчастіше зупиняють внутрішньою стороною стопи, тому що нога, якою зупиняється м'яч, вже готова без втрати часу передати м'яч далі.

Способи зупинок м'яча можуть бути різними. Але всі вони досягаються поступливим рухом тією чи іншою частиною тіла і розслабленням відповідних м'язових груп. Як відомо, зупинка може бути повною, і тоді м'яч залишається лежати біля ніг гравця нерухомо, і неповною, коли рух м'яча гаситься неповністю, а тільки уповільнюється його швидкість і змінюється напрямку руху. Під час гри природно застосовуються неповні зупинки. У зв'язку з цим останнім часом термін «зупинка» найчастіше підміняється терміном

«прийом м'яча». Отримуючи м'яч, гравець повинен швидко зорієнтуватися і відправити його в той бік, який найбільш вигідний для подальших дій.

Вивчення зупинок рекомендується проводити одночасно з вивченням ударів. На початку доцільно вивчати зупинки м'ячів, що котяться, внутрішньою стороною стопи, підшвою, підйомом і під кінець зупинки різними частинами тіла в русі і стрибку.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗУПИНКИ ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ

Носок опорної ноги завжди спрямований в напрямку м'яча, що котиться назустріч. Опорна нога дещо зігнута в коліні, і на неї перенесена вага всього тіла. Стопа ноги, якою зупиняють м'яч, і стопа опорної ноги утворюють прямий кут. Нога, якою виконується зупинка м'яча, вноситься назустріч м'ячу, що наближається. Під час дотику м'яча до стопи її дещо відтягують назад. М'яч залишається нерухомим біля опорної ноги.

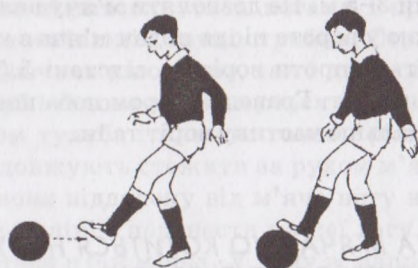


Рис. 10.

Під час вивчення зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи гравці найчастіше допускають помилки:

1. Носок опорної ноги не спрямований в бік м'яча, що котиться назустріч, і тому положення гравця невпевнене.

Для виправлення помилки слід звертати увагу на правильне положення опорної ноги. Необхідно сильно зігнути коліно опорної ноги, і тоді вона майже автоматично буде знаходитись у правильному положенні.

2. Нога, якою виконують зупинку, не утворює прямого кута, і тоді м'яч може відскочити вбік через стопу опорної ноги або застрягне між ногами.

Щоб подібна помилка не виникла, необхідно розвивати рухливість в кульшовому суглобі. Стрибаючи на опорній нозі, стопу, якою виконується зупинка, тримати під кутом 90° по відношенню до опорної.

3. Ногу, якою виконується зупинка, гравець виносить назустріч м'ячу, і тому м'яч відскакує від стопи, що полегшує дії суперника при відборі м'яча.

Помилку можна виправити, якщо звертати увагу на рух ноги назустріч м'ячу, а в момент дотику до ноги відвести її назад, тобто м'яч повинен мовби «всмоктуватися» ногою, якою здійснюється зупинка.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЗУПИНКИ М'ЯЧА ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ

1. Долання 30-метрової дистанції підскоками із зігнутих коліном опорної ноги і збереженням правильного положення ноги, якою виконується зупинка (готової зупинити м'яч).

2. Удари і зупинки м'яча, що відскочив від стінки, внутрішньою стороною стопи.

3. Два гравці на відстані 5–6 м один від одного виконують передачі і зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи в коридорі шириною 3 м.

4. Те ж саме, але сила передач і відстань між гравцями збільшується до 10–12 м.

5. Те ж саме, але м'яч спрямувати партнеру крізь ворота, а зупинку виконувати внутрішньою стороною стопи. Відстань між партнерами 12–14 м.

6. Під час бігу партнери передають один одному м'яч і зупиняють його внутрішньою стороною стопи.

7. Передачі і зупинки м'яча, стоячи в колі розмірами 12–15 м. Гравець, що знаходиться в центрі кола, по чергово спрямовує м'яч партнерам.

6.14. ЗУПИНКА М'ЯЧА ПІДОШВОЮ

Нею користуються у випадках, коли м'яч котиться назустріч. Цей спосіб зупинки м'яча має свої переваги в порівнянні із зупинкою внутрішньою стороною стопи. М'яч, особливо на нерівному полі, стрибає, і якщо користуватися іншими способами, виникає небезпека, що він перестрибне через стопу або відскочить від гомілки.

Користуючись зупинкою підшвою, м'яч, що котиться назустріч, легше взяти під контроль. Недоліком зупинки підшвою є те, що подальші дії доводиться розпочинати рухом з місця, оскільки ногу, якою зупиняють м'яч, необхідно відвести назад (за м'яч), що призводить до втрати дорогоцінних секунд, які у грі вирішують багато чого. Однак все залежить від ігрової ситуації, яка власне і підказує гравцеві, який прийом слід застосувати для зупинки м'яча.

ТЕХНІКА ЗУПИНКИ М'ЯЧА ПІДОШВОЮ

Носок опорної ноги спрямований назустріч м'ячу, що наближається. Опорна нога дещо зігнута в коліні, і на неї гравець переносить всю вагу тіла.

Носок ноги, якою зупиняють м'яч, піднятий догори (пальцями ноги натиснути на верхню поверхню бутсів (кеда). Стопа утворює над м'ячем своєрідний «дах» прикриття.

Носок зігнутої в коліні ноги, якою зупиняють м'яч, рухається вперед назустріч м'ячу, що наближається, і під час дотику до нього відводиться дещо назад, тобто гасить рух м'яча.

У процесі вивчення зупинки м'яча підшвою гравці часто допускають такі помилки:

1. Носок опорної ноги знаходиться не напроти м'яча, що котиться назустріч. Така помилка стає причиною невпевненої стійки гравця під час виконання зупинки.

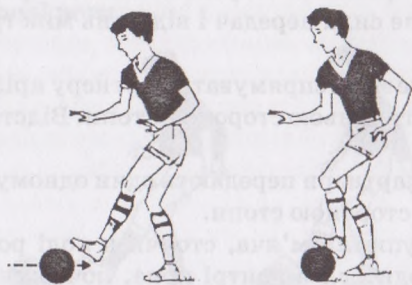


Рис. 11.

Щоб уникнути цієї помилки необхідно звертати увагу на положення опорної ноги. Ногу, якою виконується зупинка, необхідно сильно зігнути в коліні, тоді опорна нога автоматично займе правильну позицію.

2. Носок ноги, якою гравець зупиняє м'яч, недостатньо піднятий доверху, стопа не створює необхідного кута над м'ячем, і тоді м'яч відскакує від носка.

Цю помилку виправляють шляхом виконання вправ для розвитку рухливості гомілковостопного суглобу.

3. Опорна нога і нога, якою виконується зупинка, не зігнуті в колінах, і тому виконати точні рухи неможливо. Крім того, стійка гравця виявляється невпевненою, і під час найменшого зіткнення з суперником він втрачає м'яч.

Помилку можна усунути, якщо ногу в коліні згинати більше, ніж це потрібно. Одночасно слід виконувати вправи на спритність і рухливість у суглобах.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ І УДОСКОНАЛЕННЯ ЗУПИНКИ М'ЯЧА ПІДОШВОЮ

1. Пройти стрибками із зігнутим коліном опорної ноги, тримаючи ногу, якою виконується зупинка, в правильному положенні для зупинки м'яча підошвою.

2. Стоячи перед партнером, винести ногу вперед, трохи піднявши носок і опустивши п'яту назустріч м'ячу, який викочує партнер. Як тільки м'яч торкнеться підошви, м'яко притиснути його до землі.

3. Завдавати удар внутрішньою стороною стопи в стінку, а після відскоку зупинити підошвою.

4. Передачі і зупинки м'яча в коридорі шириною 3–4 м. Відстань між партнерами 12 м.

5. Відкотити зупинений м'яч підошвою вперед і віддати партнеру.

6. Стоячи спиною до партнера на відстані 6–7 м, виконати передачу низом. З наближенням м'яча подається сигнал голосом, на що гравець швидко повертається кругом і зупиняє м'яч підошвою.

7. Відстань між партнерами — 8–9 м. М'яч необхідно підкинути вгору так, щоб він опустився в 3–4 кроках перед партнером, який під час бігу зупиняє його і тим же способом повертає партнеру знову.

8. Відстань між партнерами — 10–12 м. Один з партнерів підкидає м'яч другому в бік від нього. Партнер повинен зробити ривок і зупинити м'яч після відскоку.

6.15. ЗУПИНКА ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ М'ЯЧА, ЩО ВІДСКАКУЄ ВІД ЗЕМЛІ

Техніка цієї зупинки м'яча відрізняється від техніки зупинки м'яча, що котиться назустріч. Тут гравець під час зупинки має можливість прикрити м'яч від суперника тулубом.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗУПИНКИ

Опорна нога ставиться приблизно на 40 см попереду передбаченого місця приземлення м'яча. Вага тіла переноситься на опорну зігнуту в коліні ногу, а нога, якою зупиняють м'яч, відводиться назад, стопа повернута назовні, носок дещо відтягнутий. У момент дотику м'яча до землі внутрішньою стороною стопи м'яко накривають його зверху вперед.



Рис. 12.

Під час вивчення зупинки гравці допускають такі помилки:

1. Опорна нога стоїть не перед точкою приземлення м'яча. І тому він проскочить або підстрибне над стопою ноги, якою гравець виконує зупинку, і контроль над ним буде втрачено.

Виправити цю помилку можна так. Стежити за переміщенням м'яча і намагатися визначити місце його приземлення. Звертати увагу на положення опорної ноги.

2. Опорна нога не зігнута в коліні. Гравець не в змозі зробити розслаблений пружинний рух під час зупинки (прийому) м'яча. Виникає небезпека, що м'яч відскочить далеко вбік. Крім того, з такого положення гравцеві незручно розпочати біг.

Для виправлення помилки необхідно розвивати гнучкість стопи.

3. Нога, якою виконується зупинка, піднята надто високо, і тоді м'яч проскочить під стопою. Крім того, гравець нечітко визначає місце відскоку м'яча або просто не звертає уваги на цю дуже важливу деталь.

Помилка не виникне, якщо гравець буде чітко визначати кут відскоку, під яким м'яч прийде до нього. Власне від цього залежатиме визначення положення ноги, якою виконується зупинка.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ І УДОСКОНАЛЕННЯ ЗУПИНКИ М'ЯЧА, ЩО ОПУСКАЄТЬСЯ ЗВЕРХУ (ВІДСКАКУЄ ВІД ЗЕМЛІ)

1. Добре розслабившись, прострибати 30 м. Коліно опорної ноги зігнуте, друга нога в положенні зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.

2. Зупинити м'яч, що відскочив від стінки (гравець кидає м'яч в стінку сам).

3. Те ж саме, але м'яч для зупинки підкидає партнер.

4. Те ж саме, але партнери в коридорі 3–4 м шириною підкидають м'яч для зупинки один одному.

5. Зупинки м'яча після подач партнера з різних ділянок поля.

6. Гравець розташовується в центрі кола діаметром 4 м. Партнер в колі зупиняє м'яч, підправляє під удар і з передньої частини кола завдає удар у ворота шириною 1 м. Відстань від воріт — 10 м.

6.16 ЗУПИНКА ПІДОШВОЮ М'ЯЧА, ЩО ВІДСКАКУЄ ВІД ЗЕМЛІ

За характером рухів цей прийом мало відрізняється від зупинки м'яча, що котиться назустріч, підошвою. Рекомендації, що стосуються положення згинання ноги в коліні, перенос ваги центра тяжіння на опорну ногу, нахил тулуба над м'ячем і таке інше залишаються майже аналогічними. Якщо добре засвоїти прийом, тоді відпаде потреба дивитись собі під ноги, а всю увагу краще сконцентрувати на переміщенні м'яча.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗУПИНКИ ПІДОШВОЮ М'ЯЧА, ЩО ВІДСКОЧИВ ВІД ЗЕМЛІ

Стопа опорної ноги спрямована точно назустріч м'ячу, що відскочить від землі. Вага тіла на опорній нозі, зігнутій в коліні. Нога, якою виконується зупинка, також зігнута в коліні, носок піднятий догори, і підошва поставлена під нахилом над м'ячем. Як тільки м'яч торкнеться підошви, нога дещо піднімається вгору.



Рис. 13, 13а.

У процесі навчання можливі такі помилки:

1. Опорна нога розташована на далекій відстані від місця дотику м'яча до землі. Гравцеві вдається дотягнутися до м'яча тільки витягнутою ногою. Тому замість зупинки він завдасть удар по м'ячу. Нога, якою гравець зупиняє м'яч, не зігнута в коліні.

Щоб подібної помилки не виникло, під час зупинки м'яча слід звертати увагу на положення опорної ноги. Допомогти підказками може і партнер.

2. Нога, якою гравець зупиняє м'яч, недостатньо зігнута в коліні, а носок не піднятий вгору. При такому положенні зупинити м'яч неможливо, та ще й він відскочить далеко.

Для усунення цієї помилки слід виконувати гімнастичні вправи на розвиток гнучкості в колінному та гомілковостопному суглобах.

3. Нога, якою зупиняється м'яч, сильно зігнута в коліні і тому високо піднята вгору. М'яч може проскочити під підошвою і потрапити до суперника.

Помилку можна виправити, якщо гравець буде уважно спостерігати за переміщенням м'яча, а тулуб знаходитиметься в правильному положенні.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЗУПИНКИ ПІСЛЯ ВІДСКОКУ М'ЯЧА ВІД ЗЕМЛІ

1. В розслабленому положенні підскоками подолати відстань 10 м. Коліно опорної ноги зігнуте. Нога, якою виконується зупинка, знаходиться в правильному положенні.

2. М'яч, що відскочив від стінки (кинутий самим гравцем на висоті 2–3 м), зупинити підошвою.

3. Зупинити підошвою м'яч, який опускається на землю за спиною суперника.

4. Два гравці. Один підкидає м'яч партнеру невисоко, а той зупиняє його підошвою. Відстань між партнерами — 4–5 м.

5. Відстань між партнерами — 8–9 м. Підкинути м'яч так, щоб торкався землі в 3–4 кроках перед партнером. Партнер з розбігу зупиняє м'яч і знову повертає гравцеві, який підкидає його вгору.

6. Два гравці на відстані 20 м один від одного по чергово ударом з рук крутою траєкторією спрямовують м'яч так, щоб після відскоку зупинити підошвою, тощо.

6.17. ЗУПИНКА М'ЯЧА ЗОВНІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ

У разі, коли м'яч, що летить ззаду або збоку, опускається, віддаляючись від гравця, користуються зупинкою зовнішньою стороною стопи.

Цей спосіб зупинки дуже вигідний для наступного відходу від суперника.



Рис. 14.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ЗУПИНЦІ ЗОВНІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ

1. Імітація виконання прийому без м'яча.
2. Підкинути м'яч в сторону від себе і зупинити правою і лівою ногою.
3. Два партнери на відстані 4–5 м один від одного. Почергово підкидати один одному м'яч так, щоб зупинити його зовнішньою стороною стопи. Відстань поступово збільшувати.
4. Підкинути м'яч вліво або вправо від партнера. Той після ривка зупиняє м'яч з поворотом обличчям до партнера тощо.

6.18. ЗУПИНКА ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ І ПІДЙОМУ М'ЯЧІВ, ЩО ЛЕЯТЬ У ПОВІТРІ

Виконувати такі зупинки значно складніше, ніж коли м'яч коється по землі назустріч.

Внутрішньою стороною стопи зупиняють м'ячі, які підлітають до гравця на висоті гомілки або стегна. Якщо м'яч опускається зверху перед гравцем, його краще зупинити підйомом. Існують й інші способи зупинок м'яча в повітрі (грудью, стегном, головою). Форми рухів в цих зупинках принципово однакові. Відповідна частина тіла рухається назустріч м'ячу і в момент дотику до нього відводиться назад.

ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ЗУПИНОК В ПОВІТРІ ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ І ПІДЙОМОМ

Опорна нога зігнута в коліні, і на неї перенесена вага тіла гравця.

Стопа ноги, якою зупиняють м'яч, рухається назустріч м'ячу. Перед дотиком до м'яча нога відводиться назад і зупиняє м'яч. М'яч опускається на землю, а гравець фіксує завершення зупинки.

Під час навчання гравці часто допускають помилки:

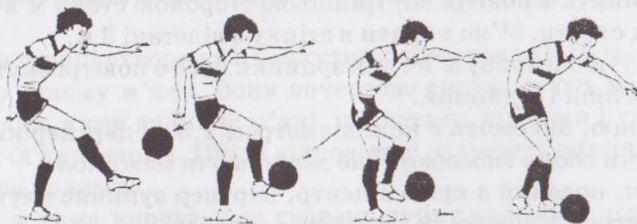


Рис. 15.

1. Опорна нога ледь зігнута в коліні. Гравець стоїть жорстко і не здатний виконати пружинного розслаблюючого руху. Тому будь-який, навіть незначний фізичний тиск з боку суперника позбавляє його рівноваги.

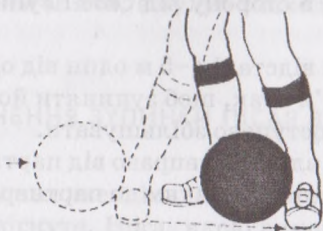


Рис. 15а.

Виправити помилку можна так. Зупинку виконувати еластично. Необхідна впевнена стійка на одній нозі. Слід вправлятися у рівновазі, стрибаючи на зігнутій опорній нозі.

2. Нога, якою виконується зупинка, недостатньо далеко висунута вперед, тому її відведення назад є коротким, і м'яч відскакує від ноги.

Помилку виправляють шляхом виконання підстрибувань на опорній нозі, розмахуючи вліво і вправо ногою, якою зупиняють м'яч.

3. Стопа ноги, якою зупиняють м'яч, недостатньо висунута вперед, тому м'яч зупинити підошвою неможливо. Це має місце у випадках, коли гомілковостопний суглоб надто розслаблений.

Щоб не допустити появи такої помилки, слід виконувати вправи для розвитку гнучкості гомілковостопного суглоба.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЗУПИНКИ М'ЯЧА ВНУТРІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ ТА ПІДЙОМОМ

1. Пробігти 30 м, підстрибуючи на розслабленій опорній нозі, утримуючи другу в правильному положенні для зупинки м'яча підйомом або внутрішньою стороною стопи.

2. Зупинити в повітрі внутрішньою стороною стопи м'яч, що відскочив від стінки. М'яч кидати в стінку з відстані 3 м.

3. Кинути партнеру м'яч для зупинки його в повітрі внутрішньою стороною стопи і підйомом.

4. Гравцю, що стоїть в колі діаметром 1,5 м, партнер кидає м'яч для зупинки обома способами, не залишаючи межі кола.

5. М'яч, поданий з краю в центр, партнер зупиняє внутрішньою стороною стопи в повітрі та повертає партнеру.

6. Підкинути м'яч вгору і зупинити підйомом тощо.

6.19. ЗУПИНКА М'ЯЧА ГРУДЬМИ

Застосовується у випадках, коли м'яч опускається на гравця зверху, а головою грати невігідно. Така ситуація у грі виникає часто.

ТЕХНІКА ЗУПИНКИ М'ЯЧА ГРУДЬМИ

Перед прийомом м'яча ноги в положенні кроку або дещо ширше плечей. Коліна зігнуті, руки відведені в сторони. В момент дотику м'яча до грудей тулуб різко відводиться назад, нога, що знаходиться позаду, згинається, плечі висувуються вперед, а груди мовби забираються. М'яч, торкнувшись грудей, втрачає швидкість льоту і опускається на землю. Щоб суперник не перехопив м'яч або щоб продовжити рух в необхідному напрямку, зупинку можна виконувати і з поворотом (рис. 16).

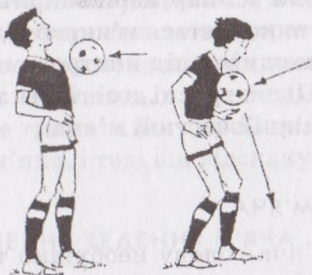


Рис. 16.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЗУПИНКИ М'ЯЧА ГРУДЬМИ

1. Гравці стоять один проти одного на відстані 4 м. Підкинути м'яч гравцю на груди. Після зупинки м'яч повертається партнеру.
2. Два гравці на відстані 10 м один від одного по чергово підкидають м'яч з різною траєкторією і зупиняють грудьми.
3. Гравець підкидає м'яч партнеру з відстані 10–12 м так, щоб той мав можливість зробити ривок назустріч м'ячу і зупинив його грудьми.
4. Три гравці утворюють трикутник зі сторонами 10 м. Два гравці мають по одному м'ячу. Вони по чергово спрямовують м'яч партнеру без м'яча, який зупиняє м'ячі, що летять, грудьми і ударом ноги повертає їх партнерам. Після відповідної кількості повторень гравці міняються ролями.
5. Та ж сама вправа, але гравець зупиняє м'яч з поворотом на 45–90°, після чого спрямовує його партнерам.

При вивченні зупинок м'яча грудьми можливі такі помилки:

1. Гравець під час дотику м'яча не відводить груди назад і тому відскакує далеко. Для усунення цієї помилки необхідно виконувати вправи з відведенням грудей назад під час зупинки підкинутого м'яча вгору.

2. Верхню частину тулуба під час зупинки м'яча гравець не відводить назад, і м'яч зісковзує з грудей.

Для виправлення цієї помилки слід виконувати рухи зупинки без м'яча.

6.20. ВЕДЕННЯ М'ЯЧА ВНУТРІШНЬОЮ І ЗОВНІШНЬОЮ СТОРОНОЮ СТОПИ

У сучасному футболі веденням м'яча користуються для виходу на вільний простір або коли всі партнери закриті і віддати м'яч ризиковано. Ведення м'яча виконується м'якими ударами (поштовхами). Щоб м'яч постійно знаходився під контролем, йому надаються зворотні оберти (до себе). Цього гравці досягають за рахунок заподіяння ударів-поштовхів по нижній частині м'яча.

ТЕХНІКА ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

Під час ведення м'яча голову необхідно тримати так, щоб бачити і м'яч, і обстановку на полі. Якщо попереду немає суперника, м'яч можна посилати і на більші відстані, і тоді швидкість буде зростати. Якщо суперник знаходиться поруч, м'яч далеко не відпускати, оскільки це може призвести до його втрати. М'яч необхідно вести завжди дальньою від суперника ногою, так щоб знаходитись між м'ячем і суперником, тобто м'яч прикривається від суперника тулубом.



Рис. 17.

Під час ведення м'яч повинен знаходитись близько до ноги і бажано, щоб на кожному кроці нога торкалась його. Якщо супротивник намагається атакувати справа, вести м'яч слід лівою ногою (рис. 17).

Під час ведення м'яча найчастіше виникають такі помилки:

1. Гравець веде м'яч ближчою до суперника ногою, що дає йому змогу атакувати і відібрати м'яч.

Щоб такої помилки не допускати, завжди треба стежити, чи збоку не наближається суперник. Необхідно постійно тримати його в полі зору і залежно від того орієнтуватись, якою ногою вести м'яч.

2. Стопа ноги, якою гравець веде м'яч, недостатньо повернута до середини (у середину) і донизу (під час ведення зовнішньою стороною стопи), удари завдаються носком, і тому м'яч відскакує далеко вперед.

Виправлення цієї помилки таке. Ведення м'яча здійснювати уповільнено і відчувати правильне положення ноги під час удару по м'ячу.

3. Гравець під час ведення відпускає м'яч далеко від себе (завдає надто сильних ударів) і тому легко може втратити його.

Щоб така помилка не виникала, слід пам'ятати, що на першому місці повинна бути надійність, а вже потім швидкість. М'яч краще вести повільно, але тримати його треба під контролем. Удари по м'ячу слід завдавати м'яко, і тоді він відскакувати далеко не буде.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

1. Ведення м'яча по прямій. Торкатися м'яча на кожному кроці.

2. Вести м'яч по колу спочатку внутрішньою, а потім зовнішньою стороною стопи. Темп повільний. Звертати увагу на правильне положення ноги, якою ведуть м'яч.

3. Ведення м'яча навколо стійок внутрішньою і зовнішньою сторонами стопи. Стійки зображають суперників.

4. Перші три вправи виконувати під час повільного бігу. Якщо м'яч не відскакує від ноги, темп пересування прискорити.

5. Обводка різних перешкод, розставлених на відстані 2–3 м одна від одної.

6. Обводка на швидкість 10 прапорців, розставлених на відстані 2 м один від одного і таке інше.

6.21. ВКИДУВАННЯ М'ЯЧА З-ЗА БІЧНОЇ ЛІНІЇ

Вкидування м'яча дає команді значну перевагу, якщо воно виконується згідно з правилами, технічно, бездоганно і з урахуванням

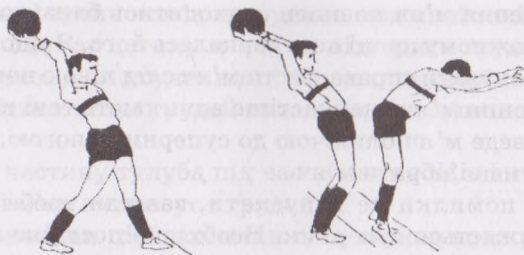


Рис. 18.

ігрової ситуації. Найбільш важливою перевагою є те, що за допомогою вкидування м'яч можна передати партнеру на достатньо далекі відстані. Недарма дії футболістів, які здатні далеко вкидувати м'яч, є дуже ефективними. Крім того, тут не діє і правило положення «поза грою».

ТЕХНІКА ВКИДУВАННЯ М'ЯЧА

М'яч вкидають двома руками з-за голови з місця або з розбігу. Долоні і розведені пальці охоплюють частину м'яча, що повернута до гравця. Ноги за бічною лінією або на лінії під час замаху (відведення м'яча за голову) згинаються в колінах. За рахунок енергійного розгинання ніг випрямлення тулуба і руху рук м'яч вкидується в поле. Під час вкидування м'яча з розбігу гравець підбігає до бічної лінії, тримає м'яч перед собою і за 1–2 кроки різко заносить над головою, за тулуб, різко випрямляє руки і тулуб, не відриваючи ніг від землі, і вкидує м'яч в поле (рис. 18).

Під час вкидування м'яча з-за бічної лінії зустрічаються помилки:

1. Гравець вкидує м'яч однією рукою і не з-за голови.

Для виправлення помилки слід виконувати гімнастичні вправи з відведенням тулуба назад.

2. Руками м'яч охоплюється не позаду, а збоку і в такому випадку може прослизнути між руками.

Виправити помилку можна, але для того вказівні і великі пальці обох рук повинні торкатись один одного.

3. Одна з ніг відривається від землі раніше, ніж м'яч випущено з рук.

Стежити, щоб під час вкидування ноги не відривались від землі. Тулуб не нахилати сильно вперед.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ВКИДУВАННЯ М'ЯЧА

1. Вкидувати м'яч в стінку, поступово збільшуючи відстань.

2. Два партнери кидають один одному м'яч. Вкинута партнером м'яч можна відбивати головою.

3. Провести змагання — хто далі кине м'яч.
4. Хто кого витіснить за лінію, вкидуючи м'яч. Відстань між лініями 40 м.
5. Вкидування м'яча з місця і з розбігу на відстань.

6.22. ВІДБІР М'ЯЧА

Важливий засіб сучасного футболу. Володіти відбором повинні всі гравці, в тому числі і нападаючі. Негайно після втрати м'яча слід створювати суперника труднощі, намагаючись знову оволодіти м'ячем. Перехопити м'яч у суперника найпростіше, коли йому спрямована передача або в момент прийому. Для відбору м'яча важливе значення має швидкість реакції і правильний вибір позиції.

ТЕХНІКА ВІДБОРУ М'ЯЧА

У сучасному футболі існують такі способи відбору м'яча: перехоплення, відбір поштовхом у дозволу частину тулуба і підкатом. Перехоплення м'яча застосовується у випадках, коли суперник, рухаючись назустріч, відпустив м'яч далеко від себе. Вичекавши момент, необхідно різким рухом оволодіти м'ячем або відбити його, поставивши ногу на його шляху. Намагатися, щоб нога, якою завдається удар, повторювала майже всі рухи, як під час удару внутрішньою стороною стопи. Спочатку стопа відводиться назад, суглоби сильно напружені, а потім як перешкода виноситься вперед, зустрічаючи м'яч. У цей момент намагатися додатково штовхнути суперника плечем в плече і тим самим позбавити його м'яча.

ВПРАВИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ПЕРЕХОПЛЕННЯМ М'ЯЧА

1. Два гравці на відстані 15 м один від одного. Один веде м'яч прямо на партнера, той вичікує наближення до себе на відповідну відстань і швидко висуває ногу назустріч м'ячу. Партнери через кілька спроб міняються ролями.

2. Гравець, який відбирає м'яч, стоїть на місці. Назустріч один за одним з деяким інтервалом ведуть м'яч три суперники. Гравець виконує відбір, висуваючи ногу назустріч м'ячу.

3. Вправу виконують два гравці одночасно. Один з них виконує роль того, хто відбирає м'яч. Партнери знаходяться на відстані 15 м один від одного. При наближенні гравця з м'ячем партнер виконує відбір, після чого відбувається зміна ролями.

ВІДБІР М'ЯЧА ПОШТОВХОМ СУПЕРНИКА В ПЛЕЧЕ

Виконується в момент, коли вага тіла суперника перенесена на дальню від захисника ногу. Поштовх слід здійснити в плече, притиснувши руку до тулуба. У такому положенні суперник після поштовху втрачає рівновагу і відповідно контроль над м'ячем. Важливо пам'ятати — якщо поштовх виконати в момент, коли вага тіла гравця, що володіє м'ячем, знаходиться на ближній від захисника нозі, то після поштовху він сам може втратити рівновагу, а м'яч залишиться у суперника (рис. 19).



Рис. 19.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ВІДБОРУ М'ЯЧА ПОШТОВХОМ СУПЕРНИКА В ПЛЕЧЕ

1. Два гравці пересуваються кроком разом і, вибравши момент, коли нога суперника віддалена, штовхають його плечем в плече.
2. Та ж сама вправа, але суперники пересуваються повільним бігом.
3. Та ж сама вправа, але суперник протидіє відбору, виставляючи плече назустріч плечу нападаючого.

ВІДБІР М'ЯЧА ПІДКАТОМ

Один з найбільш складних прийомів гри. Підкат виконується у випадках, коли іншої можливості відібрати м'яч вже не існує.



Рис. 20.

Підкатом можна відбрати м'яч, знаходячись відносно суперника спереду, збоку.

Визначивши, що суперник дещо відпустив від себе м'яч і на якусь мить втратив контроль над ним, захисник вибиває м'яч дальньою від суперника ногою, яка ковзає по землі і виштовхує м'яч підшвою або внутрішньою стороною стопи. Поверхні поля торкається зовнішня частина гомілки, потім стегно і, нарешті, тулуб. Для пом'якшення сили падіння гравець рукою спирається об землю з боку ноги, якою виконувався прийом. Близька до суперника опорна нога глибоко зігнута в коліні (рис. 20).

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ВІДБОРУ М'ЯЧА ПІДКАТОМ

1. Висунути вперед ногу, зігнуту в коліні. Зробити рух ковзання виставленою вперед ногою і сильно зігнути в коліні опорну ногу, пом'якшуючи падіння на руку нозі, якою виконується ковзання.

2. Пересуваючись полем, повільно виконати прийом в цілому, уявляючи собі, що м'яч вибивається у суперника.

3. Розставити на полі кілька м'ячів і під час бігу виконати підкат, відбиваючи м'яч.

4. Партнер імітує удар по нерухомому м'ячу, а гравець, знаходячись на відстані 2-х кроків, виконує підкат.

5. Два гравці рухаються повільним бігом. Один веде м'яч дальньою від партнера ногою. Наздогнавши його, намагається вибити м'яч в підкати.

Часто при вибиванні м'яча в підкати гравець неправильно вибирає момент атаки суперника, виконуючи прийом, коли суперник зробив крок ближчою до захисника ногою. У такому випадку нога захисника зіштовхнеться з ногою суперника, що є порушенням правил гри. Для виправлення цієї помилки треба виконати вправу 5.

6.23. ФІНТИ (ОБМАННІ РУХИ)

Фінти у футболі необхідні, оскільки вони роблять гру привабливою, захоплюючою і неповторною. Ними користуються, коли необхідно звільнитися від опіки суперника, обіграти захисника на підході до воріт або просто створити значну перевагу на окремій ділянці поля. Цими прийомами техніки повинні володіти всі гравці команди. Фінти виконуються тулубом і ногами. Вони складають дві різні, але тісно пов'язані між собою частини обманного руху, тобто руху, розрахованого на введення суперника в оману, і дійсного руху,

який виконується одразу після того, як суперник зреагує на обманний рух. Цей обманний рух виконується у порівняно повільному темпі, щоб суперник його добре бачив і відповідно зреагував, а дійсний обманний рух виконується швидко.

Обманні рухи повинні виконуватися так, щоб суперник повірив у наміри гравця.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ФІНТІВ БЕЗ М'ЯЧА

1. У процесі повільного бігу виконувати ривки (вперед, вправо, вліво).
2. Після швидкого бігу неочікувана зупинка і знову ривок зі зміною напрямків бігу.
3. Біг поміж деревами з постійною зміною напрямків руху.
4. Зробити ривок, потім неочікувано випад в сторону і знову ривок.
5. Оббігати 7–8 стійок змієюю. Відстань між стійками 2–3 м.
6. В обмеженому квадраті розмірами 5×5 8–10 учнів пересуваються так, щоб не зачепити один одного. Вправа виконується 1–1,5 хв.
7. Після прискорення зробити зупинку, попередньо виконавши обманний рух тулубом.
8. Два партнери, між ними в колі діаметром 2 м стійка. Один із партнерів, застосовуючи обманні рухи тулубом, намагається втекти від переслідувача. Вправа виконується тільки навколо кола стійки. Через відповідний час партнери міняються ролями.

Фінт «Невірний замах на удар». Зробити замах, показуючи, що удар завдаватиметься вправо, і швидко продовжувати ведення м'яча вліво. Те ж саме виконувати проти партнера (пасивного суперника) і, зрештою, проти активно діючого суперника.

Фінт «Невірна зупинка». Вести м'яч на партнера, який знаходиться на відстані 3 м. За 2 кроки від партнера неочікувано зупинити м'яч подошвою. Потім швидко підняти ногу, занести стопу за м'яч і, проштовхнувши його вперед, зробити ривок також вперед, тобто залишити за собою суперника.

Фінт «Прокинь м'яч». Наближаючись до суперника, прокинути м'яч повз нього справа, а оббігти його зліва.

Фінт «Відхід з м'ячем». Йдучи назустріч м'ячу, що котиться, зробити обманний замах ногою для удару, а самим перенести ногу, якою завдається удар, через м'яч і поставити її попереду і збоку від опорної ноги. Швидким рухом тієї ж ноги відштовхнутися і повернутися кругом через плече і продовжувати ведення м'яча.

Фінт «Випад в сторону». Вести м'яч назустріч партнеру і, знаходячись на 2–3 кроки від нього, зробити випад вправо, демонструючи цим рухом, що власне в цьому напрямку продовжується рух, а зовнішньою стороною стопи лівої ноги повз партнера, що відреагував на фінт, спрямувати м'яч і продовжити ведення.

Фінт «Залиш м'яч партнеру». Один з гравців, який веде м'яч за 2–3 кроки від партнера, що рухається за ним, несподівано залишає йому м'яч, а сам здійснює ривок далі, уводячи партнера за собою. Партнер підбирає м'яч і завдає удар в ціль.

Фінт «Переступити через м'яч». Він ефективний при намаганні обіграти партнера, який стоїть на шляху або біжить назустріч. Наближаючись до партнера, гравець заносить ногу над м'ячем і дещо нахилиє тулуб в бік піднятої ноги. Потім верхня частина тулуба різко нахилиється в протилежному напрямку, а м'яч внутрішньою частиною підйому другої ноги проштовхується повз партнера. Спочатку фінт виконують уповільнено, наближаючись до партнера, який виконує роль пасивного суперника. Поступово швидкість виконання фінту зростає.

Під час вивчення фінтів найчастіше виникають такі помилки:

1. Обманний рух виконується на близькій відстані від суперника, і той легко може заволодіти м'ячем.

2. Обманний рух виконується далеко від суперника, і тоді він легко розгадає фінт.

3. Після обманного руху ривок з м'ячем виконується недостатньо швидко, і суперник вибиває м'яч.

6.24. ТЕХНІКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Воротар — це особливий гравець у команді. Від його гри залежить її успіх. Цей гравець, крім того, що повинен бути наділений відповідними якостями (сила, спритність, сміливість, рішучість), зобов'язаний володіти спеціальною технікою гри, тобто вміти ловити і відбивати м'яч, виконувати різноманітні стрибки і кидки, далеко кидувати і вибивати м'яч.

Виконання цілої низки технічних прийомів відповідною мірою пов'язано з небезпекою дістати травму, і тому воротар змушений одягатися у спеціальний одяг.

В міру наближення гри до воріт воротар повинен знаходитись у стані готовності до руху за м'ячем у будь-який бік. Досягти цього дає можливість так звана основна стійка (рис. 21).

Воротар ставить ноги ширше плечей, коліна дещо зігнуті, верхня частина тулуба нахилена вперед, руки зігнуті в ліктях, долоні спрямовані вниз-вперед, погляд спрямовано на м'яч. Власне це і є основна стійка воротаря.

Залежно від напрямку атак суперника воротареві постійно доводиться змінювати місце у воротах. Він пересувається приставним або схресним кроком.



Рис. 21.

Техніка воротаря дуже різноманітна, але ми обмежимося викладенням тільки тих прийомів, які найчастіше зустрічаються у грі і повинні бути в арсеналі гри всіх воротарів.

ЛОВЛЯ М'ЯЧІВ, ЩО КОТЯТЬСЯ АБО ЛЕТЯТЬ НИЗЬКО

Здійснюється в стійці з паралельним розташуванням ніг. При наближенні м'яча необхідно швидко нахилитися вперед, ноги прямі, і підхопити його руками, опущеними донизу і долонями повернутими до нього. Після ловлі м'яча тулуб випрямляється, а м'яч притискається до грудей. Погляд спрямовано на м'яч. Ноги поставлені на такій ширині, щоб м'яч не проскочив, тобто ногами створюється додаткова перешкода м'ячу потрапити у ворота. Якщо м'яч котиться на відстані одного кроку збоку, необхідно одночасно з нахилом до м'яча зробити крок ближчою ногою і ще до дотику до нього руками приставити дальню ногу (рис. 22, 23). Ловити такі м'ячі можна і ставши дальньою ногою на коліно, а ближча, сильно зігнута в коліні, створює перешкоду для м'яча.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЛОВЛІ М'ЯЧІВ, ЩО КОТЯТЬСЯ НАЗУСТРІЧ

1. Зі стійки ноги нарізно виконати нахил тулуба вперед, не згинаючи колін.

2. Те ж саме із положення ноги разом.

3. Два воротарі. Один з основної стійки при наближенні м'яча, що накочує партнер з 3–4 м, нахилиється, підбирає м'яч, потім випрямляється, притискаючи його до себе, після чого таким же способом повертає м'яч партнеру.

4. Воротар стоїть у воротах, а партнер з 5–6 м ловить м'ячі, які другий партнер спрямовує ударом зовнішньої частини стопи.

5. Те ж саме, тільки м'яч спрямовується в бік від воротаря. Той робить крок в бік м'яча, що котиться, приставляє другу ногу і ловить м'яч.



Рис. 22.



Рис. 23.

6. Між двома гравцями, відстань між якими 20 м, стоїть воротар. Гравці по чергово спрямовують м'яч низом. Воротар ловить м'яч, стоячи на місці, або робить крок в бік і повертає знову гравцеві, після чого повертається кругом і ловить м'яч від другого партнера і т. д.

7. Кілька гравців розташовуються в 8–12 м від воріт і по чергово, з різною силою спрямовують м'ячі низом в сторону воріт. Воротар ловить м'ячі, стоячи на місці або пересуваючись в бік їх наближення.

ЛОВЛЯ М'ЯЧІВ, ЩО ЛЕТЯТЬ НАПІВВИСОКО (ВИЩЕ КОЛІНА І НИЖЧЕ ГОЛОВИ)

Ловля таких м'ячів здійснюється, стоячи на місці, і в стрибку. Воротар згинає коліна і зближує ноги, а верхню частину тулуба подає вперед. Кут, створений тулубом і стегнами, являє собою своєрідну ложку для м'яча. Руки, зігнуті в ліктях, висувуються вперед, долонями до м'яча. М'яч, прокотившись по долонях і передпліччях, притискається до тулуба. З метою зменшення сили удару слід перенести вагу тіла на ногу, що стоїть позаду (рис. 24).

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЛОВЛІ М'ЯЧІВ, ЩО ЛЕТЯТЬ НАПІВВИСОКО

1. В положенні ноги дещо ширше плечей із зігнутими в ліктях і витягнутими вперед руками підкинути м'яч вгору на 40–50 см і зловити його, притиснувши до грудей.



Рис. 24.

2. Стоячи на місці, воротар ловить на рівні живота м'ячі, які накидає йому партнер.

3. Ловля в русі вперед м'ячів, які накидає партнер з відстані 7–8 м.

4. Партнер з відстані 6–8 м підкидає воротареві м'ячі дещо в сторону. Воротар ловить їх, попередньо пересунувшись у відповідний бік приставним або схресним кроком.

5. Кілька гравців розташовуються дугою на відстані 8–10 м від воротаря і несильно на рівні живота спрямовують м'ячі в його бік. Він ловить м'ячі стоячи на місці і в стрибку, пересуваючись вперед і в сторони.

ЛОВЛЯ М'ЯЧІВ, ЩО ЛЕТЯТЬ ВИСОКО (НА РІВНІ ГОЛОВИ І ВИЩЕ)

Ловити такі м'ячі можна, стоячи на місці, або в стрибку. Під час ловлі на місці руки слід витягнути вгору, долонями назустріч м'ячу. Великі і вказівні пальці створюють трикутник. Зловивши м'яч, треба притиснути його до грудей. Ловля м'яча в стрибку виконується, відштовхуючись одною або двома ногами. Приземляється воротар в положенні ноги нарізно. Важливою умовою в обох випадках є вміння прийняти м'яч і погасити швидкість його льоту (рис. 25).

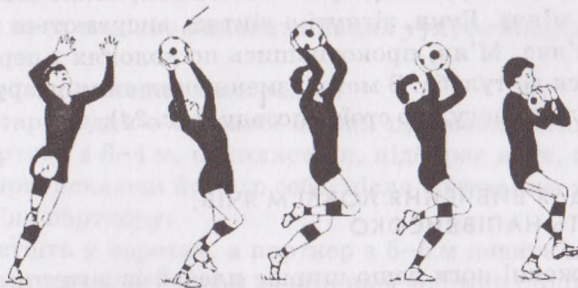


Рис. 25.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЛОВЛІ М'ЯЧІВ, ЩО ЛЕТЯТЬ ВИСОКО

1. Підняти м'яч над головою і опустити на груди, передпліччям притиснути до грудей.
2. Підкинути м'яч над головою, витягнути вверх руки, долонями до м'яча, зловити і притиснути його до грудей.
3. Два воротарі стоять на відстані 6–8 м один від одного і по чергово підкидають один одному м'ячі вище голови, ловлять їх над головою, опускають вниз і притискають до грудей.
4. Та ж сама вправа, але ловля м'яча здійснюється після пересувань вперед і в сторону.
5. Ловля м'ячів після ударів по воротах з відстані 10–12 м від воріт.
6. Воротар, пересуваючись, ловить м'ячі, які в його сторону спрямовують партнери, розташувавшись дугою на відстані 10–12 м від воріт.

ЛОВЛЯ М'ЯЧІВ, ЯКІ КОТЯТЬСЯ В СТОРОНІ ВІД ВОРОТАРЯ

Воротар пересувається в бік руху м'яча, що котиться, приставним або схресним кроком. Дальню зігнуту в коліні ногу виставляє вбік. Друга нога коліном торкається землі. Знаходячись на такій відстані, що створює додаткову лінію захисту воріт на випадок, якщо м'яч прослизне між долонь. Після цього воротар охоплює м'яч долонями, одночасно випрямляючись і притискаючи його до грудей (рис. 26).



Рис. 26.

ЛОВЛЯ М'ЯЧА В ПАДІННІ

Виконується в падінні або падінні-стрибку. Намагаючись дістати м'яч, воротар стрибає за ним і, мовби стелячись по землі, послідовно торкається її поверхні голілкою, стегном, боком, рукою. М'яч ловлять однією рукою ззаду, другою накриваючи зверху, і відразу підтягують до грудей (рис. 27).



Рис. 27.

ЛОВЛЯ НИЗЬКИХ, НАПІВВИСОКИХ І ВИСОКИХ М'ЯЧІВ З КИДКОМ

Тут необхідно енергійно відштовхнутися вгору, витягнувши долоні до м'яча, дещо розвести пальці, що створює більшу площу для його прийому і полегшує його ловлю. В момент дотику до м'яча руками їх згинають в ліктях і притискають до тулуба. Під час падіння на землю необхідно згрупуватися, щоб не дістати травму (рис. 28).



Рис. 28.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ЛОВЛІ М'ЯЧІВ, ЩО ЛЕТЯТЬ НАПІВВИСОКО І ВИСОКО

1. Один воротар стає на коліна і тримає м'яч у руках. За сигналом партнера він виконує падіння почергово в лівий і правий бік, витягнувши руки з м'ячем, після чого повертається у вихідну позицію.

2. У положенні стоячи на колінах виконувати падіння на м'яч, розташований збоку (зліва, справа), зловивши м'яч руками, підтягнути його до грудей.

3. Прийняти стійку воротаря і виконувати попередню вправу, але з наступним швидким вставанням.

4. Партнер з відстані 5–6 м внутрішньою стороною стопи спрямовує м'яч в бік від воротаря. Воротар із основної стійки виконує падіння і ловлю м'яча, після чого швидко встає і повертається у вихідне положення.

5. Гравець наближається з м'ячем до воріт і навмисне відпускає його на відстань 2–3 м. Воротар вибігає назустріч і в падінні оволодіває м'ячем, а корпусом загороджує шлях м'ячу до воріт.

6. Гравець з відстані 4–5 м від воротаря кидає м'яч руками так, щоб він десь на відстані 1–2 м від воротаря відскочив від землі. Воротар, відштовхнувшись з місця, з кидком ловить м'яч, що відскочив.

7. Воротар підкидає м'яч в напрямку стійки воріт і після відскоку виконує кидок.

8. Гравці з відстані 10–12 м спрямовують м'яч у ворота по повітрю. Воротар, пересуваючись приставним або схресним кроком у необхідному напрямку, ловить м'яч в падінні або стрибку.

У воротарів найчастіше такі помилки:

1. Погано враховують швидкість руху м'яча, що котиться, і тому нахиляються із запізненням. Для виправлення помилки слід виконувати вправи з нахилами тулуба на м'яч, що котиться повільно.

2. Під час ловлі м'яча, що летить напіввисоко, типовою помилкою є його відскік від воротаря. Причиною цієї помилки є те, що воротар жорстко виставляє груди вперед. Під час ловлі такого м'яча треба своєчасно нахилити верхню частину тулуба вперед, притягнути м'яч до себе і притиснути його до грудей, прикриваючи додатково тулубом і стегном.

3. Під час ловлі м'яча, що летить високо, він відбивається від рук воротаря, чим створюється небезпека для воріт. Причиною цієї помилки є надмірне напруження зап'ястя. Щоб виправити помилку, треба підкинути м'яч високо вгору над собою і ловити його, стежачи за розслабленням зап'ястя.

4. Часто м'яч, що котиться в стороні від воротаря, неочікувано прослизує між рук. Причиною помилки є те, що руки воротаря накривають м'яч долонями тільки зверху.

Щоб виправити цю помилку, необхідно з основної стійки виконувати падіння з м'ячем у руках.

5. Воротар, стрибаючи, не дотягується до м'яча, що летить в сторону від нього.

Причиною цієї помилки є те, що воротар не встиг зробити необхідне пересування в сторону. Для виправлення помилки необхідно, щоб партнер підкидував м'яч то в одну, то в другу сторону, а воротар перед ловлею повинен зробити 2–3 кроки.

ВІДБИВАННЯ М'ЯЧІВ, ЩО ЛЕТЯТЬ У ВОРОТА.

Якщо воротар у падінні і кидку не може оволодіти м'ячем, тоді він має відбити (перевести) його долонею (або двома долонями). Однак, якщо м'яч опускається зверху перед воротами і виникає небезпека,

що ним може оволодіти суперник, воротар повинен відбити м'яч у поле кулаком (рис. 29, 29а, 29б). Удар по м'ячу завдається фалангами стиснутих у кулак пальців за рахунок випрямлення руки в ліктьовому суглобі.

Удар по м'ячу завдається в стрибку. Часто воротар відбиває м'яч двома кулаками. Для цього фаланги пальців згинаються і з двох з'єднаних кулаків основних фалангів пальців створюється достатньо широка площа. Назустріч м'ячу воротар випрямляє руки в ліктьових суглобах, а основними фалангами пальців завдає удар по м'ячу, спрямовуючи його в бік від воріт або в зони, де немає суперника, який міг би підхопити м'яч і продовжити атаку.



Рис. 29.



Рис. 29а



Рис. 29б.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ВІДБИВАННЮ М'ЯЧА ОДНІЄЮ І ДВОМА ДОЛОНЬМИ АБО КУЛАКАМИ

1. Партнер з 5–6 м підкидає м'яч високою траєкторією на ворота, а воротар відбиває його долонею.

2. Партнер з 8–9 м підкидає м'яч високою траєкторією в сторону від воротаря, який після пересування вбік відбиває його долонею.

3. На воротах воротар, а партнер з 10 м спрямовує удари під поперечину або біля стійки воріт. Воротар в кидку переводить м'яч через поперечину воріт або в бік кутового удару.

4. Підвісити м'яч до поперечини воріт. В стрибку відбивати його кулаком.

5. Ту саму вправу виконувати після розбігу з 3–4 кроків.

6. Гравець з відстані 20–25 м високою траєкторією спрямовує м'яч в бік воріт так, щоб він не долітав до воротаря. Воротар робить ривок назустріч і кулаком відбиває м'яч в поле.

7. Два гравці, один зліва, а другий справа з відстані 20 м по чергово навішують м'яч на дальню стійку воріт. Воротар з розбігу в стрибку відбиває м'яч кулаком (одним, двома).

Часто воротарі, виконуючи удар кулаком, промахуються. Це відбувається тому, що воротар неправильно розрахував місце і момент стрибка і запізнився з ударом або, навпаки, зробив це, коли м'яч знаходився ще на відстані.

Часто воротар відбиває м'яч на коротку відстань, чим може скористатися суперник. Така помилка виникає, коли воротар завдає удар по м'ячу вже випрямленою рукою, і тому сила удару невелика. Для виправлення цієї помилки необхідно повправлятися у відбиванні підвішеного м'яча.

ВИКИДУВАННЯ М'ЯЧА ВОРОТАРЕМ

Виконується однією рукою. Рука з м'ячем відводиться назад за плече. Рука, яка підтримує м'яч, згинається в лікті і піднімається до рівня голови. Вага тіла переноситься на ногу, що знаходиться позаду. Вільна рука, зігнута в лікті, знаходиться перед грудьми. Викидування починається рухом передпліччя вперед-вниз і закінчується енергійним рухом кисті. В цей момент вільна рука витягується в сторону і назад, а вага тіла переноситься на ногу, що знаходиться попереду з наступним кроком вперед ногою, що знаходиться позаду.

Викидування м'яча збоку виконується відведенням руки з м'ячем в сторону-назад, притискаючи його до передпліччя, відставляючи вказану ногу назад, або робиться крок протилежною ногою

вперед. Верхня частина тулуба також відводиться дещо назад, потім рука з м'ячем різко виноситься вперед і випускає м'яч в обраному напрямку. Одночасно робиться крок вперед ногою, яка знаходиться позаду.

Викочуванням знизу користуються, коли м'яч треба передати партнеру на коротку відстань. Рука з м'ячем відводиться назад, а тулуб нахиляється вперед. Після цього рука з м'ячем виконує прискорюючий рух вперед. Зробивши крок в сторону викочування, воротар випускає м'яч із руки. Рука продовжує рух з м'ячем (рис. 30).

а) викочування м'яча знизу

б) викидування м'яча збоку

в) викидування м'яча зверху

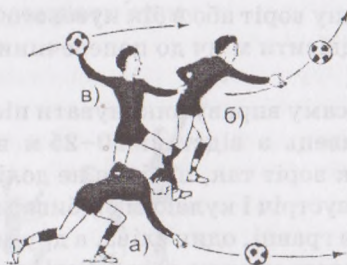


Рис. 30.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ВИКИДУВАННЯ І ВИКОЧУВАННЯ М'ЯЧА ВОРОТАРЕМ

1. Стоячи один проти одного на відстані 8 м, по чергово виконувати кидок м'яча зверху (з-за плеча).

2. На відстані 15 м креслиться коло діаметром 3 м. Викидування м'яча відбувається зверху (з-за плеча) при поступовому збільшенні відстані до кола.

3. Та ж сама вправа, але воротар викидує м'яч збоку.

4. З відстані 20–25 м два воротарі з розбігу по чергово викидують м'яч вгору, з боку так, щоб партнер міг зловити його руками.

5. Ту ж саму вправу воротарі роблять, по чергово викочуючи м'яч один одному знизу.

6. Воротар з місця з розбігу обраним способом викидує м'яч партнеру за межі штрафного майданчика на хід.

Під час вивчення викидування і викочування м'яча воротарі найчастіше допускають такі помилки:

1. М'яч під час замаху для викидування зісковзує з руки. Причиною помилки є те, що м'яч неправильно утримується рукою. Необхідно утримувати м'яч розгорнутими пальцями і долонею.

2. М'яч не доходить до партнера, якому адресована передача. Причиною помилки є відсутність енергійного заключного руху кисті.

Для усунення такої помилки рекомендують контролювати рух кисті в момент випуску м'яча із руки.

ВИБИВАННЯ М'ЯЧА ВОРОТАРЕМ НОГОЮ

Здійснюється у випадках, коли м'яч опиняється в руках у воротаря. Вибивання м'яча воротар виконує внутрішньою, зовнішньою частинами підйому, серединою підйому і в рідких випадках внутрішньою стороною стопи. Ці ж самі способи ударів застосовуються і під час введення м'яча у гру ударом від воріт. Після ловлі м'яча воротарі часто вводять м'яч у гру ударом з рук. Цей удар виконується по випущеному з рук м'ячу серединою підйому з льоту або з напівльоту. Воротар підкидує м'яч вверх-вперед і з розбігу виконує удар, спрямовуючи партнерам по команді. Для засвоєння техніки вибивання м'яча можна рекомендувати вправи, наведені нижче (рис. 31).



Рис. 31.

РОЗДІЛ 7

7.1. ТАКТИКА ГРИ

Поняття «тактика» зустрічається у різних сферах нашого життя. Живається воно і в спорті, зокрема у футболі. Багато слів, пов'язаних з тактикою, взято тут з військової термінології, наприклад, атака, оборона, маневрування тощо.

Але у ширшому розумінні тактика у футболі — це розумне застосування своїх сил, планова і цілеспрямована поведінка у відповідних ситуаціях з урахування сильних і слабких сторін суперника, вміння у кожній ігровій ситуації діяти розумно, розважливо, швидко, обачливо, віддаючи всі свої сили для перемоги над суперником.

Футбол — гра командна і тому відрізняється від інших не ігрових видів спорту тим, що гравець підкоряє свої дії єдиній меті, яка здійснюється за допомогою тактики. Вона визначає спосіб і манеру ведення гри, а також завдання, які повинні виконувати окремі гравці, групи гравців (напад, захист) і команда в цілому. В ігрових ситуаціях, які безперервно змінюються, до гравців ставляться високі вимоги щодо їх здатності вести спостереження за грою, своєчасно приймати правильні рішення і діяти, виходячи з конкретної ігрової ситуації.

Розрізняють тактику індивідуальну (одного гравця), групову (різних ліній і ланок команди) і командну (різноманітні види атаки, оборони та системи гри).

Уже один такий поділ свідчить про те, що спільної мети не можна досягти без тісної взаємодії всіх гравців команди. Побудова гри — це їхня творча діяльність, обумовлена взаємодіями між ними.

Розподіл тактики на індивідуальну, групову і командну відповідає завданням, які ставляться на гру перед окремими гравцями, групою гравців або перед усією командою. У кожному матчі перед командою стоять два завдання: забити у ворота суперника більше м'ячів, ніж пропустити у свої.

Обидва ці завдання обумовлюють розподіл тактики гри на тактику нападу і тактику захисту.

Завданням атаки і захисту підпорядковуються різні схеми у відповідному розташуванні гравців на полі, чому відповідають тактичні

системи гри, в яких визначаються різні завдання для воротаря, захисників, гравців середини поля, нападаючих і характер їх взаємодії. Системи гри відповідають індивідуальним особливостям гравців і тому є змінними.

У 1872 році збірні команди Англії і Шотландії провели між собою перший офіційний міжнародний матч. Розташування їхніх гравців наведено на *рис. 32, 32а*.



Рис. 32.

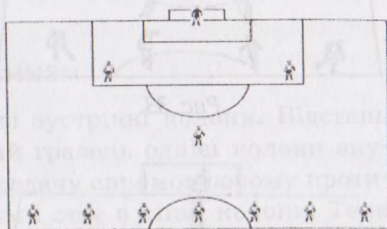


Рис. 32а.

Як видно з цих рисунків, для зміцнення захисту збірна Шотландії відтягнула назад одного нападаючого. Таким чином вона стала сильнішою в обороні, оскільки мала на одного гравця більше в центрі поля. У цій грі тактика шотландців себе виправдала.

У пошуках найкращого розподілу сил в нападі і захисті фахівці дійшли до того, що на кожного нападаючого припадав один захисник. Тут центральний захисник став гравцем великого радіуса дій. Він брав участь в організації атак і захисті воріт. Нападаючі діяли в одну лінію. Дії нападаючих стримувало правило положення «поза грою», згідно з яким гравець повинен мати перед собою не менше трьох гравців суперника, і тому ігри закінчувались з малим результатом.

У 1925 році правило положення «поза грою» було змінено, що справило великий вплив і на виникнення нових тактичних систем гри. Нападаючі дістали можливість атакувати ворота суперника і створювати чисельну перевагу над гравцями оборони. Це негайно викликало і зміну дій гравців в обороні. Захисники щільно закривали нападаючих, захист став більш організованим.

Нападаючі, щоб звільнитися від персональної опіки, застосовують зміну місцями, відходи на фланги, створюють на окремих ділянках поля чисельну перевагу гравців своєї команди.

Зараз команди намагаються атакувати великою кількістю гравців, швидко і несподівано. Як тільки м'яч втрачено, гравці так само швидко повертаються в захист, щоб мати на одного гравця більше, ніж нападаючі суперника. Це привело до виникнення сучасних тактичних систем гри. А саме: 1+4+2+4, 1+4+4+2, 1+1+4+2+3, 1+4+3+3.

Будь-яка система визначає обов'язки кожного гравця, упорядковує взаємодію гравців і обмежує площу їх дій.

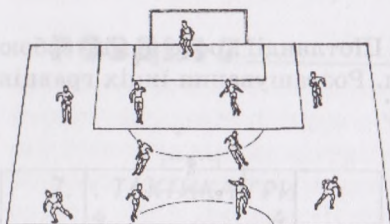


Рис. 33.

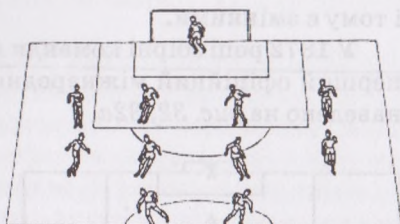


Рис. 34.

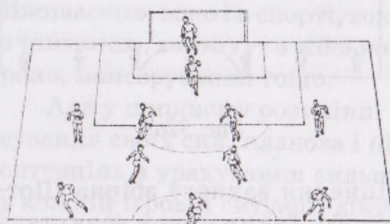


Рис. 35.



Рис. 36.

Вибір тактичного плану на гру залежить від фізичного стану гравців команд, які зустрічаються між собою, знань футболістами правил гри, умов гри (погода, стан поля), значення матчу, теоретичної підготовки, тактичних дій, які притаманні команді суперника. Від кожного гравця вимагається вміння тактичного мислення, щоб він міг у будь-якій позиції, на будь-якому місці, в нападі чи захисті успішно діяти у відповідності з ситуацією, яка постійно змінюється. Гравці повинні всі свої ігрові і фізичні якості спрямувати на користь команди.

7.2. ІНДИВІДУАЛЬНА ТАКТИКА

До індивідуальної тактики відносяться: відкривання і закривання, ведення і обведення, удари по воротах, відбір м'яча. Навчання індивідуальним тактичним діям проводиться в єдності з процесом вивчення основних технічних прийомів.

Відкривання — це вихід футболіста на неприкриту позицію, що дає можливість звільнитися з-під опіки суперника, відірватися від нього і отримати м'яч для заподіяння удару по воротах або хоча б для створення чисельної переваги на окремій ділянці поля. Гравець, що

відкривається, може відвести за собою суперника, звільнити шлях до воріт одному з партнерів по команді. Як правило, вихід на вільне місце здійснюється на швидкості. Цьому може передувати імітація гравцем пасивності з метою введення в оману гравця, який опікає нападаючого, або застосування ним фінтів, або інші дії, які заплутують суперника. Відкриватися можна вперед, в сторони і назад. Однак це необхідно робити своєчасно, а саме — в момент, коли партнер готовий виконати передачу на вільне місце.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ВІДКРИВАННЯМ

1. Дві групи гравців утворюють дві зустрічні колони. Відстань між ними 8–10 кроків. Спрямовуючий гравець однієї колони внутрішньою стороною стопи виконує передачу спрямовуючому протилежної колони, а сам біжить за м'ячем і стає в кінці колони. Те ж саме виконує і гравець протилежної колони.

Цю ж саму вправу можна проводити і у вигляді естафети, тільки гравців кожної колони необхідно розподілити на дві групи, між якими і проводиться змагання.

2. Гравці утворюють трикутник на відстані 3 м один від одного і по чергово передають м'яч вліво, спрямовуючи його партнеру, а самі біжать на місце партнера, якому передали м'яч. Вправа виконується в обидві сторони.

3. На обмеженій ділянці поля вправу виконує група гравців. Кожен отримує порядковий номер. Гравці запам'ятовують їх. Вільно пересуваючись, виконують передачі тільки гравцеві з черговим номером, тобто перший — другому, другий — третьому і т. д. Останній гравець знову передає м'яч першому номеру. Після передачі м'яча гравець повинен виходити на вільне місце, пропонуючи себе для отримання передачі. Враховуються помилки, які гравці допускали під час передач.

4. На майданчику 16×16 м розташовуються 6 гравців. Два гравці намагаються перехопити передачу м'яча або примусити одного з чотирьох гравців суперника випустити м'яч за межі майданчика, після чого відбувається зміна місцями з гравцем, який допустив помилку.

Прикриття суперника спрямоване на займання вигідної позиції, з якої можна заважати супернику виходити на вільне місце або завладіти м'ячем. Хто вмів прикриває суперника, дістає сприятливу можливість своєчасно вступити в боротьбу за м'яч, не дозволити супернику отримати м'яч і таким чином зірвати атаку. У різних ситуаціях прикриття здійснюється по-різному. Однак у всіх випадках постійна позиція гравця, який прикриває, повинна бути такою, щоб він дотримувався ще й такої вимоги: чим ближче суперник розташований до воріт, тим щільніше його необхідно прикривати.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПРИКРИТТЯ СУПЕРНИКА

1. На майданчику розмірами 10×10 м грають три нападаючих проти одного захисника. Нападаючий «Б», що знаходиться на позиції з м'ячем між гравцями «А» і «В», передає м'яч гравцеві «В» і біжить за передачею, чим пропонує себе для зворотної передачі. Гравець «А» також виходить на вільне місце, але в протилежний бік. Гравець «В» з м'ячем показує партнерам нові позиції. Завданням захисника є атакувати нападаючого, який володіє м'ячем, і примусити його виконати передачу у відповідний бік.

2. На майданчику розмірами 12×12 м грають 2×1. Захисник, що намагається завадити двом нападаючим просуватися до воріт (із стійок) і відібрати у них м'яч, повинен займати позицію так, щоб суперник з м'ячем не зміг передати м'яч в сторону відкритого партнера. Після втрати, відбору або перехоплення м'яча гравці міняються ролями.

3. На майданчику розмірами 15×15 м грають дві команди складами 2×2. Завданням захисників є прикрити нападаючих, що володіють м'ячем, і не дозволити їм просуватися вперед. Захисник, який діє проти нападаючого без м'яча, намагається зайняти вигідну позицію і завадити йому отримати передачу.

4. У центрі поля чотири нападаючих з м'ячем. Перед воротами чотири захисники, а у воротах воротар. Нападаючі просуваються вперед, передаючи один одному м'яч. Кожен із захисників має підопічного і намагається відібрати м'яч або відбити до центра поля. Через обумовлений час гравці міняються ролями. Перемагає команда, яка за обумовлений час гри забила у ворота суперників більше м'ячів.

ВЕДЕННЯ І ОБВЕДЕННЯ

Обидва ці прийоми у гри є ефективними. Вміло користуючись веденням м'яча різними способами і з різною швидкістю в поєднанні з переконливими фінтами, гравець дістає сприятливу можливість вийти на вільне місце і завдати удар по воротах. Однак веденням м'яча і обведенням зловживати не слід, оскільки це не завжди приносить користь команді. Тому у випадках, коли партнер знаходиться у вигідній ситуації, йому слід спрямувати м'яч. Адже своєчасна і точна передача також є грізною зброєю. Однак веденню м'яча і обведенню слід приділяти підвищену увагу.

При обведенні важливо прикривати м'яч корпусом. Гравець повинен знаходитись між м'ячем і суперником.

Дуже важливо створити для своєї команди за допомогою вмілого обведення тимчасову перевагу, виключивши з гри одного з суперників.

Не можна перетримувати м'яч, якщо партнер знаходиться у вигідній позиції. Вдала передача краще вдалого обведення.

Не треба застосовувати обведення, якщо залишаєшся останнім гравцем перед своїм воротарем. Втрата м'яча в такому положенні найчастіше призводить до гола у власні ворота.

ПІД ЧАС ОБВЕДЕННЯ МОЖЛИВІ ТАКІ ПОМИЛКИ

1. Гравець не прикриває м'яч корпусом, не знаходиться між м'ячем і суперником, що може стати причиною втрати м'яча. Тому, починаючи обведення, слід орієнтуватися на позицію суперника. Під час обведення не треба дивитися тільки на м'яч.

2. Якщо партнер займає кращу позицію, обведення застосовувати недоцільно. Це призводить тільки до затримки гри. Тому, перед тим, як прийняти м'яч, треба подивитись, де знаходяться партнери і гравці суперника. Більше одного суперника обводити не рекомендується. Діяти слід швидко і неочікувано для суперника.

3. Не слід застосовувати обведення, якщо ситуація вимагає швидкої передачі партнеру.

Вміле обведення — це індивідуальна майстерність, яка повинна служити команді. Кожну атаку розпочинають на своїй половині поля, і починають її захисники.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ОБВЕДЕННЯ СУПЕРНИКА

1. Обведення стійок, розташованих одна від другої на 2–3 м.

2. Те ж саме, але обведення здійснювати з поступово зростаючою швидкістю.

3. Та ж сама вправа, але відстань між стійками зменшується.

4. Обведення гравців, вишикуваних у ряд на відстані 2–3 м один від одного. Після обведення останнього гравця м'яч передається гравцеві, який стоїть першим.

5. Та ж сама вправа, але гравці рухаються спочатку кроком, а згодом повільним бігом. Якщо вправу виконати не вдається, то відстань між гравцями збільшується.

6. Та ж сама вправа, але гравець з м'ячем рухається назустріч колоні.

7. Декілька гравців ведуть м'яч один за одним. Напрямки руху визначає гравець, що біжить попереду.

8. Гравці розподіляються на пари і стають в 15–20 м один від одного. Ті, що володіють м'ячем, біжать назустріч партнерам і намагаються їх обвести, за що отримують очко.

9. На майданчику розмірами 15×15 кожен гравець має по м'ячу і пересувається в заданому напрямку, намагаючись не заважати партнерам. Під час ведення м'яча не треба нахилити голову донизу.

УДАРИ ПО ВОРОТАХ

Гравці, які володіють різноманітними ударами і вміють несподівано виконувати їх, значно підвищують атакуючий потенціал своєї команди. Удари по воротах — це справа не тільки нападаючих. Вони є індивідуальним засобом атаки і вимагають від гравця повної зібраності і відмінного володіння різними способами ударів. Адже атакуючі комбінації, як правило, повинні завершуватися ударом по воротах. До безпосереднього заподіяння удару по воротах блискавично доводиться вирішувати, який з ударів застосовувати, завдавати удар низом чи вгору, безпосередньо після ведення або трошки зачекати. При цьому ще слід скористатися слабкостями воротаря і весь час уважно стежити за розташуванням гравців суперника.

Успішний удар по воротах у багатьох випадках визначає перемогу команди. Тому передавати м'яч обов'язково партнеру, який знаходиться у найвигіднішій ситуації перед воротами суперника.

Не варто завдавати удар, якщо гравець знаходиться надто далеко від воріт, або під гострим кутом до них, або, коли суперник закрив шлях м'ячу до воріт. Надмірна квапливість полегшує дії захисту і неминуче призводить до втрати м'яча. Знаходячись перед воротами, необхідно діяти рішуче, без затримки, щоб удар був неочікуваним для захисників і воротаря. Під час удару по воротах головне не сила, а його точність.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ УДАРАМ ПО ВОРОТАХ

1. Виконувати вправи з вивчення різних способів ударів в ціль.
2. Гравці виконують удари по воротах з відстані 11–16 м, попередньо розподілившись на групи по 2–3 чоловіка в кожній. Виграє група, яка із обумовленої кількості ударів заб'є більше м'ячів у ворота, які захищає група гравців.
3. Удари по воротах після передач назустріч, збоку, ззаду. Залежно від того, з якого боку м'яч наближається до гравця, він буде завдавати удар правою або лівою ногою.
4. Та ж сама вправа, тільки під час удару воротар вибігає назустріч, намагаючись завадити завдати удар.
5. Удари по воротах після обведення перешкод.
6. Два гравці з центра поля, передаючи м'яч, просуваються до воріт. Захисник переслідує гравців, не дозволяючи їм вільно просуватися. Удар по воротах завдається з лінії штрафного майданчика.
7. Гравець обводить стійки, перед штрафним майданчиком знаходиться партнер, який спочатку діє пасивно, а потім активно, заважаючи завдавати удар по воротах.

8. Та ж вправа, але воротар показує місце, куди слід спрямувати м'яч.

9. Гравець з м'ячем знаходиться на відстані 25 м, а партнер — 18 м від воріт. Гравець спрямовує м'яч низом на партнера, той пропускає м'яч і завдає удар по м'ячу, що відходить.

10. Удари по воротах з льоту м'ячів, поданих з краю партнером на позначку 11 м удару.

Відбір м'яча — важливий тактичний прийом протидії супернику, який ним володіє. Кожен гравець завжди повинен пам'ятати, що негайно після втрати м'яча необхідно намагатися створити супернику перешкоду, щоб відібрати його. Найлегше оволодіти м'ячем, коли супернику спрямована передача. Відбирання також доцільно здійснювати під час ведення або прийому м'яча суперником. У відбиранні м'яча важливу роль відіграє швидкість реагування і правильний вибір позиції.

ВПРАВИ ДЛЯ НАВЧАННЯ ВІДБОРУ М'ЯЧА

1. Гравець з м'ячем стоїть на відстані 5 м від партнера, передає йому м'яч низом, а потім напіввисоко, після чого біжить за м'ячем і намагається його відібрати.

2. У центральному колі грають дві команди. Одна володіє м'ячем, гравці другої передають його один одному. Суперники намагаються перехопити м'яч або вибити його за межі кола, за що отримують одне очко. Через обумовлений час команди міняються ролями, а здобуті очки підраховуються.

3. Один гравець веде м'яч бігом, а другий намагається вибити у нього з-під ніг. Гравцеві з м'ячем дозволяється виконувати фінти, а супернику — поштовхи в плече і підкати.

4. Два гравці. Один завдає удар в стінку з 6–7 м, а партнер, знаходячись на 2 м позаду і дещо збоку, після відскоку м'яча від стінки робить ривок вперед, щоб оволодіти м'ячем.

5. Три гравці. Один підкидає м'яч партнеру для удару головою. Через 2 м збоку і позаду від гравця, який приймає м'яч, знаходиться третій. Його завданням є своєчасно зробити ривок з-за спини партнера і встигнути першим відіграти м'яч головою.

6. У праві беруть участь три гравці. Двоє шикуються в потилицю на відстані 4–5 м один від одного. Їм назустріч веде м'яч третій учасник вправи. Якщо він обведе першого, йому на допомогу приходить той, що стоїть позаду, і атакує суперника. Гравці міняються ролями і т. д.

7.3. ГРУПОВІ ТАКТИЧНІ ДІЇ

До них відноситься взаємодія на полі кількох гравців однієї команди, які намагаються виконати відповідні завдання, а також передачі та відбирання м'яча шляхом узгоджених дій при проведенні тактичної комбінації. Їх засвоюють одночасно з вивченням індивідуальних тактичних дій, але в простішій формі, тобто в парі з партнером з поступовим збільшенням кількості учасників у вправах.

Передачі м'яча. Гравець, який володіє точними і своєчасними передачами, приносить команді велику користь. За допомогою передач організуються атаки, готуються умови для заподіяння удару по воротах. Однак віддавати м'яч необхідно тому гравцеві, який знаходиться на найкращій позиції. Краще, коли гравець отримує передачу, знаходячись у русі, і зможе продовжити атаку або завдати удар по воротах. Під час гри футболісти користуються різноманітними передачами, тобто короткими, середніми, довгими, низом, верхом, напіввисокими, поперечними, навскісними, діагональними, повздовжніми і т. д. Це ускладнює дії суперників в обороні, не дає їм можливості пристосуватися до гри команди.

Передавати м'яч необхідно партнеру, який займає вигідну позицію, і так, щоб він міг без втрати часу і не припиняючи бігу прийняти м'яч, перейти на ведення, зробити передачу або завдати удар по воротах. Якщо характер гри змінюється, то це ускладнює організацію оборони суперника. Виконуючи передачі, варто звертати увагу на стан поля, умови погоди, а також на позиції суперників і партнерів.

Під час передач гравці часто допускають такі найхарактерніші помилки:

1. М'яч передається партнеру із запізненням або за спину, і для прийому такої передачі партнер змушений зупинитися. Тому раніше, ніж передати м'яч, слід подумати як зручніше це зробити.

2. Перед передачею важливо передбачити можливі дії суперника. Точна і надійна передача запобігає втраті м'яча.

3. Передачу верхом прийняти складно, особливо, якщо захисник, який діє проти партнера, має перевагу в рості. У таких випадках передача низом буде більш зручною.

4. Спрямовувати м'яч так, щоб він дійшов до партнера з того боку, де немає суперника. При жорсткій і щільній опіці м'яч партнеру краще передавати сильно і дуже точно.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ПЕРЕДАЧ М'ЯЧА

1. З відстані 5–10 м партнери передають один одному м'яч з просуванням вперед спочатку під час ходьби, а потім під час бігу. Після прийому м'яча — ведення, а потім передача партнеру.

2. Та ж сама вправа, тільки передача виконується в один дотик (без зупинки м'яча).

3. Передача м'яча партнеру, який біжить по колу на відстані 10–12 м. Напрямок бігу після визначеної кількості передач треба змінювати.

4. Під час ведення виконати передачу з поворотом партнеру, який біжить назустріч.

5. Передача м'яча партнеру, який біжить назустріч з безперервною зміною напрямку руху.

6. Два нападаючі, застосовуючи передачі, намагаються обіграти одного захисника і завдати удар по воротах з відстані не ближче 9–10 м. Вправа проводиться на половині поля.

ВЗАЄМОСТРАХУВАННЯ

Дії гравців в захисті неможливі без взаємострахування. Така тактична дія застосовується, якщо партнеру необхідна допомога, коли його обіграв суперник. Взаємострахування здійснюється і у випадках, коли поблизу воріт необхідно прикривати небезпечні зони. Відбір м'яча шляхом узгоджених дій вимагає від гравця чіткого взаєморозуміння, злагодженості.

Оволодіти взаємострахуванням можна в ігрових вправах в послідовності: гра 2×1, 3×2, 2×2, 3×3, 4×4 і т. д.

ВПРАВИ ДЛЯ ОВОЛОДІННЯ ВЗАЄМОСТРАХУВАННЯМ

1. Перед воротами на відстані 5 м розташовуються два захисники. Нападаючий веде м'яч перед захисником, який стоїть, тобто діє пасивно. Він обходить його справа або зліва і просувається далі, намагаючись обіграти останнього захисника і забити гол. Воротами можуть служити стійки, прапорці тощо. Завданням останнього захисника є передбачити, з якого боку суперник обійде захисника, і підстрахувати його.

2. Гра 1×2 в квадраті розмірами 18 м. Один нападаючий діє проти двох захисників, намагаючись забити м'яч у ворота, споруджені зі стійок або прапорців. Один захисник атакує нападаючого, а другий підстраховує.

3. На майданчику розмірами 30×30 м грають 2×3. Два нападаючих, долаючи опір трьох захисників, намагаються забити гол. Один із захисників відтягується назад для підстрахування партнерів і атакує нападаючого, який прорвався до воріт.

Тактичні комбінації — це дії двох і більше футболістів, які виконують певне завдання. Ефективність комбінацій знаходиться в прямій залежності від тактичного мислення гравців, їх зіграності між собою. Комбінації можна застосовувати як в ігрових

епізодах, так і під час розіграшу стандартних ситуацій (при введенні м'яча у гру з центра поля, кутових, штрафних, вільних ударів, вкидуванні м'яча з-за бічної лінії) як в захисті, так і в нападі. Завданням комбінацій в обороні є відбити атаку суперника і перейти в наступ. Основою атакуючих комбінацій є швидкість і неочікуваність пересувань гравців з виконанням швидких і точних передач.

Найбільш поширеною у футболі є комбінація «стінка». Вона базується на передачах в один дотик між двома або кількома гравцями. Гра в стінку вимагає від гравців обміркованих і вмілих дій. Зміст комбінації є таким. Гравець, на шляху якого знаходиться суперник, передає м'яч в сторону партнера, який умовно і виконує роль стінки. Швидко пересунувшись на вільне місце, він отримує від партнера передачу в один дотик. Зворотна передача виконується в один дотик і з таким розрахунком, щоб гравець міг оволодіти м'ячем, не знижуючи швидкості руху.

Навчання комбінації відбувається в умовах протидії з боку суперника. На початку роль пасивного суперника виконує стійка або інший предмет (прапорець). Поступово дії суперника у відборі м'яча стають більш активними.

Комбінація «трикутник» побудована на передачах м'яча між трьома партнерами без зміни місцями, зі зміною місць, а також з відволікаючими діями.

Схрещування. Тут два партнери, один з яких володіє м'ячем, пересуваються назустріч другому (поперек поля). Під час перетину шляхів суперник не встигає визначити, хто із гравців залишається з м'ячем і тому один із них дістає відповідну свободу дій.

Розіграш стандартних ситуацій є доброю передумовою для гострих рішень награних ходів і результативних атак.

Розіграш початкового удару переслідує мету організації гострої атаки воріт суперника. Тут ефективними є передачі на вільний простір. Зокрема, в середню зону або на край з атакою воріт, якщо гравець швидко виходить на передачу, та інше.

Розіграш удару від воріт. Воротар вибиває м'яч одному з партнерів, що відкрився, або передає в бік вільному захиснику, який розпочинає організацію атаки своєї команди, та інше.

Розіграш вільного і штрафного удару. Значна частина м'ячів потрапляє у ворота суперника саме після розіграшу таких комбінацій. Один з прикладів розіграшу штрафного удару наведено на *рис. 37*. Команда захищає ближній кут воріт. Гравець розбігається для удару. Саме в цей час партнер 10 пересувається до нападаючого 11, котрий, як і партнер 9, пересувається за стінку, привертаючи увагу опікуна. У результаті зона в правому куті штрафного майданчика звільняється, і гравець неочікувано спрямовує туди м'яч.

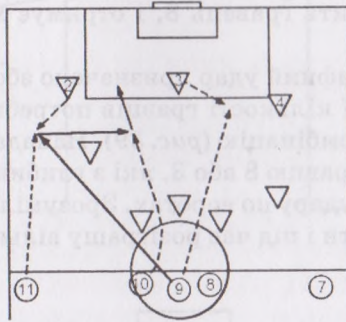


Рис. 37.

Туди ж несподівано вривається нападаючий 7, який робив вигляд, що в комбінації участі брати не збирається. Він і приймає м'яч для заподіяння удару по воротах.

Наступна комбінація побудована на застосуванні футболістами команди, яка атакує, відволікаючих дій з метою зруйнувати стінку (рис. 38). Команда, яка захищається, вишикувала стінку

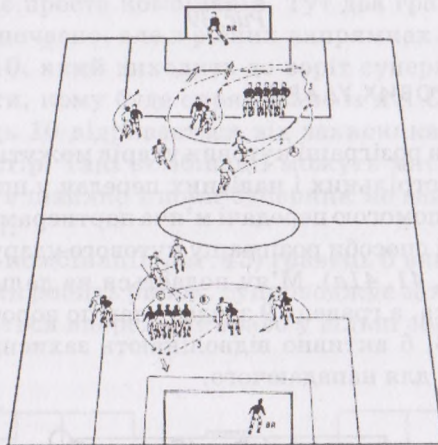


Рис. 38.

з п'яти гравців, заклавши ближній кут воріт. Гравець 9 своїми діями показує, що буде завдавати удар по воротах, а сам несподівано віддає м'яч гравцеві 10 і направляє до стінки мовби для отримання передачі. Одночасно по лівому краю починає пересуватися гравець 11, якого супроводжує опікун. Гравці, які захищаються, сконцентрували всю увагу на цьому фланзі, чим послабилась стінка. Скориставшись цим, гравець 10 віддає м'яч у вільну зону

направо, куди виходить гравець 8, і отримує можливість завдати удар по воротах.

Однак, якщо штрафний удар призначено збоку від воріт, шикувати стінку з великої кількості гравців потреби немає. Тут можна застосовувати таку комбінацію (рис. 39). Нападаючий 7 має можливість передати м'яч гравцю 8 або 3, які з глибини поля виходять на вигідну позицію для удару по воротах. Зрозуміло, що подібні комбінації можна проводити і під час розіграшу вільних ударів.

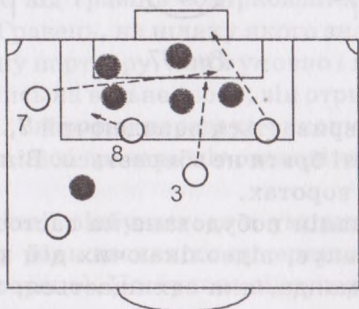


Рис. 39.

РОЗІГРАШ КУТОВИХ УДАРІВ

Комбінації при розіграші кутових ударів можуть застосовуватися за допомогою прострільних і навісних передач у штрафний майданчик, а також за допомогою передачі м'яча партнерам, які знаходяться поруч. Усі згадані способи розіграшу кутового удару мають декілька варіантів (рис. 40, 41, 41a). М'яч подається на дальній кут воротарського майданчика, а гравець 9 завдає удар по воротах головою, при цьому гравці 7, 8, 6 активно відволікають захисників, створюючи сприятливі умови для нападаючого.

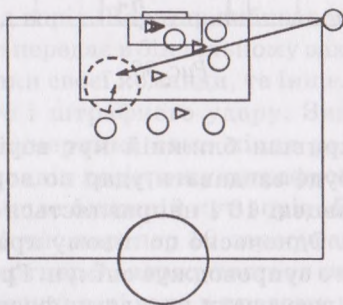


Рис. 40.

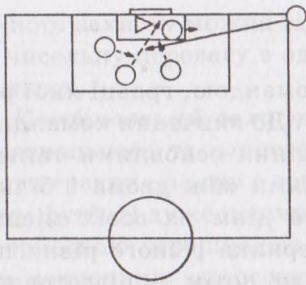


Рис. 41.

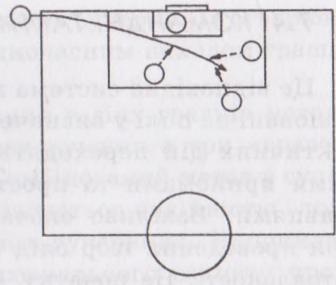


Рис. 41а.

РОЗІГРАШ ПІД ЧАС ВКИДУВАННЯ М'ЯЧА З-ЗА БІЧНОЇ ЛІНІЇ ПОЛЯ

Він вимагає точного і далекого кидка м'яча й узгоджених дій партнерів. Метою таких комбінацій є збереження м'яча для своєї команди або організація гострої атаки воріт суперника. Слід пам'ятати, що вкидування м'яча виконується без свистка судді і в цьому випадку не має положення «поза грою». Всі зазначені особливості створюють додаткові можливості для розвитку атаки. На рис. 42 показано, який вигляд має проста комбінація. Тут два гравці 10 та 11 виконують ривки одночасно, але в різних напрямках. Гравець 6 вкидує м'яч партнеру 10, який виходить до воріт суперника. Захисникам важко визначити, кому буде спрямовано м'яч. Скориставшись ситуацією, гравець 10 відривається від захисника 5 і отримує м'яч на вільний простір. Такі комбінації можуть мати успіх тоді, коли гравці діятимуть швидко і поки суперник не зайняв вигідних для оборони позицій.

У наступній комбінації (рис. 43) гравець 6 вкидує м'яч на поле, а гравця 11, який робить ривок, супроводжує захисник; інші партнери пересуваються вперед — вправо у вільні зони, куди і спрямовується м'яч.

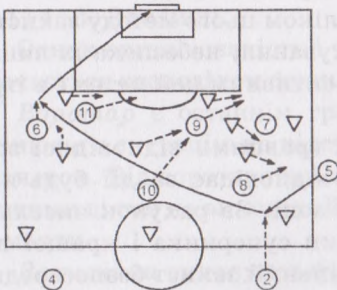


Рис. 42.

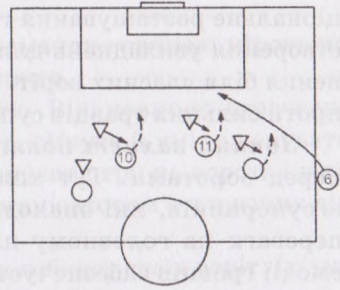


Рис. 43.

7.4. КОМАНДНІ ТАКТИЧНІ ДІЇ

Це відповідна система ведення гри командою, гравці якої розташовані на полі у визначеному порядку. До вивчення командних тактичних дій переходять після оволодіння основними тактичними прийомами та простими взаємодіями між двома і більше гравцями. Важливо спочатку навчитися діям на своїх місцях. Для проведення ігор слід вибирати суперника різного рівня підготовленості. На початку — слабшу, а вже потім — підготовлену команду. Практична перевірка готовності як команди, так і кожного окремого гравця відбувається в товариських іграх. Тут виявляють недоліки, які чітко можна побачити в іграх з рівною або сильною командою.

Командні тактичні дії в нападі здійснюються із застосуванням двох методів: швидкого прориву і позиційного нападу. В захисті також застосовуються різноманітні методи, зокрема, персональний, зонний, комбінований.

Напад швидким проривом здійснюється шляхом уповільненого розіграшу м'яча і просування вперед із метою виявлення в обороні суперника слабких місць, створення передумов для швидкого виходу нападаючих на позицію для удару по воротах. При такому методі ведення гри гравці застосовують пересування поперек поля зі зміною місць між нападаючими, гру в стінку, схрещування та індивідуальне обігравання суперника.

У захисті команда організовує свої дії з урахуванням обраної системи гри.

Персональний захист — це дії конкретного гравця проти відповідного суперника. Захисник намагається завадити супернику приймати м'яч, проходити з ним до воріт, виконувати передачі партнерам і завдавати удари по воротах. Цей метод захисту можна застосовувати як у межах штрафного майданчика, так і на своїй половині або в цілому на полі. Перевагою методу є те, що кожен гравець несе відповідальність за свого підопічного. При цьому здійснюється раціональне розташування гравців. Недоліком цього методу захисту є створення ускладнень для взаємострашування, небезпека їх виникнення біля власних воріт. Найбільш ефективним цей метод є в іграх проти сильних гравців суперника.

Зонний захист полягає в охороні гравцями відповідної зони перед воротами. Тут кожен гравець відповідає за дії будь-кого із суперників, які знаходяться в його зоні. За рахунок чисельної переваги на головному напрямку атаки суперника і кращої взаємодії гравців забезпечується більш щільний захист безпосередньо перед воротами. Цей метод дозволяє створити сприятливі умови для переходу від захисту до атаки воріт суперника. До недоліків

зонного захисту можна віднести можливості суперників створювати чисельну перевагу в одній із зон з одночасним виходом гравців із інших.

Комбінований захист — це поєднання в діях гравців методів персонального та зонного захисту, переключення з гри «гравець проти гравця» на гру в зоні і навпаки. Комбінований метод у сучасному футболі дуже поширений. Він відрізняється надійністю і тому є серйозною перешкодою для нападаючих суперника. Наприклад, три захисники застосовують метод персонального захисту проти трьох нападаючих суперника, а четвертий розташовується позаду партнерів і намагається підстрахувувати їх, тобто виконує функції вільного захисника (чистильника). Існує і варіант, коли два центральних захисники грають у своїх зонах, а крайні захисники персонально опікають крайніх нападаючих (або висунутих уперед). Майже всі команди при наближенні суперників із м'ячем до небезпечної зони переключаються із зонного захисту на щільний, персональний захист.

7.5. ТАКТИЧНІ СИСТЕМИ ГРИ

Система гри — це організація командних дій, яка полягає в планомірному розташуванні футболістів на полі відповідно до виконуваних ними ігрових функцій та індивідуальних здібностей. Тактичні системи гри постійно вдосконалюються. Це свідчить про намагання тренерів і футболістів знайти оптимальне поєднання зміцнення захисту з атакою. У сучасному футболі команди застосовують системи 1+4+4+2 — тобто четверо захисників, четверо гравців середини поля і двоє нападаючих. Таке розташування дає можливість мати надійний захист і значні умови для організації атакуючих дій. В атаках, крім нападаючих, беруть участь гравці середини поля та крайні захисники. Застосовуються і схеми 1+4+5+1, 1+3+5+2, 1+4+3+3, 1+1+4+3+2 та інші.

Однак організованість і чіткість дій команди значною мірою визначається розподілом функцій між гравцями.

Воротар є останнім гравцем захисту. Він повинен своєчасно оцінювати ситуацію на підступах до воріт, рішуче й уміло керувати захистом. Від воротаря вимагається поєднувати гру на воротах з рішучими діями на виходах. Він є також організатором атакуючих дій команди.

Захисники виконують функції захисту поблизу своїх воріт. Їх завданням є вміла протидія супернику з м'ячем і без нього, своєчасна взаємодія з партнерами по команді. Вони повинні бути рішучими

і володіти бійцівськими якостями. Захисники поділяються на крайніх, центральних та вільного центрального.

Крайній захисник розташовується між воротами і суперником, якого очікує. Під час гри його завданням є відтіснити суперника (з м'ячем) до бічної лінії та обмежити його простір для маневру. Якщо атака ведеться у центрі або на протилежному фланзі, він повинен зміститися ближче до середини штрафного майданчика для підстраховування партнерів. Під час виконання кутового удару зі свого флангу крайній захисник повинен знаходитися біля ближчої стійки воріт, а під час подачі кутового з протилежного флангу має прикрити свого підопічного. При перехопленні або відборі м'яча він негайно повинен переключатися на атакуючі дії.

Передній центральний захисник прикриває центрального нападаючого суперника або іншого гравця, що знаходиться напроти воріт. Він повинен постійно оцінювати ситуацію, яка безперервно змінюється, і швидко приймати рішення: пересуватися за центральним нападаючим, який відійшов назад, чи переключитися на іншого суперника, який рветься до воріт, оскільки в цій ситуації власне він створює небезпеку. Під час атаки суперника краєм захисник повинен намагатися закрити центрального нападаючого, а одночасно — і центральну зону перед воротами. При штрафному або вільному ударі він повинен не ставати у стінку, а намагатися прикрити одного із суперників або небезпечну зону. Обведення чи короткі поперечні передачі м'яча недоцільні для гравця цієї категорії. За сприятливих обставин він може приєднуватись і до атаки.

Вільний центральний захисник повинен керувати захистом команди і підстраховуванням партнерів, особливо переднього центрального захисника. Під час флангових атак він має бути ближче до місця подій та уважно страхувати свого партнера, особливо, якщо суперник, який володіє м'ячем, швидкий і технічний. Під час подачі кутових центральний захисник розташовується в зоні перед воротами в районі їхньої задньої стійки. З такої позиції краще вести боротьбу за м'яч, що летить згори. Якщо до атаки підключається гравець високого зросту, його необхідно прикривати персонально. Оволодівши м'ячем, захисник передає його вільному партнеру або відбиває далеко від воріт, щоб дати захисникам час розібратися в ситуації, що виникла перед воротами.

Гравець середини поля організовує атаки, їх завершення та бере участь у захисті своїх воріт. Гравці цієї лінії діють проти гравців середини поля суперника та є ланкою, яка пов'язує захист і напад між собою. Пересуваючись полем, гравці цієї лінії намагаються відкриватися на вільних місцях, створювати таким чином рівність або чисельну перевагу сил на окремих ділянках поля, застосовуючи переводы м'яча на край у відкриту зону. Опинившись біля воріт

суперника, гравці середини поля беруть участь у завершенні атак самостійно або віддають гостру передачу партнеру.

Щойно команда втратила м'яч, вони швидко відступають до своїх воріт, щоб прикрити вільних суперників, підстрахувати партнера, або виходять на позицію, вигідну для початку атаки або контратаки. Гравці середини поля розподіляються на тих, хто переважно бере участь в атаках, і тих, хто більше уваги приділяє захисту своїх воріт.

Нападаючі поділяються на крайніх і центральних. Центральний нападаючий грає на вістрі атаки, але часто відходить і назад для її організації. Він використовує будь-яку можливість завдати удар по воротах суперника. Якщо таких ударів завдають партнери, він намагається атакувати ворота з метою забити м'яч, що відскочив від воротаря або захисників. Після втрати м'яча нападаючий негайно відходить назад, але як тільки команда знову оволоділа м'ячем, він стрімко виходить на вільне місце, щоб отримати м'яч.

Крайні нападаючі розширюють фронт атак команди, чим збільшують площу для швидкісних маневрів атакуючих, ускладнюють дії суперника в захисті. Їхні проходи краєм закінчуються гострою націленою передачею в зону перед воротами або небезпечним ударом по воротах. Крайні нападаючі в цей час активно діють на всьому фронті атаки. Вони повинні вміти правильно обирати місце для відкривання. Під час атаки з протилежного боку крайній нападаючий має бути попереду всіх, хто бере в ній участь (нібито по діагоналі), пересуваючись із краю в центр поля і не потрапляючи в положення «поза грою», тобто він повинен замикати свій кут. Коли атакує суперник, крайні нападаючі контролюють дії крайніх захисників, якщо вони висуваються вперед. Нападаючі зобов'язані переслідувати суперника, який рухається з м'ячем, поруч із крайнім нападаючим.

7.6. ТАКТИКА ГРИ ВОРОТАРЯ

Крім спеціальної техніки, воротар повинен володіти відповідними тактичними навичками. До тактичних дій воротаря належать: вибір місця у воротах, взаємодія із захисниками, участь в організації атак своєї команди тощо.

Знаходячись у воротах, воротар не повинен нерухомо стояти на їхній лінії. При необхідності він пересувається в той бік, звідки очікується удар по воротах, щоб обрати правильне положення відносно суперника, який атакує, виходить уперед, чим зменшує площу воріт, що значно полегшує його подальші дії.

Найбільш оптимальною позицією під час обстрілу воріт є місце на умовній лінії, яка поділяє кут, створений м'ячем і двома стійками воріт, на дві частини (рис. 44).

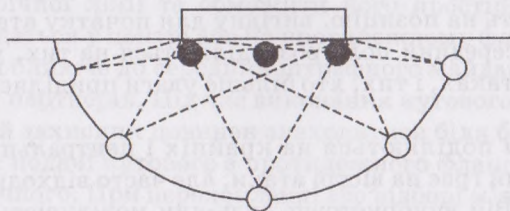


Рис. 44.

Якщо суперник із м'ячем вийшов віч-на-віч із воротарем, щоб зменшити кут обстрілу воріт, створений м'ячем і стійками воріт, воротар повинен вийти назустріч супернику (рис. 45). Вихід із воріт необхідно здійснювати в момент, коли суперник спрямував м'яч собі на хід. Однак воротар повинен діяти рішуче, не уповільнюючи бігу і не зупиняючись на півдорозі. Інакше суперник легко обіграє воротаря і завдасть удар по воротах. Виконуючи кидок назустріч, воротар загороджує шлях м'ячу до воріт.

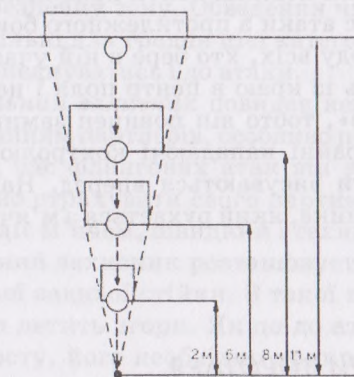


Рис. 45.

Під час передач м'яча з краю у штрафний майданчик і подачах кутових воротар знаходиться біля дальньої стійки воріт, звідки має можливість спостерігати за діями суперників і льотом м'яча. При виходах із воріт для перехоплення або відбивання м'яча воротар повинен точно розрахувати відстань до м'яча в момент своєї дії. Якщо м'яч нависний із глибини поля, воротар має знаходитися на лінії воріт, інакше м'яч, пролітаючи під поперечиною, може потрапити у ворота.

ВПРАВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ТАКТИКИ ГРИ

1. Два гравці, які знаходяться на відстані 13–15 м від воріт, по чергово завдають удари. Завданням воротаря є своєчасно пересуватись у бік гравця, який завдає черговий удар по воротах.

2. Два гравці по чергово верхом передають м'яч один одному в зону 11 м до воріт. Спочатку воротар після виходу із воріт кулаком відбиває м'яч якнайдалі від них. Згодом ця вправа виконується при пасивному опорі суперника і насамкінець з активним опором нападаючого.

3. З відстані 20 м три гравці з м'ячами по чергово входять до штрафного майданчика, намагаючись ввести м'яч у ворота. Завданням воротаря є у вигідний момент вийти з воріт і перегородити шлях м'ячу до воріт. Ворота можна зменшувати, встановивши на їхній лінії стійку.

Взаємодія із захисниками: знаходячись у позиції позаду всіх гравців захисту, воротар найкраще бачить найуразливіші місця в захисті і має можливість передбачати подальші дії суперників. Тому у його обов'язки входить підказувати захисникам, як краще діяти в тому чи іншому випадку. Захисники мають дотримуватись цих вказівок. Воратар також приходить їм на допомогу, виправляє їхні помилки.

При штрафних і вільних ударах воротар керує шиккуванням стінки (гравцями, які щільно стають один до одного і повернуті обличчям до м'яча). Він визначає гравця, який закриває ближчу до м'яча стійку воріт, інші партнери вишиковуються щільно до нього з боку дальньої стійки воріт (рис. 46).

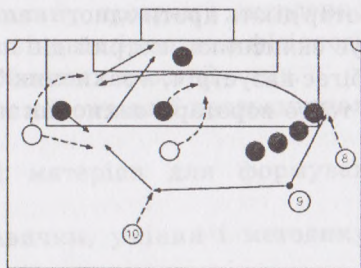


Рис. 46.

Кількість гравців у стінці може бути різною. Так, наприклад, якщо удар виконується із центра з відстані 20–25 м від воріт, то у стінку шикуються 3–5 гравців. Якщо удар виконується збоку, то 3–4 гравці. Іноді під час виконання штрафного удару прямо напроти воріт можна шикувати стінку як зліва, так і справа від бічних стійок воріт (рис. 47).

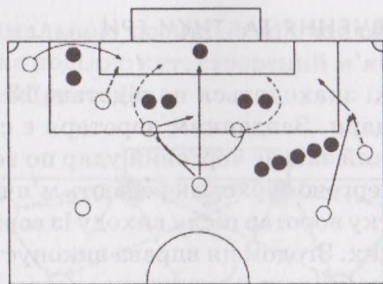


Рис. 47.

ВПРАВИ ДЛЯ ВЗАЄМОДІЇ ВОРОТАРЯ ІЗ ЗАХИСНИКАМИ

1. У вправі беруть участь три гравці. Зліва і справа від стійок воріт два гравці по чергову спрямовують м'яч у воротарський майданчик. Воротар ловить м'ячі. Якщо м'яч спрямовано партнеру справа, воротар після ловлі викидує його тому, хто стоїть зліва, і навпаки.

2. У штрафному майданчику грають дві команди складами 3×3. Команда, яка володіє м'ячем, атакує, а воротар, спостерігаючи за м'ячем, змушений постійно пересуватися. Після ловлі м'яч передається команді, яка захищалася.

Для отримання м'яча гравці відкриваються до бічних ліній штрафного майданчика.

3. Воротар вибиває м'яч гравцеві, який зайняв позицію поблизу бічної лінії. Той повертає м'яч назад, а сам пересувається на вільне місце, але воротар вже може передати м'яч тільки ударом ноги, не підбираючи його руками.

4. Захисник і воротар діють проти одного нападаючого, який проходить краєм, обіграє захисника, котрий діє пасивно, і проходить до воріт. Воротар вибігає назустріч, а захисник біжить до воріт, щоб зайняти його місце, тобто воротар і захисник підстраховують один одного.



Рис. 48.

РОЗДІЛ 8

8.1. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФУТБОЛУ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Фізична культура розглядається фахівцями як складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування особистості та її активної життєдіяльності.

Весь матеріал навчальної програми для учнів 1–11 класів загальноосвітніх навчальних закладів «Основи здоров'я і фізична культура» (2001) та її складового елементу — футболу — спрямований на розв'язання виховних, освітніх та оздоровчих завдань на уроках фізичної культури. Завдання вчителя полягає в тому, щоб за допомогою всіх форм навчальної та позакласної роботи закласти фундамент фізичної культури та визначити можливі шляхи оволодіння учнем необхідними знаннями й уміннями, методикою розвитку фізичних якостей, потрібних для зміцнення здоров'я, дотримування здорового способу життя, активної праці на базі застосування футболу як виду фізичної активності.

Зазначену навчальну програму складено з урахуванням найбільш сприятливих вікових і анатомо-фізіологічних періодів у вихованні та розвитку фізичних якостей учнів.

Одна з особливостей сучасної програми полягає в тому, що вона визначає:

- пріоритетний матеріал для формування теоретико-методичних знань;
- практичні навички, уміння і методику розвитку фізичних якостей;
- матеріал для обов'язкового повторення та домашніх завдань;
- контрольні, навчальні нормативи й вимоги;
- орієнтовний комплексний тест з оцінки стану фізичної підготовки учнів.

У новій навчальній програмі «Основи здоров'я і фізична культура» учні упродовж року проходять орієнтовний комплексний тест оцінки їхньої фізичної підготовленості (який складається із шести вправ) з метою підготовки до виконання нормативних вимог.

Вказані нормативні вимоги складаються з:

- 1) бігу на відстань 30 м з високого старту (швидкість);
- 2) бігу на відстань від 200 м до 1 км — залежно від класу (витривалість);
- 3) нахилу вперед з положення сидячи (гнучкість). Відстань між ступнями ніг — 25–30 см, коліна не згинаються, долоні рук дістають якомога далі. В такому положенні триматися 2 секунди;
- 4) підтягування на перекладині — хлопці та дівчата (сила);
- 5) «човникового бігу» 4×9 м з перенесенням предмета (спритність);
- 6) стрибка у довжину з місця (швидкісна сила).

Навчальною програмою «Основи здоров'я і фізична культура» не визначено певну кількість годин для проходження різних розділів, але під час планування вчитель обов'язково відводить найбільше годин для вивчення і засвоєння пріоритетного матеріалу (з урахуванням місцевих умов проведення уроків та сприятливих вікових періодів у розвитку фізичних якостей). Вчитель повинен вимагати якнайкращого виконання учнями навчальних контрольних нормативів і вимог.

Відповідно до схеми розподілу тем та елементів програмного матеріалу кількість годин, відведених для навчання, визначено з розрахунку двох уроків на тиждень. Для вивчення тем та елементів футболу (з 1-го по 11-й класи) авторами посібника пропонується схема розподілу навчального матеріалу з розділу «Футбол» при двох заняттях на тиждень, наведена в *табл. 10*.

Таблиця 10

Класи	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Разом
Години	8	14	15	16	16	17	16	10	7х	7х	6х	162

Примітка. Теми та елементи, включені до розділу обов'язкового повторення, позначені «х», потребують закріплення.

Працюючи з учнями, вчитель повинен урахувати і використовувати найбільш сприятливі вікові періоди розвитку фізичних якостей (*табл. 11*).

Таблиця 11

Фізичні якості \ Клас	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Хлопці										
Швидкість	—	X	X	У			—	—	—	—	—
Витривалість	—	—	X	—	X	—	X	—	X		—

Гнучкість	—	—	—	X	—	—	—	X	—	X	—
Сила	—	—	У	—	У	—	—	X	У	X	X
Спритність	—	X	X	X	X	—	—	—	—	—	—
Швидкісно-силові якості	—	—	—	—	У	—	—	X	—	X	—
<i>Дівчата</i>											
Швидкість	—	X	X	X	X	—	—	—	—	—	—
Витривалість	—	—	—	—	X	X	—	—	—	—	—
Гнучкість	—	У	—	У	—	X	—	X	X	—	X
Сила	—	У	У	—	X	X	—	—	—	X	X
Спритність	—	X	X	X	X	—	—	—	—	—	—
Швидкісно-силові якості	—	У	—	X	X	X	—	—	У	—	—

Примітка: X — роки найшвидшого росту;

У — роки помірного росту.

Діючою програмою висуваються певні вимоги щодо умов проведення уроків фізичної культури, зокрема, рекомендується проведення уроків як на свіжому повітрі, так і в закритих приміщеннях, але з дотриманням існуючих санітарно-гігієнічних норм та заходів запобігання спортивному травматизму.

Спортивний одяг має відповідати вимогам і правилам тих видів спорту, елементи яких засвоюють учні (у цьому разі — вимогам футболу).

Вчитель фізичної культури методично забезпечує, організовує та проводить позакласну фізкультурно-спортивну роботу з учнями тих класів, де він викладає на уроках. Відповідно до цієї вимоги вчитель повинен діяти згідно із затвердженим радою школи планом ряду заходів:

- проводити змагання за комплексним тестом та елементами видів спорту (зокрема, футболу), з яких складається матеріал навчальної програми;
- організовувати спортивну роботу секції з футболу;
- забезпечувати підготовку та участь футбольних команд школи у змаганнях різного рівня.

Головна мета діяльності вчителя фізичної культури під час роботи з дітьми різних вікових груп полягає, зокрема, в такому:

- у дітей 1–4-х класів виховати бажання систематично займатися фізичними вправами (в цьому разі — грати у футбол), навчати

учнів виконувати найпростіші рухові дії, ігрові вправи, дотримуючись правил безпеки під час занять футболом;

– дітей 5–8-х класів навчити стежити за станом власного здоров'я та фізичного розвитку, дотримуватись необхідних гігієнічних вимог (під час занять фізичними вправами і в побуті), оволодівати знаннями, навичками і уміннями та свідомо виконувати фізичні вправи з футбольного арсеналу;

– дітей 9–11-х класів навчити аналізувати стан власної фізичної підготовки та самостійно застосовувати засоби тренування у футболі з метою розвитку фізичних якостей, а також допомогти поліпшити особисті результати й досягнення у футболі.

Плануючи власну діяльність, вчитель фізичної культури повинен обов'язково враховувати для кожного класу його особливості, розподілити і скласти графік проходження навчального матеріалу з футболу та визначити кількість годин для кожного розділу (виду) підготовки, розробити робочий план реалізації програми на рік (або півріччя) з урахуванням різних компонентів (елементів гімнастики, легкої атлетики, плавання та інших видів спорту), програмний матеріал та плани-конспекти на групу або «систему» уроків з методики навчання руховим діям, де обов'язково виділити організаційно-методичні вказівки. Також необхідно спланувати проведення спортивних заходів (змагання з футболу) у школі.

Для обліку навчальної роботи вчитель веде класний журнал, а для позакласної — протоколи змагань із футболу, а також зведені протоколи виконання учнями показників комплексного тесту.

8.2. ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ З РОЗДІЛУ «ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗНАННЯ З ФУТБОЛУ» В РАМКАХ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧНІВ 1–11 КЛАСІВ»

Цілком очевидно, що з метою засвоєння цінностей фізичної культури необхідно створити систему передачі знань, пов'язаних із викладанням правил гри у футбол у рамках шкільної програми, з обов'язковим урахуванням вікових особливостей учнів, тобто здатності дітей до сприйняття інформації.

Виходячи з вимог програми стосовно розподілу процесу викладання футболу, доцільним є чітке визначення конкретних тем для кожного класу.

1 клас. Значення футболу для здоров'я школярів. Одяг і взуття для занять футболом. Правила поведінки під час занять футболом з метою запобігання травматизму.

2 клас. Правила безпеки під час занять футболом. Фізичні навантаження на організм під час занять футболом. Футбол і загартування.

3 клас. Історія розвитку футболу в Україні. Правильне дихання під час виконання вправ з техніки й тактики гри у футбол. Визначення стану організму та інтенсивності навантажень за показниками частоти пульсу (ЧП) під час занять футболом.

4 клас. Вплив занять футболом на розвиток основних фізичних якостей. Футбол — засіб активного відпочинку в позанавчальний час. Самоконтроль за станом організму під час занять футболом. Травматизм і перша допомога під час занять футболом.

5 клас. Методика розвитку швидкості та спритності у процесі занять футболом. Вплив занять футболом на розумову і фізичну працездатність. Правила безпеки на уроках футболу. Основні правила гри у футбол. Поняття про тактичні дії гри у футбол.

6 клас. Дозування фізичних навантажень під час занять футболом. Методика розвитку витривалості під час занять футболом. Запобігання травматизму під час занять футболом. Основні положення правил гри у футбол.

7 клас. Техніко-тактичні дії футболіста. Роль футболу у формуванні особистості. Методика розвитку гнучкості та м'язової сили під час занять футболом. Оздоровче значення занять футболом. Надання першої медичної допомоги у разі травми під час занять футболом. Самострахування під час виконання вправ з футбольної підготовки. Визначення реакції організму на різні величини фізичних навантажень за показниками ЧП під час занять футболом.

8 клас. Медичний контроль у футболі. Методика розвитку рухових якостей засобами футболу. Розвиток швидко-силових якостей під час занять футболом. Зовнішні ознаки втоми у футболістів.

9 клас. Методичні правила проведення самостійних занять футболом. Гігієнічні правила для дівчат під час занять футболом. Засоби підвищення працездатності й прискорення відновлення сил у футболі. Лікарський контроль за учнями, які займаються футболом. Методика виконання вправ, що сприяють розвитку витривалості футболіста. Правила проведення самоконтролю й безпеки під час занять футболом. Вплив занять футболом на основні системи та функції організму. Профілактика травматизму у футболі.

10 клас. Футбол в Україні. Планування та методика розвитку основних фізичних якостей у футболі. Ознаки перевтоми у футболі. Футбол як ефективний засіб підвищення працездатності. Організація та проведення позакласних занять футболом із дітьми молодшого шкільного віку. Дотримання рухового режиму та правил безпеки й гігієни під час занять футболом. Основи техніки, тактики та правил гри у футбол. Інструкторська і суддівська практика.

11 клас. Футбол як засіб підготовки до праці й гармонійного розвитку. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень під час занять футболом. Вплив занять футболом на стан здоров'я. Методика самостійних занять футболом.

8.3. ПРІОРИТЕТНИЙ НАПРЯМ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ З РОЗДІЛУ «ОСНОВНІ ЕЛЕМЕНТИ І ПОНЯТТЯ СПОРТИВНИХ ІГОР» ДЛЯ ВИКЛАДАННЯ ФУТБОЛУ В РАМКАХ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧНІВ 1–11 КЛАСІВ»

Розділ «Основні елементи і поняття спортивних ігор» містить вимоги, які висуває навчальна програма з точки зору необхідності навчання учнів основам техніки й тактики гри у футбол відповідно до вимог дидактики і можливостей дітей.

Основні елементи й поняття футболу згідно з програмою, наведеною в *табл. 12*.

Таблиця 12

Класи	Основні елементи і поняття футболу
1	2
1	<p>Сійка гравця.</p> <p>Пересування: повороти і зупинки, пересування зі зміною швидкості й напрямків руху. Поняття про передачу м'яча. Ловля і передача м'яча, кидки м'яча, удари по м'ячу ногою, подачі та зупинки м'яча. «Відкривання» гравця, виходи на вільне місце. Вибір позиції для захисту й атаки.</p>
2	<p>Пересування: кроком, бігом, повороти на місці та в русі, стрибки з місця.</p> <p>Техніка гри: зупинка м'яча підшвою. Удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться назустріч.</p>
3	<p>Пересування: зупинки під час бігу та стрибків, стрибки з розбігу, пересування приставним кроком, поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.</p> <p>Техніка: зупинка м'яча внутрішньою стороною стопи, удар серединою підйому по нерухомому м'ячу, ведення м'яча серединою чи зовнішньою стороною підйому, удар по м'ячу, що котиться, удар головою, жонглювання м'ячем.</p> <p>Техніка гри воротаря: сійка воротаря, пересування воротаря, ловля м'яча, що летить на рівні грудей. Навчальна гра.</p>

1	2
4	<p>Пересування: схресними кроками, поєднання бігу зі стрибками, поворотами та зупинками.</p> <p>Техніка: удар серединою підйому по м'ячу, що рухається, удар головою в русі, удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що рухається, зупинка підошвою і внутрішньою стороною стопи під час руху, ведення м'яча носком, серединою та зовнішньою частиною підйому.</p> <p>Техніка гри воротаря: навчальна гра складами 6×6 та 7×7.</p>
5	<p>Пересування: поєднання бігу зі стрибками, поворотами та зупинками.</p> <p>Техніка: удари внутрішньою стороною стопи і серединою підйому по м'ячу, який котиться, зупинка м'яча підошвою і внутрішньою стороною стопи в русі, ведення м'яча носком, удар по нерухомому м'ячу внутрішньою частиною підйому, удар головою з місця і в русі, жонглювання м'ячем.</p> <p>Техніка гри воротаря: пересування, ловля м'яча, навчальна гра, ігрові вправи 4×4, 7×7, міні-футбол.</p>
6	<p>Техніка: удар по м'ячу головою без стрибка та в стрибку. Удар внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить, зупинка м'яча стегном, ведення м'яча внутрішньою частиною підйому, удар зовнішньою частиною підйому по м'ячу, що котиться, зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить, ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості, вкидування м'яча з-за бічної лінії поля на дальність.</p> <p>Тактика: основні колективні дії в ігрових вправах 5×5, 6×6, 7×7. Навчальна гра. Двостороння гра за завданням в захисті та нападі.</p> <p>Техніка гри воротаря.</p>
7	<p>Техніка: удари головою на точність без стрибка і в стрибку. Удар серединою підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує і летить, зупинка м'яча, що опускається та летить назустріч, грудьми, стегном, стопою, відбір м'яча у випаді.</p> <p>Тактика: гра в «стінку», простіші комбінації із стандартних положень, ігрові вправи у квадраті, гра 7×7. Навчальна гра, двостороння гра, міні-футбол.</p>
8	<p>Техніка: удари серединою і внутрішньою частиною підйому після ведення м'яча, удари головою з різних положень на точність, зупинка м'яча грудьми, обманні рухи (фінти), відбір м'яча, удари серединою підйому на силу та точність з різних положень.</p> <p>Тактика: індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча, групові тактичні дії, навчальні та двосторонні ігри, ігрові вправи 3×3, 5×4, 6×7, 7×7, гра в міні-футбол.</p> <p>Техніка гри воротаря.</p>

1	2
9	<p>Техніка: удари по м'ячу, що летить, внутрішньою стороною стопи та серединою підйому, обманні рухи (фінти), зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що опускається, удар по м'ячу головою в опорних і безопорних положеннях, викидування м'яча з-за бічної лінії з кроком. Використання вивчених елементів в ігрових діях.</p> <p>Тактика: навчальна гра, двостороння гра.</p>
10	<p>Техніка: відбір м'яча різними способами, підкат, обманні рухи (фінти), удари ногою і головою з різних положень по м'ячу, що котиться, летить чи стрибає. Техніка гри воротаря.</p> <p>Тактика: індивідуальні та групові дії у нападі та захисті, ігрові вправи великої інтенсивності 4×2, 4×3, 3×3, навчальна гра, двостороння гра.</p>
11	Повторення матеріалу, викладеного в 10-му класі. Навчальні і двосторонні ігри 5×5, 6×6, 7×7 та в міні-футбол.

Контрольні навчальні нормативи і вимоги до учнів 1–11 класів відповідно до програми з розділу «Футбол».

Внаслідок проходження навчального матеріалу, зазначеного в попередніх розділах, учні мають оволодіти певними руховими вміннями і навичками з футболу. Вимоги, що висуваються до учнів 1–11 класів, наведені в табл. 13.

Таблиця 13

Клас	Стать	Нормативи, вимоги, оцінка		
		3	4	5
1	Хлопці	Вміти грати у рухливу гру Вміти ловити і передавати м'яч руками та зупиняти ногою		
		5	4	3
	Дівчата	5	4	3
2	Хлопці	Знати дві рухливі гри і вміти в них грати		
		3	2	1
	Дівчата	Те саме		
3		2	1	

3		Жонгливання м'ячем, кількість разів		
	Хлопці	6	5	4
	Дівчата	5	4	3
4		Жонгливання м'ячем, кількість разів		
	Хлопці	7	6	5
	Дівчата	6	5	4
		Вкидування м'яча «в коридорі» завширшки 2 м		
	Хлопці	8	7	6
	Дівчата	6	5	4
5		Жонгливання м'ячем правою і лівою ногою, стегном, головою без повторення, однією ногою чи частиною тулуба, кількість разів		
	Хлопці	8	6	5
	Дівчата	7	6	4
		Передача м'яча партнеру з місця на точність з відстані 7 м, з п'яти передач, кількість точних передач		
	Хлопці	4	3	2
	Дівчата	3	2	1
6		Ведення м'яча на дистанції 30 м з дотиком до нього не менше трьох разів, с		
	Хлопці	6,4	6,6	6,8
	Дівчата	6,6	6,8	7,0
		Удари з відстані 11 м одним із вивчених способів у гандбольні або у зазначену половину футбольних воріт з трьох спроб. У дівчат чотири спроби, кількість влучень		
	Хлопці	3	2	1
	Дівчата	3	2	1
7		Вміти виконати удари по нерухомому м'ячу на точність з відстані у 9 м у гандбольні ворота. М'яч повинен перетинати лінію воріт у повітрі. Хлопці виконують чотири спроби, дівчата — п'ять, кількість влучень		

	Хлопці	3	2	1
	Дівчата	3	21	1
		Ведення м'яча по прямій, виконати не менше двох дотиків до м'яча і в зоні між 7 і 9 метрами забити м'яч у гандбольні ворота. Спроба зараховується тільки у випадку, якщо учень влучив у ворота, с		
	Хлопці	5,0	5,5	6,0
	Дівчата	5,5	6,0	6,5
8		Удари на точність по нерухомому м'ячу з відстані у 16,5 м. Виконати п'ять ударів у визначену частину воріт, <i>кількість влучень</i>		
	Хлопці	4	3	2
	Дівчата	3	2	1
		Удари на дальність, м		
	Хлопці	45	35	25
	Дівчата	35	25	15
9		1. Ведення м'яча на дистанції у 9 м по прямій. Виконати не менше двох дотиків при швидкому бігу з ударом по воротах з відстані від 7 і 9 метрів, с		
	Хлопці	5,0	4,5	4,0
	Дівчата	5,5	5,0	4,5
		2. Жонглювання м'ячем без повторення однією ногою чи частиною тулуба, <i>кількість разів</i>		
	Хлопці	14	15	16
	Дівчата	8	10	11
		3. Вкидання м'яча на дальність, м		
	Хлопці	12	13	14
	Дівчата	10	11	12
		Для воротарів: 1. Удар по м'ячу ногою з рук на дальність з розбігу не більше чотирьох кроків в «коридорі» завширшки 10 м		
	Хлопці	16	20	24
	Дівчата	12	16	20

		2. Кидок м'яча на дальність і точність з розбігу не більше чотирьох кроків в «коридорі» завширшки 3 м		
	Хлопці	12	14	16
	Дівчата	10	12	14
		3. Діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою, <i>с</i>		
	Хлопці	35	40	45
	Дівчата	30	36	40
10		1. П'ять ударів по м'ячу з місця на точність одним із вивчених способів в третину воріт з відстані у 16,5 м, <i>кількість влучень</i>		
	Хлопці	0-1,2, 3,4		
	Дівчата	0,1,2,3		
		2. Ведення м'яча на дистанції у 9 м по прямій при швидкому бігу. Виконати не менше двох дотиків з ударом по гандбольних воротах на результат, <i>с</i>		
	Хлопці	4,5	4,2	3,8
	Дівчата	5,0	4,5	4,2
		3. Жонгливання м'ячем без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат, <i>кількість повторень</i>		
	Хлопці	16	17	18
	Дівчата	9	11	12
		<i>Для воротарів:</i>		
		1. Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу не більше чотирьох кроків в «коридорі» завширшки 10 м		
	Хлопці	20	24	30
	Дівчата	16	20	24
		2. Кидок м'яча на дальність і точність на результат, <i>м</i>		
	Хлопці	14	16	20
	Дівчата	12	14	16

		3. Діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою, <i>с,м</i>		
	Хлопці	40	45	50
	Дівчата	35	40	45
11		1. П'ять ударів по м'ячу з місця на точність у вказану третину воріт з відстані у 16,5 м. М'яч повинен перетинати лінію воріт у повітрі, <i>кількість влучень</i>		
	Хлопці	0-1, 2, 3,4		
	Дівчата	0,1,2,3		
		2. Ведення м'яча на дистанцію у 9 м по прямій при швидкому бігу з ударом в зоні між 7 та 9 метрами до гандбольних воріт на результат. Виконати не менше двох дотиків до м'яча під час ведення, <i>с</i>		
	Хлопці	4,0	3,8	3,5
	Дівчата	4,5	4,2	4,0
		3. Жонгливання м'ячем без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат, <i>кількість повторень</i>		
	Хлопці	18	20	21
	Дівчата	10	12	13
		Для воротарів:		
		1. Удар по м'ячу ногою з рук на точність і дальність з розбігу не більше чотирьох кроків в «коридорі» завширшки у 10 м		
	Хлопці	24	30	34
	Дівчата	20	24	30
		2. Кидок м'яча на дальність і точність з розбігу		
	Хлопці	16	20	24
	Дівчата	14	16	20
		3. Діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою, <i>с,м</i>		
	Хлопці	45	50	52
	Дівчата	40	45	50

8.4. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ З ФУТБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Основною формою навчання спорту у школі є уроки фізичної культури. Головна мета цих уроків полягає у формуванні здоров'я дітей, знань і практичних вмінь, які необхідні для оволодіння життєво важливими руховими діями. Таким чином, уроки фізичної культури повинні сприяти розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості, різних проявів витривалості, підвищенню фізичної та розумової працездатності, розвитку інтересу і звички до регулярних самостійних занять різними видами фізичних вправ оздоровчого характеру (зокрема, футболом), гармонійному розвитку особистості учнів.

Обов'язковою умовою раціональної побудови методики проведення та ефективності уроку фізичної культури є його творче і обмірковане планування.

Фахівці фізичного виховання зазначають, що планування — це процес складання методично обґрунтованої документації, що формує систему навчання і виховання, проникнення в сутність явищ і закономірність фізичного виховання (А. В. Цьось, М. В. Довганик, Н. М. Ковальчук, 1998; В. М. Шиян, 1993).

Загальнопедагогічні принципи лінійності і концентризму лежать в основі планування роботи з фізичної культури (С. Цвек, 1996).

Лінійність передбачає вивчення кожного розділу програми на певному рівні, без повернення, з більш глибоким і високим рівнем засвоєння її вимог.

Концентрація характеризується повторенням навчального матеріалу на різних етапах навчання з більш глибоким і високим рівнем засвоєння програмних вимог.

Збільшувати навантаження слід поступово, з урахуванням природного зростання показників фізичного розвитку і фізичної підготовки учнів.

Специфіка планування навчальної роботи з фізичної культури обумовлюється структурою навчальної програми, процесом навчання руховим діям, особливостями розв'язання оздоровчих, освітніх, виховних завдань, фізичним розвитком дітей.

Документи планування повинні відповідати таким вимогам:

- спиратись на загальнопедагогічні принципи фізичного виховання;
- бути реальними (враховувати кліматичні і географічні умови, рівень підготовленості учнів, матеріальну базу і таке інше);
- бути конкретними (чітко визначеними навчальними завданнями, послідовністю вивчення вправ);

– бути оперативними (тобто забезпечувати можливість швидкої заміни навчального матеріалу, його перерозподілу і т. п.);

– зберігати наступність і перспективність (із забезпеченням системи уроків, де кожен з них спирається на минулий і є базовим для наступного уроку);

– забезпечувати наочність (використання графічних форм, таблиць, діаграм, макетів, фото, відео-, кіноматеріалів тощо).

На кожному уроці вчителю пропонується розв'язувати значну кількість різноманітних завдань. З них слід вибирати тільки ті, які можна виконати в умовах школи, з відповідною матеріальною базою та рівнем фізичної підготовки учнів.

Такий спосіб планування сприятиме здійсненню у перспективі виконання мінімальних вимог з фізичного виховання. Саме тому вчителям рекомендується творчо доопрацювати зміст уроків, перш за все, за рахунок корекції завдань запропонованих нами занять.

8.5. ПІДХОДИ ДО ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ З ФУТБОЛУ В РАМКАХ ПРОГРАМИ «ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ УЧНІВ 1–11 КЛАСІВ»

Рекомендована програма «Основи здоров'я і фізична культура» не передбачає певної кількості годин для проходження тих чи інших розділів, разом з тим під час розробки плану навчального матеріалу найбільше часу приділяється навчанню і засвоєнню пріоритетного матеріалу, з обов'язковим врахуванням місцевих умов проведення уроків і сприятливих вікових періодів у розвитку фізичних якостей учнів. Слід зазначити, що в період проходження навчального матеріалу необхідно добиватися виконання учнями навчальних контрольних нормативів.

У відповідності до схеми розподілу елементів програмного матеріалу кількість годин, що відведені для навчання, визначена з розрахунку двох уроків на тиждень як мінімум. Збільшення кількості уроків передбачається і в достатній мірі забезпечується змістом програми.

Ми зробили спробу запропонувати вчителям систему програмного планування у вигляді сформульованих завдань, залишивши їм можливість творчо реалізувати педагогічний процес, враховуючи цільний ряд об'єктивних факторів (табл. 14).

П/п уроків	Основні завдання уроків
1-й клас (8 уроків)	
1	<p>Теорія 1. Ознайомлення учнів з правилами поведінки під час занять футболом. 2. Значення занять футболом для здоров'я школяра.</p> <p>Практика 1. Ознайомлення зі стійкою футболіста (польового гравця, воротаря). 2. Ознайомлення з поняттям «передача м'яча». 3. Навчання поворотам і зупинкам гравців.</p>
2	<p>Теорія Ознайомлення учнів з правилами поведінки під час занять футболом.</p> <p>Практика 1. Навчання поворотам і зупинкам гравців. 2. Навчання передачам (кидкам) і ловлі м'яча руками.</p>
3	<p>Теорія Значення занять футболом в руховому режимі дня і загартовуванні.</p> <p>Практика 1. Навчання пересуванням гравця зі зміною швидкості і напрямку руху. 2. Навчання кидкам і ловлі м'яча руками.</p>
4	<p>Теорія Одяг і взуття для занять футболом.</p> <p>Практика 1. Удосконалення техніки пересувань гравців (повороти і зупинки, зміна напрямку і швидкості руху). 2. Ознайомлення з поняттям «відкривання і виходи на вільне місце».</p>
5	<p>Теорія Дотримування правил гігієни під час занять футболом.</p> <p>Практика 1. Удосконалення техніки кидків і ловлі м'яча. 2. Ознайомлення зі способами ударів по м'ячу різними частинами тіла і зупинки м'яча.</p>
6	<p>Практика 1. Удосконалення техніки пересувань зі зміною швидкості і напрямку руху. 2. Навчання способам виконання ударів і зупинок м'яча. 3. Ознайомлення з поняттям «позиція в захисті».</p>

1	2
7	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення способів виконання ударів і зупинок м'яча. 2. Удосконалення техніки кидків та ловлі м'яча. 3. Ознайомлення з поняттям «позиція для атаки».
8	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки пересувань зі зміною швидкості і напрямку руху і зупинок. 2. Удосконалення способів виконання ударів і зупинок м'яча. 3. Удосконалення способів кидків і ловлі м'яча.
2-й клас (14 уроків)	
1	<p>Теорія Правила безпеки під час занять футболом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою пересувань кроком і бігом. 2. Удосконалення техніки пересувань зі зміною швидкості і напрямку руху. 3. Удосконалення способів кидків і ловлі м'яча.
2	<p>Теорія Гігієнічні правила після занять футболом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою стрибків з місця. 2. Ознайомлення з технікою виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи. 3. Ознайомлення з технікою зупинки м'яча підшвою. 4. Навчання техніці пересувань кроком і бігом.
3	<p>Теорія Руховий режим дня і загальний вплив занять футболом на організм учня.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці стрибків з місця. 2. Навчання техніці виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. 3. Навчання техніці зупинки м'яча підшвою.
4	<p>Теорія Правила особистої гігієни під час занять футболом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки пересувань кроком, бігом, стрибків з місця. 2. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і зупинки м'яча підшвою.

1	2
5	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою виконання удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться. 2. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. 3. Удосконалення техніки виконання зупинки м'яча підшвою. 4. Удосконалення техніки пересувань кроком і бігом.
6	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці виконання удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться. 2. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. 3. Удосконалення техніки виконання зупинки м'яча підшвою.
7	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою поворотів переступанням на місці. 2. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому і рухомому м'ячу. 3. Удосконалення техніки пересувань кроком, бігом, стрибками з місця.
8	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці поворотів переступанням на місці. 2. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому і рухомому м'ячу. 3. Удосконалення техніки пересувань кроком і бігом.
9	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою поворотів переступанням у русі. 2. Удосконалення техніки поворотів переступанням на місці. 3. Удосконалення техніки виконання удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи. 4. Удосконалення техніки пересувань кроком і бігом.
10	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці поворотів переступанням у русі. 2. Удосконалення техніки поворотів переступанням на місці. 3. Удосконалення техніки стрибків з місця. 4. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому і рухомому м'ячу.
11	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому і рухомому м'ячу. 2. Удосконалення техніки зупинки м'яча підшвою. 3. Удосконалення техніки пересувань кроком, бігом, переступань у русі.

1	2
12	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому і рухомому м'ячу. 2. Удосконалення техніки зупинки м'яча підшвою. 3. Удосконалення техніки пересувань бігом і стрибками в русі.
13	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу. 2. Удосконалення техніки зупинки м'яча підшвою. 3. Навчання техніці пересувань бігом і стрибками в русі.
14	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу, що котиться назустріч. 2. Удосконалення техніки зупинки м'яча підшвою. 3. Удосконалення техніки пересувань кроком, бігом, стрибками.
3-й клас (15 уроків)	
1	<p>Теорія Історичні відомості про розвиток футболу в Україні.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою пересувань приставним кроком та стрибком з розбігу. 2. Ознайомлення з технікою зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. 3. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по нерухомому і рухомому м'ячу.
2	<p>Теорія Як правильно дихати під час занять футболком.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці пересування приставними кроками та стрибку з розбігу. 2. Навчання техніці зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. 3. Ознайомлення з технікою виконання удару серединою підйому м'ячів, що котяться. 4. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться.
3	<p>Теорія Визначення стану організму та інтенсивності навантажень за показниками ЧСС.</p>

1	2
3	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці виконання удару серединою підйому по м'ячу, що котиться. 2. Навчання техніці зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. 3. Навчання техніці пересувань приставним кроком та стрибку з розбігу. 4. Ознайомлення з технікою виконання удару по м'ячу серединою лоба.
4	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці виконання удару по м'ячу серединою лоба. 2. Удосконалення удару серединою підйому по м'ячу, що котиться, і зупинки внутрішньою стороною стопи. 3. Ознайомлення з технікою виконання удару серединою підйому по нерухомому м'ячу. 4. Ознайомлення з стійкою та технікою пересування воротаря.
5	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці виконання удару серединою підйому по нерухомому м'ячу. 2. Навчання стійці воротаря та техніці пересувань. 3. Удосконалення техніки виконання удару по м'ячу: серединою лоба, серединою підйому (по м'ячу, що котиться). 4. Удосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.
6	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою ведення м'яча по колу внутрішньою стороною стопи. 2. Ознайомлення з технікою жонгливання м'ячем. 3. Удосконалення техніки виконання удару по м'ячу: серединою лоба, підйому (м'яч нерухомий, що котиться). 4. Удосконалення техніки зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.
7	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою зупинок м'яча під час бігу, випадом, в стрибку. 2. Ознайомлення з технікою ловлі м'яча, що летить на висоті грудей, стоячи на місці. 3. Навчання техніці ведення м'яча по колу зовнішньою стороною стопи. 4. Навчання техніці жонгливання м'ячем. 5. Навчання техніці виконання удару по м'ячу: серединою лоба, серединою підйому (м'яч нерухомий, що котиться).

1	2
8	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою бігу у поєднанні з стрибками, зупинками, поворотами. 2. Навчання техніці зупинок м'яча під час бігу, випадом і в стрибку. 3. Навчання техніці пересувань воротаря та ловлі м'яча, що летить на рівні грудей, стоячи на місці. 4. Удосконалення техніки ведення м'яча по колу серединою, зовнішньою стороною стопи, удару по м'ячу серединою лоба, серединою підйому (м'яч нерухомий, жонглювання м'ячем).
9	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці бігу у поєднанні зі стрибками, зупинками, поворотами. 2. Удосконалення техніки пересувань воротаря та ловлі м'яча, що летить на рівні грудей, стоячи на місці. 3. Удосконалення техніки ведення м'яча серединою і зовнішньою частиною підйому, удару серединою лоба, удару серединою підйому (по м'ячу, що котиться, жонглювання, зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи).
10	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки бігу у поєднанні зі стрибками, зупинками, поворотами. 2. Удосконалення техніки пересувань воротаря та ловлі м'яча, що летить на рівні грудей. 3. Удосконалення вивчених прийомів техніки (ведення, ударів, зупинок, жонглювання м'ячем).
11	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Жонглювання, техніка пересувань воротаря та ловлі м'ячів, що летять на рівні грудей. 2. Удосконалення техніки пересувань: зупинки під час бігу воротаря та стрибків, стрибки з розбігу, повороти. 3. Удосконалення техніки виконання удару по м'ячу серединою підйому (м'яч котиться), серединою лоба.
12	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки пересувань у поєднанні з бігом, стрибками, зупинками, поворотами. 2. Удосконалення техніки гри воротаря (пересування, ловля м'яча, що летить на рівні грудей). 3. Удосконалення техніки виконання удару по м'ячу вивченими способами.
13	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки пересувань вивченими способами (під час бігу, випадом, стрибком, приставним кроком). 2. Удосконалення техніки передач, зупинок м'яча, жонглювання вивченими способами. 3. Удосконалення техніки гри воротаря: пересування, ловля м'яча.

1	2
14	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення пересувань вивченими способами. 2. Удосконалення техніки пересувань воротаря і ловлі м'яча, що летить на рівні грудей. 3. Удосконалення техніки ведення м'яча внутрішньою, зовнішньою сторонами стопи, зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи. 4. Складання контрольного навчального нормативу. <p>Жонглювання м'ячем.</p>
15	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки пересування вивченими способами. 2. Удосконалення техніки гри воротаря (пересувань, ловлі м'яча). 3. Удосконалення техніки ведення м'яча вивченими способами, удару по м'ячу. 4. Складання контрольного навчального нормативу: жонглювання м'ячем.
4-й клас (16 уроків)	
1	<p>Теорія Вплив занять футболом на розвиток основних фізичних якостей.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою пересувань схресними кроками. 2. Ознайомлення з технікою виконання удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться. 3. Удосконалення техніки удару по м'ячу серединою лоба.
2	<p>Теорія Футбол — засіб активного відпочинку в позаурочний час.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання пересуванню схресними кроками. 2. Навчання техніці виконання удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться. 3. Ознайомлення з технікою виконання удару по м'ячу, що котиться, серединою лоба. 4. Удосконалення ловлі м'яча, що летить на висоті грудей.
3	<p>Теорія Тренувальне значення занять футболом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки бігу в поєднанні зі стрибками та пересувань схресними кроками. 2. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться. 3. Навчання техніці удару по м'ячу серединою лоба в русі.

1	2
4	<p>Теорія Самоконтроль за станом організму під час занять футболом.</p> <p>Практика 1. Ознайомлення з технікою зупинки м'яча підшвою під час руху та технікою ведення м'яча носком. 2. Удосконалення техніки виконання удару серединою лоба по м'ячу, що летить, та внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться. 3. Удосконалення техніки пересування воротаря схресними кроками.</p>
5	<p>Теорія Перша допомога при травмах у футболі.</p> <p>Практика 1. Навчання техніці зупинок м'яча підшвою, ведення м'яча носком. 2. Ознайомлення з технікою ведення м'яча серединою підйому, поєднання бігу з поворотами. 3. Навчання техніці гри воротаря: ловлі м'яча, що летить вище голови. 4. Удосконалення техніки виконання удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться.</p>
6	<p>Практика 1. Ознайомлення з технікою ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, ударом серединою підйому по м'ячу, що котиться, відбивання м'яча кулаками (воротарем). 2. Удосконалення техніки ведення м'яча носком, ударом внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться, ловля воротарем м'яча, що летить вище голови. 3. Ознайомлення з правилами гри неповними складами команд (6×6, 7×6).</p>
7	<p>Практика 1. Навчання техніці ведення м'яча зовнішньою частиною підйому, ударам серединою підйому по м'ячу, що котиться, відбиванню м'яча кулаками (воротарем). 2. Удосконалення техніки ведення м'яча носком, удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться, ловлі м'яча, що летить вище голови (воротарем). 3. Ознайомлення з особливостями гри 6×6.</p>
8	<p>Практика 1. Ознайомлення з технікою гри воротаря. Вибивання ногою м'яча, випущеного з рук. 2. Удосконалення техніки ведення м'яча носком, удару серединою підйому по м'ячу, що котиться, відбивання м'яча кулаками (воротарем). 3. Удосконалення техніки удару серединою підйому і серединою лоба по м'ячу, що котиться.</p>

1	2
9	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Для воротарів навчання техніці вибивання ногою м'яча, випущеного з рук, відбивання м'яча кулаками. 2. Удосконалення техніки пересувань схрєсними кроками в поєднанні з бігом, стрибками, ловлею м'яча, що летить вище голови. 3. Удосконалення техніки удару серединою підйому по м'ячу, що котиться, ведення м'яча зовнішньою стороною підйому, жонглювання м'ячем.
10	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки гри воротаря: вибивання ногою м'яча, випущеного з рук; ловля м'яча, що летить вище голови. 2. Удосконалення техніки пересувань схрєсними кроками, поєднання бігу із зупинками та поворотами. 3. Удосконалення техніки удару по м'ячу, що котиться, серединою підйому, серединою лоба; жонглювання м'ячем; ведення м'яча.
11	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомлення з технікою гри воротаря: викочування і викидування м'яча рукою. 2. Удосконалення техніки: ведення м'яча зовнішньою стороною підйому; удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; зупинок м'яча, що котиться, підшоною, м'яча, що летить, серединою лоба; жонглювання м'ячем. 3. Ознайомлення з технікою зупинок м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи.
12	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчання техніці зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи, для воротарів: викочування і викидування м'яча рукою. 2. Удосконалення техніки: ведення м'яча, удару серединою та зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться; жонглювання м'ячем.
13	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки гри воротаря: викочування та викидування м'яча рукою. 2. Удосконалення техніки зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча носком, серединою підйому; удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; удару серединою лоба; жонглювання м'ячем.
14	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалення техніки зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи. 2. Удосконалення техніки гри воротаря: викочування, викидування м'яча рукою. 3. Удосконалення техніки: ведення м'яча серединою та зовнішньою стороною підйому; удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; жонглювання м'ячем.

1	2
15	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалення вивчених прийомів техніки: зупинок м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи; ведення носком і серединою підйому; удару серединою лоба. Удосконалення техніки гри воротаря: вибивання м'яча кулаками. Складання контрольного нормативу: жонгливання.
16	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалення техніки: <ol style="list-style-type: none"> пересування у поєднанні бігу зі стрибками і поворотами; удару серединою підйому по м'ячу, що рухається; зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи під час руху; удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що рухається. Складання контрольного нормативу: викидування м'яча у 2-метровому коридорі.
5-й клас (16 уроків)	
1	<p>Теорія Руховий режим школяра, який займається футболом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Ознайомлення з технікою виконання удару по м'ячу головою з місця. Удосконалювати техніку пересування: <ol style="list-style-type: none"> поєднання бігу зі стрибками; удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться; способи пересування воротаря; зупинка м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча носком.
2	<p>Теорія Вплив занять футболом на розумову і фізичну працездатність.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчати техніці удару по м'ячу головою з місця. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> ведення м'яча носком; удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; зупинки м'яча, що котиться, підшвою. Ознайомлювати з ігровими вправами 4×4.
3	<p>Теорія Дотримування техніки безпеки під час занять футболом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Закріплювати техніку удару по м'ячу головою з місця. Ознайомити з технікою гри воротаря: ловля м'яча з падінням і кидком. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться; зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи; ведення м'яча носком.

1	2
4	<p>Теорія Основні правила змагань з футболу.</p> <p>Практика 1. Закріплювати техніку удару по м'ячу головою з місця. 2. Навчати техніці гри воротаря: ловля м'яча з падінням/кидком. 3. Удосконалювати техніку: а) удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; б) зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи; в) ведення м'яча носком.</p>
5	<p>Теорія Здійснення самоконтролю в процесі занять футболом.</p> <p>Практика 1. Ознайомити з технікою: а) удару головою по м'ячу, що котиться; б) удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною підйому. 2. Закріплювати техніку: а) удару по м'ячу головою з місця; б) ловлі м'яча з падінням, кидком. 3. Удосконалювати техніку: а) ведення м'яча носком; б) удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; в) жонгливання м'ячем. 4. Ознайомити з ігровими вправами 7×7.</p>
6	<p>Теорія Харчування і руховий режим юного футболіста.</p> <p>Практика 1. Навчати техніці: а) удару головою по м'ячу, що котиться; б) удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною підйому. 2. Удосконалювати техніку: а) удару по м'ячу головою з місця; б) ловлі м'яча з падінням, кидком; в) ведення м'яча носком; г) зупинки м'яча, що котиться, підошвою; д) жонгливання м'ячем.</p>
7	<p>Теорія Методика розвитку швидкості у футболі.</p> <p>Практика 1. Закріплювати техніку: а) удару головою по м'ячу, що летить назустріч; б) удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною підйому. 2. Удосконалювати техніку: а) удару по м'ячу головою з місця; б) зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи; в) ведення м'яча носком; г) жонгливання м'ячем. 3. Ознайомити з особливостями гри в міні-футбол.</p>

1	2
8	<p>Теорія Правила і методика розвитку спритності у футболі.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару головою по м'ячу, що котиться; б) удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною підйому. 2. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) зупинки м'яча, що котиться, внутрішньою стороною стопи; б) удару по м'ячу головою з місця, в) удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; 3. Ознайомити з правилами гри в міні-футбол.
9	<p>Теорія Основні правила гри у футбол.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) пересувань (поєднання бігу з поворотами і зупинками); б) удару головою з місця по м'ячу, що летить назустріч; в) удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною підйому; г) жонглювання м'ячем. 2. Ознайомити з основними поняттями про тактичні дії в процесі навчальної гри.
10	<p>Теорія Основні поняття про тактичні дії у футболі.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку пересувань: поєднання бігу зі стрибками. 2. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> а) пересування воротаря на полі; б) ловля м'яча з падінням, кидком. 3. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною підйому; б) ведення м'яча носком; в) удару головою по м'ячу, що котиться; г) жонглювання м'ячем.
11	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> а) пересування; б) відбивання м'яча кулаками. 2. Удосконалювати техніку пересувань: поєднання бігу зі стрибками, поворотами та зупинками. 3. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару внутрішньою стороною підйому по нерухомому м'ячу; б) зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться; в) жонглювання м'ячем.

12	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку гри воротаря: ловля м'яча, що летить на рівні грудей та вище голови. Удосконалювати техніку пересувань: біг у поєднанні зі стрибками, зупинками та поворотами. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару головою по м'ячу з місця; удару внутрішньою стороною підйому по нерухомому м'ячу; зупинки підшвою м'яча, що котиться; жонгливання м'ячем.
13	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку пересувань: біг у поєднанні зі стрибками, зупинками та поворотами. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> пересування; ловля м'яча, що летить на рівні грудей. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару внутрішньою стороною підйому по нерухомому м'ячу; удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться; зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться; жонгливання м'ячем.
14	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку пересувань: поєднання бігу зі стрибками та поворотами. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> пересування; ловля м'яча, що летить вище голови; відбивання м'яча кулаками. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> ведення м'яча носком; удару внутрішньою стороною підйому по нерухомому м'ячу; удару головою по м'ячу, що котиться; жонгливання м'ячем.
15	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку пересування воротаря: поєднання бігу зі стрибками та поворотами, схресним кроком. Удосконалювати техніку гри воротаря: ловля м'яча, що летить на рівні грудей і вище голови. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; зупинки підшвою м'яча, що котиться; Складання контрольного нормативу: жонгливання м'ячем.
16	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку пересування: <ol style="list-style-type: none"> поєднання бігу з поворотами; схресним кроком.

1	2
16	2. Удосконаливати техніку гри воротаря: а) пересування; б) ловля м'яча, що летить на рівні грудей. 3. Удосконаливати техніку: а) удару головою по м'ячу, що котиться; б) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться. 4. Складання контрольного нормативу: передача м'яча партнеру з місця на точність з відстані 7 м, з п'яти передач.
6-й клас (17 уроків)	
1	<p>Теорія Значення занять футболом для підтримки фізичної та розумової працездатності.</p> <p>Практика 1. Ознайомити з технікою: а) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) зупинки м'яча стегном; в) вкидання м'яча з-за бічної лінії. 2. Удосконаливати техніку: а) ведення м'яча носком; б) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться; в) зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться.</p>
2	<p>Теорія Особливості дозування фізичних навантажень під час занять футболом.</p> <p>Практика 1. Навчати техніці: а) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) зупинки м'яча стегном; в) вкидання м'яча з-за бічної лінії. 2. Ознайомити з технікою ведення м'яча внутрішньою стороною підйому. 3. Ознайомити з основними положеннями правил гри у футбол.</p>
3	<p>Теорія Способи самоконтролю під час занять футболом.</p> <p>Практика 1. Навчати техніці: а) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) вкидання м'яча з-за бічної лінії; в) зупинки м'яча стегном; г) ведення м'яча внутрішньою стороною підйому. 2. Удосконаливати техніку гри воротаря: а) ловля м'яча з падінням/кидком; б) відбивання м'яча кулаками.</p>

1	2
4	<p>Теорія Запобігання спортивному травматизму під час занять футболом.</p> <p>Практика 1. Закріплювати техніку: а) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) вкидання м'яча з-за бічної лінії; в) зупинки м'яча стегном; г) ведення м'яча внутрішньою стороною підйому. 2. Ознайомлювати з технікою: а) удару зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться. 3. Ознайомити з ігровими вправами 5×5, 6×6.</p>
5	<p>Теорія Поняття про тактичні дії у футболі.</p> <p>Практика 1. Навчати техніці удару зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться. 2. Закріплювати техніку: а) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) вкидання м'яча з-за бічної лінії; в) зупинки м'яча стегном; г) ведення м'яча внутрішньою стороною підйому. 3. Ознайомити з технікою ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості.</p>
6	<p>Теорія Поняття про тактичні дії у футболі.</p> <p>Практика 1. Закріплювати техніку удару зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться. 2. Навчати техніці: а) переведення м'яча через поперечину (техніка гри воротаря); б) ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості.</p>
7	<p>Практика 1. Ознайомити з технікою удару серединою лоба в опорному положенні. 2. Удосконалювати техніку: а) удару зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться; б) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; в) ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості; г) зупинки м'яча стегном. 3. Ознайомити із зонним захистом у ході навчальної гри.</p>
8	<p>Практика 1. Навчати техніці удару серединою лоба в опорному положенні. 2. Удосконалювати техніку: а) ведення м'яча зі зміною напрямку; б) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; в) зупинки м'яча стегном; г) переведення м'яча через поперечину (техніка гри воротаря). 3. Ознайомити з персональним захистом.</p>

1	2
9	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплювати техніку удару серединою лоба в опорному положенні. 2. Ознайомити з технікою удару серединою лоба у стрибку. 3. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) зупинки м'яча стегном. 4. Ознайомити з комбінованим захистом.
10	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчати техніці удару серединою лоба у стрибку. 2. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару серединою лоба в опорному положенні; б) удару зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться; в) ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості. 3. Ознайомити з технікою зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить.
11	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчати техніці зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; 2. Закріплювати техніку удару серединою лоба у стрибку. 3. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару серединою лоба в опорному положенні; б) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; в) зупинки м'яча стегном. 4. Ознайомити зі швидкими атаками.
12	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплювати техніку зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить. 2. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару серединою лоба в опорному положенні та у стрибку; б) удару зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться; в) ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості. 3. Ознайомити з позиційними атаками.
13	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) удару серединою лоба в опорному положенні у стрибку; в) зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; г) вкидання м'яча з-за бічної лінії. 2. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> а) пересування; б) ловля м'яча, що летить вище голови.

1	2
14	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару серединою лоба в опорному положенні та у стрибку; б) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; в) зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; г) ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості. 2. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> а) пересування; б) ловля м'яча, що летить на рівні грудей. 3. Ознайомити з ігровими вправами 6×5.
15	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> а) пересування; б) ловля м'яча, що летить вище голови. 2. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) удару зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться; в) ведення м'яча внутрішньою стороною підйому зі зміною напрямку та швидкості; г) вкидання м'яча з-за бічної лінії; д) зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить. 3. Ознайомити з ігровими вправами у складі 6×6, 6×5.
16	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться; б) удару по м'ячу головою в опорному положенні та стрибку. 2. Складання контрольного нормативу: ведення м'яча 30 м з не менше ніж трьома дотиками до нього. 3. Ознайомити з ігровими вправами 5×5, 6×5.
17	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару по м'ячу головою в опорному положенні та у стрибку; б) вкидання м'яча з-за бічної лінії; в) зупинки м'яча стегном; г) зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; д) ведення м'яча внутрішньою стороною підйому. 2. Складання контрольного нормативу: удари по м'ячу одним із вивчених способів у гандбольні ворота або вказану половину футбольних воріт з 11 м (хлопці — з трьох спроб, дівчата — з чотирьох спроб). 3. Ознайомлювати з ігровими вправами 5×5, 6×6.

1	2
7-й клас (16 уроків)	
1	<p>Теорія Техніко-тактичні дії у футболі.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку пересувань: <ol style="list-style-type: none"> а) поєднання бігу зі стрибками; б) схресним кроком. 2. Ознайомити з технікою: <ol style="list-style-type: none"> а) удару по м'ячу, що летить; б) ударів головою на точність; в) зупинки стопою м'яча, що опускається. 3. Ознайомити зі грою в «стінку».
2	<p>Теорія Роль футболу у формуванні особистості.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчати техніці: <ol style="list-style-type: none"> а) удару по м'ячу, що летить; б) ударів головою на точність; в) зупинки стопою м'яча, що опускається. 2. Ознайомити з технікою відбирання м'яча вибиванням у випаді. 3. Ознайомити з ігровими вправами у «квадраті» 4×2, 4×3.
3	<p>Теорія Питний режим футболіста.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчати техніці: <ol style="list-style-type: none"> а) удару по м'ячу, що летить; б) ударів головою на точність; в) зупинки стопою м'яча, що опускається; г) відбору м'яча вибиванням у випаді. 2. Ознайомити з технікою виконання фінту «зупинкою». 3. Ознайомити з найпростішими комбінаціями зі стандартних положень (вільні, штрафні удари). 4. Ознайомити з правилами гри у міні-футбол.
4	<p>Теорія Надання першої допомоги в разі травмування під час занять футболістом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчати техніці виконання фінту «зупинкою» (без м'яча і з ним). 2. Закріплювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару по м'ячу, що летить; б) ударів головою на точність; в) зупинки стопою м'яча, що опускається; г) відбору м'яча вибиванням у випаді. 3. Ознайомити з технікою зупинки м'яча грудьми. 4. Ознайомити з ігровими вправами у «квадраті» 4×1, 4×2.

1	2
5	<p>Теорія Оздоровче значення занять футболом.</p> <p>Практика 1. Навчити техніці зупинки м'яча грудьми. 2. Удосконалювати техніку: а) удару по м'ячу, що летить; б) ударів головою на точність; в) зупинки стопою м'яча, що опускається; г) виконання фінту «зупинкою»; д) відбору м'яча вибиванням у випаді. 3. Ознайомити з найпростішими комбінаціями зі стандартних положень (кутові).</p>
6	<p>Теорія Самострахування під час занять футболом.</p> <p>Практика 1. Ознайомити з технікою ударів по м'ячу, що підстрибує. 2. Закріплювати техніку зупинки грудьми м'яча, що опускається. 3. Удосконалювати техніку: а) удару серединою лоба у стрибку; б) удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; в) удару по м'ячу, що летить; г) зупинки стегном м'яча, що опускається. 4. Ознайомити з ігровою вправою 7×7.</p>
7	<p>Теорія Визначення реакції організму на фізичні навантаження під час занять футболом за показниками ЧСС.</p> <p>Практика 1. Навчати техніці удару по м'ячу, що підстрибує. 2. Удосконалювати техніку: а) зупинки грудьми м'яча, що опускається; б) удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; в) удару по м'ячу серединою лоба у стрибку; г) удару по м'ячу, що летить; д) зупинки грудьми м'яча, що опускається. 3. Ознайомити з технікою зупинки стопою, стегном м'яча, що летить назустріч.</p>
8	<p>Практика 1. Навчати техніці зупинки стегном і стопою м'яча, що летить назустріч. 2. Закріплювати техніку ударів по м'ячу, що підстрибує. 3. Удосконалювати техніку удару серединою підйому по м'ячу, що котиться, що летить. 4. Ознайомити з розіграшем стандартних положень (штрафні, вільні).</p>

1	2
9	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Закріплювати техніку зупинки стегном і стопою м'яча, що летить назустріч. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару по м'ячу, що підстрибує; удару по м'ячу серединою лоба у стрибку; удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; відбирання м'яча вибиванням у випаді; виконання фінту «зупинкою». Ознайомити з технікою виконання фінту «ударом». Ознайомити з ігровими вправами 7×7.
10	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчати техніці виконання фінту «ударом». Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> зупинки стегном і стопою м'яча, що летить назустріч; удару по м'ячу, що підстрибує; удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; відбирання м'яча вибиванням у випаді. Ознайомити з особливостями гри в міні-футбол.
11	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Закріплювати техніку виконання фінту «ударом». Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> зупинки грудьми і стопою м'яча, що летить назустріч; удару по м'ячу, що підстрибує; удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; виконання фінту «зупинкою». Удосконалювати гру в «стінку» і відбирання м'яча вибиванням у випаді. Ознайомлювати зі грою в міні-футбол.
12	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> виконання фінту з імітацією удару; удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; удару по м'ячу, що підстрибує; зупинки грудьми і стегном м'яча, що летить назустріч; відбирання м'яча вибиванням у випаді. Удосконалювати гру в «стінку», розіграш вільних і штрафних ударів. Ознайомити з ігровими вправами у «квадраті» 4×2, 4×3.
13	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару серединою підйому по м'ячу, що котиться; удару по м'ячу, що підстрибує; зупинки грудьми і стопою м'яча, що летить назустріч; відбирання м'яча вибиванням у випаді; удару серединою лоба у стрибку. Удосконалювати гру в «стінку», розіграш кутових. Ознайомити з ігровими вправами у «квадраті» 5×2, 5×3.

1	2
14	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару серединою підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; зупинки стегном і стопою м'яча, що летить назустріч; відбирання м'яча вибиванням у випаді. Удосконалювати розіграш штрафних, вільних ударів, гру в «стінку». Ознайомити з ігровою вправою 7×7.
15	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару серединою лоба у стрибку; удару по м'ячу, що летить; зупинки грудьми і стопою м'яча, що опускається. Складання контрольного нормативу: ведення м'яча 9 м по прямій з не менше ніж двома дотиками до нього, і в зоні між 9 і 7-м до гандбольних воріт здійснити удар з метою забити гол. Спроба зараховується, якщо м'яч потрапив у ворота. Удосконалювати гру «в стінку». Ознайомити з ігровими вправами 7×7.
16	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару по м'ячу, що летить; удару головою на точність; відбирання м'яча вибиванням у випаді; зупинки грудьми і стопою м'яча, що опускається або летить назустріч. Задача контрольного нормативу: удари по м'ячу на точність з місця з відстані 9 м у гандбольні ворота (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі; хлопцям — 4 спроби, дівчатам — 5 спроб). Удосконалення в техніці й тактиці гри в міні-футбол.
8-й клас (10 уроків)	
1	<p>Теорія Розвиток швидкісно-силових якостей засобами футболу.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Ознайомити з технікою ударів: <ol style="list-style-type: none"> серединою підйому після ведення м'яча; серединою лоба з різних положень. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару по м'ячу, що летить; зупинки стегном і стопою м'яча, що опускається або летить назустріч; відбирання м'яча вибиванням у випаді; жонгливання м'ячем. Ознайомити з ігровою вправою 3×3.

1	2
2	<p>Теорія Зовнішні ознаки стадій та біологічне значення втоми у футболі.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчати техніці ударів: <ol style="list-style-type: none"> серединою лоба з різних положень; серединою підйому після ведення м'яча. Ознайомити з індивідуальними тактичними діями з м'ячем і обманними рухами (фінтами). Ознайомити з ігровою вправою 5×4.
3	<p>Теорія Загальні правила розвитку рухових якостей футболістів.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Закріплювати техніку ударів: <ol style="list-style-type: none"> серединою лоба з різних положень; серединою підйому після ведення м'яча. Ознайомити з технікою удару серединою підйому на силу і точність із різних положень. Навчати індивідуальним тактичним діям та обманним рухам (фінтам). Ознайомити з ігровою вправою 6×7.
4	<p>Теорія Методика і правила складання комплексів ранкової гімнастики футболіста.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчати техніці удару серединою підйому на силу і точність. Закріплювати техніку ударів: <ol style="list-style-type: none"> серединою лоба з різних положень; серединою підйому після ведення м'яча; жонглювання м'ячем. Закріплювати техніку обманних рухів (фінтів). Ознайомити з ігровою вправою 6×7.
5	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Закріплювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару серединою підйому на силу і точність; обманних рухів (фінтів). Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару серединою лоба з різних положень; удару серединою підйому після ведення м'яча; зупинки м'яча грудьми; жонглювання м'ячем. Ознайомити з технікою удару внутрішньою частиною підйому після ведення м'яча. Ознайомити з ігровими вправами 5×4, 6×7.

1	2
6	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчати техніці удару внутрішньою частиною підйому після ведення м'яча. 2. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару серединою підйому після ведення м'яча; б) зупинки м'яча грудьми; в) удару серединою підйому на силу і точність; г) обманних рухів (фінтів); д) жонгливання м'ячем. 3. Ознайомити з технікою відбору м'яча (штовханням плечем у плече). 4. Ознайомити з груповими тактичними діями у процесі гри в міні-футбол.
7	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплювати техніку удару внутрішньою частиною підйому після ведення м'яча. 2. Навчати техніці відбору м'яча штовханням плечем у плече. 3. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) зупинки м'яча грудьми; б) удару серединою підйому на силу і точність та після ведення м'яча; в) обманних рухів (фінтів); г) жонгливання м'ячем. 4. Удосконалювати індивідуальні та групові тактичні дії в ході навчальної гри.
8	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплювати техніку відбору м'яча штовханням плечем у плече. 2. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару серединою підйому на силу і точність; б) удару внутрішньою частиною підйому після ведення м'яча; в) обманних рухів (фінтів); г) зупинки м'яча грудьми; д) жонгливання м'ячем. 3. Удосконалювати індивідуальні (з м'ячем і без нього) та групові тактичні дії в ході двосторонньої гри.
9	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару внутрішньою частиною підйому після ведення м'яча; б) удару серединою підйому після ведення м'яча; в) зупинки м'яча грудьми; г) обманних рухів (фінтів); д) відбору м'яча штовханням плече у плече. 2. Удосконалювати індивідуальні (з м'ячем і без нього) та групові тактичні дії в ході двосторонньої гри. 3. Здача контрольного нормативу: удари на дальність.

1	2
10	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> удару серединою підйому на силу і точність; удару внутрішньою стороною підйому після ведення м'яча; обманних рухів (фінтів); зупинки м'яча грудьми; жонгливання м'ячем. Удосконалювати індивідуальні (з м'ячем і без нього) тактичні дії в ході гри в міні-футбол. Складання контрольного нормативу: удари по воротах на точність із місця з відстані 16,5 м (5 ударів виконуються у визначену половину воріт).
9-й клас (7 уроків)	
1	<p>Теорія</p> <ol style="list-style-type: none"> Правила самостійних занять футболом. Гігієна дівчат під час занять футболом. <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Ознайомити з технікою: <ol style="list-style-type: none"> вкидання м'яча з-за бічної лінії з кроком; обманних рухів (фінтів). Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> гри воротаря; удару серединою підйому після ведення м'яча; зупинки м'яча стегном і стопою; відбору м'яча. Удосконалювати: <ol style="list-style-type: none"> гру в «стінку»; індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без нього в навчальній грі.
2	<p>Теорія</p> <p>Засоби підвищення працездатності й прискорення відновлення у футболі.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> Навчати техніці: <ol style="list-style-type: none"> обманних рухів (фінтів); вкидання м'яча з-за бічної лінії з кроком. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> гри воротаря; удару внутрішньою частиною підйому після ведення м'яча; відбору м'яча; зупинки м'яча стопою; жонгливання м'ячем. Ознайомити з технікою ударів: <ol style="list-style-type: none"> внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; по м'ячу головою в опорних положеннях. Удосконалювати групові тактичні дії в навчальній грі.

1	2
3	<p>Теорія Правила самоконтролю та безпеки під час занять футболом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплювати техніку вкидання м'яча з-за бічної лінії з кроком. 2. Навчати техніці ударів: <ol style="list-style-type: none"> а) внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) по м'ячу головою в опорних положеннях. 3. Ознайомити з технікою ударів по м'ячу головою в безопорних положеннях. 4. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару серединою підйому після ведення м'яча; б) зупинки грудьми і стопою м'яча, що летить; в) удару серединою підйому на силу і точність; г) обманних рухів (фінтів); д) жонглювання м'ячем. 5. Удосконалювати індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без нього під час двосторонньої гри.
4	<p>Теорія Вплив занять футболом на основні системи та функції організму.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Навчати техніці ударів по м'ячу головою в безопорних положеннях. 2. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) вкидання м'яча з-за бічної лінії кроком; б) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; в) ударів по м'ячу головою в опорних і безопорних положеннях; г) удару серединою підйому після ведення; д) відбирання м'яча. 3. Удосконалювати групові тактичні дії в ході навчальної гри.
5	<p>Теорія Профілактика травматизму у футболі.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) вкидання м'яча з-за бічної лінії кроком; б) ударів по м'ячу головою в безопорних положеннях; в) удару серединою підйому після ведення м'яча; г) зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що опускається; д) відбирання м'яча; е) гри воротаря (ловля). 2. Удосконалювати індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без нього в ході двосторонньої гри.

1	2
6	<p>Теорія Оптимальний руховий режим школяра при заняттях футболі.</p> <p>Практика 1. Удосконалювати техніку: а) вкидання м'яча з-за бічної лінії кроком; б) ударів по м'ячу головою в опорних положеннях; в) пересувань і ловлі м'яча воротарем; г) обманних рухів (фінтів); д) відбирання м'яча; е) жонгливання м'ячем.</p> <p>2. Удосконалювати групові тактичні дії в ході двосторонньої гри.</p>
7	<p>Практика 1. Удосконалювати техніку: а) удару внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; б) ударів по м'ячу головою в опорних і безопорних положеннях; в) зупинки м'яча стегном і внутрішньою стороною стопи; г) вкидання м'яча з-за бічної лінії; д) гри воротаря (ловля, відбивання кулаками).</p> <p>2. Удосконалювати: а) техніку гри у «стінку»; б) індивідуальні та групові тактичні дії в ході двосторонньої гри.</p>
10-й клас (7 уроків)	
1	<p>Теорія Футбол в Україні.</p> <p>Практика 1. Закріплювати техніку: а) ведення м'яча внутрішньою стороною стопи та зовнішньою частиною підйому; б) ударів по м'ячу головою в опорному і безопорному положенні, на точність; в) удару серединою підйому на дальність і точність; г) зупинки грудьми і стегном м'яча, що летить назустріч; д) жонгливання м'ячем.</p> <p>2. Закріплювати техніку гри воротаря (ловля, вибивання м'яча). 3. Ознайомлювати з ігровими вправами 3×3, 3×4.</p>
2	<p>Теорія Основи техніки, тактики та правил гри у футбол.</p> <p>Практика 1. Удосконалювати техніку: а) вкидання м'яча з-за бічної лінії; б) зупинки м'яча підшвою і внутрішньою стороною стопи; в) удару серединою підйому по м'ячу, що котиться і підстрибує; г) ведення м'яча зовнішньою стороною підйому зі зміною напрямку і швидкості; д) жонгливання м'ячем.</p>

1	2
2	<p>2. Удосконалювати техніку гри воротаря: а) ловля м'яча; б) переведення м'яча через поперечину воріт.</p> <p>3. Удосконалювати індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без нього в навчальній грі.</p>
3	<p>Теорія Ознаки перевтоми під час занять футболом.</p> <p>Практика 1. Удосконалювати техніку: а) ведення м'яча на максимальній швидкості із зупинками та зміною напрямку руху; б) жонгливання м'ячем; в) удару серединою підйому на дальність; г) зупинки м'яча внутрішньою стороною стопи.</p> <p>2. Удосконалювати техніку гри воротаря: а) викидання м'яча рукою; б) ловля м'яча, що летить вище голови.</p> <p>3. Ознайомити з ігровими вправами 3×4.</p>
4	<p>Теорія ■ Футбол як ефективний засіб підвищення працездатності.</p> <p>Практика 1. Ознайомити з технікою відбору м'яча в підкаті. 2. Удосконалювати техніку: а) удару по м'ячу, що летить і стрибає; б) ударів по м'ячу головою з різних положень; в) ведення на максимальній швидкості зі зміною напрямку руху; г) обманних рухів (фінтів); д) жонгливання м'ячем.</p> <p>3. Удосконалювати техніку гри воротаря: ловля м'яча, що летить на рівні грудей та вище голови.</p> <p>4. Удосконалювати групові тактичні дії з м'ячем і без нього у двосторонній грі.</p>
5	<p>Теорія Організація та проведення позакласних занять футболом із дітьми старшого шкільного віку.</p> <p>Практика 1. Навчати техніці відбору м'яча в підкаті. 2. Удосконалювати техніку: а) ударів по м'ячу головою з різних положень; б) удару зовнішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться і підстрибує; в) викидання м'яча з-за бічної лінії; г) фінтів; д) жонгливання м'ячем.</p> <p>3. Удосконалювати техніку гри воротаря: а) ловля м'яча в кидку/падінні; б) вибивання м'яча кулаками.</p> <p>4. Удосконалювати групові тактичні дії в захисті в процесі двосторонньої гри.</p>

1	2
6	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплювати техніку відбору м'яча в підкаті. 2. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) ведення м'яча із зупинками і зміною напрямку руху; б) удару внутрішньою стороною стопи; в) зупинки м'яча грудьми і стегном; г) ударів по м'ячу головою з різних положень; д) фінтів. 3. Удосконалювати групові тактичні дії в нападі.
7	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріплювати техніку відбору м'яча в підкаті. 2. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару серединою підйому по м'ячу, що котиться, летить і підстрибує; б) зупинки грудьми і внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; в) ведення м'яча зі зміною напрямку руху; г) вкидання м'яча з-за бічної лінії. 3. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> а) ловля м'яча; б) відбивання м'яча кулаками. 4. Удосконалювати групові тактичні дії в захисті й нападі в ході двосторонньої гри.
11-й клас (6 уроків)	
1	<p>Теорія</p> <p>Самоконтроль за впливом фізичних навантажень під час занять футболом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) вкидання м'яча з-за бічної лінії; б) удару по м'ячу, що котиться, на дальність і точність; в) ударів по м'ячу головою з різних положень; г) зупинки грудьми і стегном м'яча, що летить; д) жонгливання м'ячем. 2. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> а) ловля м'яча; б) викочування м'яча. 3. Удосконалювати групові тактичні дії в захисті під час навчальної гри 5×5.
2	<p>Теорія</p> <p>Перша допомога у разі травми під час занять футболом.</p> <p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) ведення м'яча зі зміною швидкості й напрямку руху; б) удару серединою підйому на дальність і точність; в) фінтів;

1	2
2	<p>г) зупинки грудьми і внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить;</p> <p>д) жонгливання м'ячем.</p> <p>2. Удосконалювати техніку гри воротаря:</p> <p>а) ловля м'яча;</p> <p>б) відбивання м'яча рукою.</p> <p>3. Удосконалювати групові тактичні дії в нападі під час гри в міні-футбол.</p>
3	<p>Теорія Методика самостійних занять футболом.</p> <p>Практика</p> <p>1. Удосконалювати техніку:</p> <p>а) удару по м'ячу, що летить і підстрибує;</p> <p>б) вкидання м'яча з-за бічної лінії;</p> <p>в) зупинки м'яча грудьми і внутрішньою стороною стопи;</p> <p>г) ударів по м'ячу головою з різних положень;</p> <p>д) фінтів.</p> <p>2. Удосконалювати техніку гри воротаря:</p> <p>а) ловля м'яча;</p> <p>б) пересування;</p> <p>в) викидання м'яча рукою.</p> <p>3. Удосконалювати групові тактичні дії в захисті під час гри 6×6.</p>
4	<p>Практика</p> <p>1. Удосконалювати техніку:</p> <p>а) відбору м'яча в підкаті;</p> <p>б) удару по м'ячу, що котиться і підстрибує;</p> <p>в) фінтів;</p> <p>г) ведення м'яча зі зміною швидкості й напрямку руху;</p> <p>д) жонгливання м'ячем.</p> <p>2. Удосконалювати техніку гри воротаря:</p> <p>а) ловля м'яча;</p> <p>б) пересування;</p> <p>в) викочування м'яча.</p> <p>3. Удосконалювати групові тактичні дії в нападі під час гри 6×6.</p>
5	<p>Практика</p> <p>1. Удосконалювати техніку:</p> <p>а) зупинки грудьми і стегном м'яча, що летить;</p> <p>б) удару по м'ячу, що летить і підстрибує, на дальність і точність;</p> <p>в) відбору м'яча;</p> <p>г) фінтів;</p> <p>д) ударів по м'ячу головою з різних положень;</p> <p>е) жонгливання м'ячем.</p> <p>2. Удосконалювати техніку гри воротаря:</p> <p>а) пересування;</p> <p>б) ловля м'яча;</p> <p>в) відбивання м'яча кулаками.</p> <p>3. Удосконалювати групові тактичні дії в захисті під час гри 7×7.</p>

1	2
6	<p>Практика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалювати техніку: <ol style="list-style-type: none"> а) удару по м'ячу, що котиться і підстрибує, на дальність і точність; б) ведення м'яча зі зміною швидкості й напрямку руху; в) відбору м'яча; г) фінтів; д) ударів по м'ячу головою з різних положень. 2. Удосконалювати техніку гри воротаря: <ol style="list-style-type: none"> а) пересування; б) ловля м'яча; в) викидання м'яча рукою. 3. Удосконалювати групові тактичні дії в нападі під час гри 7×7.

Наявність у розкладі годин загальноосвітньої школи третього уроку фізичної культури (варіативна складова умовної сітки навчальних годин) дає можливість широко застосовувати додатковий навчальний матеріал для уроків футболу, передбачений навчальною програмою «Основи здоров'я і фізична культура» для учнів 1–11 класів (2001).

Наводимо зміст окремих елементів навчання і вдосконалення футболу згідно з вимогами зазначеної програми, що складається з 34 годин на кожному році навчання (з 1-го по 11-й класи). В сумі за час навчання учня в школі цей показник має становити 374 години.

8.6. ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (1–11 КЛАСИ)

1-й КЛАС

Загальне уявлення про футбол; ознайомлення з правильним розташуваннями гравців на футбольному полі; уміння орієнтуватися на футбольному полі та відповідним чином реагувати на дії партнерів і суперників; історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном.

2-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; основні правила гри.

3-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; правила гри; організація та проведення змагань.

4-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; місця занять, футбольне обладнання, інвентар.

5-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; гігієна та загартування юного футболіста.

6-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; режим і харчування юного футболіста.

7-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; лікарський контроль і самоконтроль юного футболіста.

8-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; фізична підготовка юного футболіста.

9-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; технічна підготовка юного футболіста.

10-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; тактична підготовка юного футболіста; особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

11-й КЛАС

Історія українського футболу; розвиток футболу в Україні та за кордоном; вплив занять футболом на організм людини; особливості підготовки жінок у футболі (для дівчат).

8.7. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (1–11 КЛАСИ)

1-й КЛАС

Вправи для організації та загального розвитку; бігові, стрибкові, акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави, для координації рухів, для м'язів стопи; ходьба; рухливі ігри: «Порожнє місце», «Через ліс», «Дзвінок на урок», «Рибалка», «Передавання м'ячів у колонах над головою».

2-й КЛАС

Вправи для організації та загального розвитку; бігові, стрибкові, акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави, для координації рухів, для м'язів стопи; ходьба; рухливі ігри: «У ведмеда на бору», «Квач», «Передавання м'ячів під ногами», зустрічна естафета, естафети з елементами бігу і стрибків.

3-й КЛАС

Вправи для організації та загального розвитку; бігові, стрибкові, акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави, для координації рухів, для м'язів стопи; ходьба; рухливі ігри: «Вовк у канаві», «Стрибки по смугах», «Боротьба за м'яч», естафети з елементами бігу і стрибків, естафети з елементами футболу.

4-й КЛАС

Вправи для організації та загального розвитку; ходьба; бігові, стрибкові, акробатичні вправи; вправи для формування правильної постави, для координації рухів, для м'язів стопи; рухливі ігри: «Група, струнко!», «М'яч — середньому», «Не давай м'яча ведучому», «М'яч у колі», естафети з елементами футболу.

5-й КЛАС

Загальна фізична підготовка: вправи для загального розвитку в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на відстань 30 і 60 м; біг на витривалість на відстань 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5–1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку швидкості; повторне пробігання коротких відрізків (від 10 до 30 м); «човниковий» біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри: «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем» та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90–180°; стрибки з імітуванням удару головою; жонгливання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри: «Виштовхи з кола», «Мисливці й качки» тощо.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри — гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

6-й КЛАС

Загальна фізична підготовка: вправи для загального розвитку в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на відстань 30 і 60 м; повторно-інтервальні пробіжки (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8–12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку (30 секунд); біг на витривалість на відстань 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5–1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку швидкості; повторні пробіжки коротких відрізків (10–30 м) з різних вихідних положень; «човниковий» біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри: «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем» та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90–180°; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; жонгливання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри: «Виштовхи з кола», «Мисливці й качки» та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри — гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

7-й КЛАС

Загальна фізична підготовка: вправи для загального розвитку в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на відстань 30, 60 і 100 м; повторно-інтервальні пробіжки (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8–12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку (30 секунд);

біг на витривалість на відстань 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (гантелями масою 0,5–1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол).

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку швидкості; повторні пробіжки коротких відрізків (від 10 до 30 м) з різних вихідних положень; у різних напрямках; «човниковий» біг; прискорення та ривки з м'ячем; рухливі ігри: «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем» та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90–180°; стрибки з імітуванням ударів головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри: «Виштовхні з кола», «Мисливці й качки» тощо.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри — гандбол, баскетбол з елементами футболу; елементи акробатики.

8-й КЛАС

Загальна фізична підготовка: вправи для загального розвитку в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на відстань 30, 60, 100 і 200 м; повторно-інтервальні пробіжки (серіями) різних за довжиною відрізків (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8–12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку (30 секунд); біг на витривалість на відстань 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (набивними м'ячами масою 1–2 кг, гантелями масою 0,5–1 кг); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні та колові естафети з подоланням смуги перешкод, із перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловлею м'яча, стрибками та бігом у різних поєднаннях; вправи на приладах (линва, жердина, драбина, гімнастичні лави та стінка, перекладина, опорні стрибки через козла і коня з містка); спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, хокей із м'ячем).

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку швидкості; повторна пробіжка на коротку дистанцію (від 10 до 30 м) з різних вихідних положень; у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом; «човниковий» біг; біг боком і спиною вперед; прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з подальшим ударом по воротах; рухливі ігри: «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем» та інші.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90–180°; стрибки з імітуванням ударів головою і ногою; діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стриб-

ки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри: «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри — гандбол, баскетбол, волейбол з елементами футболу; елементи акробатики.

9-й КЛАС

Загальна фізична підготовка: вправи для загального розвитку в парах, трійках і групах; рівномірно-перемінний біг на відстань 30, 60, 100 і 200 м; повторно-інтервальний біг (серіями) на різні за довжиною відстані (від 10 до 30 м) з максимальною швидкістю (8–12 відрізків у кожній серії), з паузами для відпочинку (30 секунд); біг на витривалість на відстань 200, 400, 500 м; стрибки у висоту та довжину з місця; вправи з навантаженням (набивними м'ячами масою 1–2 кг, гантелями масою 0,5–1 кг, естафети з різними способами передачі, кидками та штовханнями набивних м'ячів); елементи акробатики; рухливі ігри та естафети з м'ячем; зустрічні та колові естафети з подоланням смуги перешкод, із перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловлею м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; вправи на обладнанні (линва, жердина, драбина, гімнастична лава і стінка, перекладина, опорні стрибки через козла і коня з містка); спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, хокей із м'ячем).

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку швидкості; повторний біг на короткі відстані (від 10 до 30 м) з різних вихідних положень, у різних напрямках, зі зміною напрямку бігу за зоровим сигналом; «човниковий» біг; біг боком і спиною вперед; біг із раптовим поворотом кругом за зоровим сигналом; біг «змійкою»; прискорення та ривки з м'ячем, ривки до м'яча з подальшим ударом по воротах; рухливі ігри: «День і ніч», «Виклик», «Виклик номерів», «Ривок за м'ячем» тощо.

Вправи для розвитку спритності: стрибки з поворотом на 90–180°; стрибки з імітуванням удару головою й ногою; діставання підвішеного м'яча головою, ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; жонглювання м'ячем; подолання смуги перешкод; рухливі ігри: «Виштовхни з кола», «Мисливці й качки» та інші.

Вправи на координацію рухів: вправи в рівновазі; гімнастичні вправи на 8 рахунків і більше; рухливі ігри на координацію рухів; спортивні ігри — гандбол, баскетбол, волейбол з елементами футболу; елементи акробатики.

Загальна фізична підготовка: повторення вправ, які використовувались у середніх класах; рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 100 м з максимальною швидкістю, зі стартом із різних вихідних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість на відстань 400–800 м, кроси до 3 км; стрибки у висоту, довжину, потрійний стрибок з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, а також стрибки у глибину до 1 м, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями (вагою 1–3 кг) для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги у положенні лежачи на спині (штанга вагою 15–40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу (вагою 5–10 кг), покладеного на стегно, тощо; акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, а також у положенні лежачи, біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу — гандбол, баскетбол, волейбол.

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили; підскоки угору з присідання з навантаженням; присідання на одній нозі з подальшим підскоком угору; у положенні лежачи на животі згинання ніг у колінах з опором на партнера чи гумовий амортизатор; удари по футбольному і набивному м'ячу на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей: біг із максимальною швидкістю після підстрибування, бігу на місці, різкої зміни напрямку бігу, після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); «човниковий» біг 4×10 (м); біг боком і спиною вперед навипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний тощо; прискорення та ривки з м'ячем на відстань 30–60 м; виконання елементів техніки з подальшим ривком і ударом у ціль; естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з елементами футболу.

Вправи для розвитку витривалості: біг із навантаженням; біг з опором; біг під гору та навпаки; гонки за лідером; ті самі вправи з м'ячем; ігрові вправи (3×3, 3×2 тощо) великої інтенсивності з чергуванням їх з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та інше.

Вправи для розвитку спритності: повторення вправ, які використовувались у середніх класах, але з поступовим ускладненням їх виконання.

Загальна фізична підготовка: повторення вправ, які використовувались у середніх класах; рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 200 м з максимальною швидкістю, зі стартом з різних вихідних положень; рівномірно-перемінний біг на витривалість на відстань 400–800 м, кроси; стрибки у висоту, довжину, потрійний стрибок з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями, стрибки у глибину до 1 м, вправи зі скакалкою; вправи з гантелями (вагою 1–3 кг) для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги в положенні лежачи на спині (штанга вагою 15–40 кг), присідання з вантажем чи штангою на плечах, піднімання вантажу (вагою 5–10 кг), покладеного на стегно, тощо; акробатичні вправи; рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод; вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, біля опори тощо; спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу — гандбол, баскетбол, волейбол.

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили; підскоки угору з присідання з навантаженням; присідання на одній нозі з подальшим підскоком угору; у положенні лежачи на животі згинання ніг у колінах з опором на партнера чи гумовий амортизатор; удари по футбольному і набивному м'ячу на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів.

Вправи для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей: біг із максимальною швидкістю після підстрибування, бігу на місці, різкої зміни напрямку бігу, імітування удару ногою чи головою у стрибку, подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); «човниковий» біг (4×10 м); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та інше; прискорення та ривки з м'ячем на 30–60 м; виконання елементів техніки з подальшим ривком і ударом у ціль; естафети з веденням м'яча на максимальній швидкості; рухливі ігри з елементами футболу.

Вправи для розвитку витривалості: біг з навантаженням: з опором, під гору та навпаки, гонки за лідером; ті самі вправи з м'ячем; ігрові вправи (3×3, 3×2 тощо) великої інтенсивності з чергуванням їх з інтервалами відпочинку; двосторонні ігри у зменшених за чисельністю складах та інше.

Вправи для розвитку спритності: повторення вправ, які використовувались у середніх класах, але з поступовим ускладненням їх виконання.

8.8. ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (1–11 КЛАСИ)

1-й КЛАС

Техніка пересування: біг; біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом однієї ноги; зупинка стрибком.

Удари по м'ячу ногою: удар внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча.

Зупинка м'яча: зупинка підшвою м'яча, що котиться і опускається.

Ведення м'яча: ведення м'яча носком.

2-й КЛАС

Техніка пересування: біг зі зміною напрямку і швидкості руху; стрибки поштовхом двох ніг; повороти переступанням на місці та в русі.

Удари по м'ячу ногою: удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу і такому, що котиться (від гравця, назустріч йому); виконання ударів після зупинки та ведення м'яча.

Зупинки м'яча: зупинки підшвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається.

Ведення м'яча: ведення м'яча носком і серединою підйому.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця.

3-й КЛАС

Техніка пересування: біг приставним кроком; зупинки випадом і стрибком; стрибки з розбігу; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Удари по м'ячу ногою: удари серединою та внутрішньою сторонами підйому по нерухомому м'ячу; виконання ударів після зупинки та ведення м'яча.

Удари по м'ячу головою: удар по м'ячу середньою частиною лоба з місця.

Зупинка м'яча: зупинка м'яча, що котиться, підшвою та внутрішньою стороною стопи.

Ведення м'яча: ведення м'яча серединою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.

Відволікальні дії (фінти): фінт «відводом».

Відбір м'яча: відбір м'яча вибиванням у випаді.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і з кроку в ноги партнеру.

Жонгливання м'ячем.

Техніка гри воротаря: основна стійка і пересування воротаря; ловля м'яча, що котиться назустріч.

4-й КЛАС

Техніка пересування: біг схресним кроком; поворот стрибком; поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами.

Удари по м'ячу ногою: удари серединою та внутрішньою сторонами підйому по нерухомому м'ячу і такому, що котиться (від гравця, назустріч йому, справа або зліва від нього); виконання ударів на точність після зупинки, ведення м'яча та відволікальних дій.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба з місця та з розбігу.

Зупинка м'яча: зупинки м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною стопи; зупинки м'яча стегном і грудьми.

Ведення м'яча: ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою сторонами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також між стійок.

Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою».

Відбір м'яча: відбір м'яча вибиванням у випаді в суперника, що рухається назустріч, зліва та справа від гравця.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з місця і з кроку на точність (у ноги чи на хід партнеру).

Жонглювання м'ячем.

Техніка гри воротаря: ловля м'яча, що летить верхом; кидки м'яча зверху і знизу.

5-й КЛАС

Техніка пересування: поєднання бігу зі стрибками, зупинками, поворотами; різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою стороною підйому по нерухомому м'ячу; удари серединою та внутрішньою стороною підйому по м'ячу, що котиться; удари в русі.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку.

Зупинка м'яча: зупинка м'яча, що котиться, підошвою та внутрішньою стороною стопи; зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить.

Ведення м'яча. Ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частинами підйому по прямій, по колу, «вісімкою», а також між стійок; ведення м'яча зі зміною напрямку і швидкості руху.

6-й КЛАС

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари зовнішньою стороною підйому по нерухомому м'ячу і м'ячу, що котиться; удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що летить; удари по м'ячу, що котиться; удари на точність.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність.

Зупинка м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинка м'яча, що котиться, підшовою, стегном та грудьми.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча збільшенням швидкості руху.

Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінти «відходом» з випадом і перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з «прибиранням» м'яча під себе; фінти «зупинкою» під час ведення м'яча, наступаючи чи не наступаючи на нього підшовою.

Відбір м'яча: вдосконалення вивчених прийомів з атакою суперника спереду, збоку; відбір м'яча під час двоюю із суперником ударом і зупинкою ногою в широкому випаді.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень із місця і після розбігу на дальність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою і лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловля, відбивання, переведення м'яча без падіння.

7-й КЛАС

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари серединою підйому по м'ячу, що котиться, підстрибує, летить; удари правою та лівою ногами в різний спосіб; удари на точність і дальність.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність.

Зупинка м'яча: зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що летить; зупинка м'яча, що котиться, підшовою, стегном та грудьми; зупинка з поворотом до 180° внутрішньою стороною підйому м'яча, що опускається.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча збільшенням швидкості руху, виконанням ривків та обведень.

Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ; фінти «відходом» з перенесенням ноги через м'яч; фінти «ударом» ногою з пропусканням м'яча партнеру, «ударом» головою; фінти «зупинкою» після передачі м'яча партнером із пропусканням м'яча.

Відбір м'яча: вдосконалення вивчених прийомів атакою суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень із місця і після розбігу на дальність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: кидки м'яча рукою; ловля та відбивання м'яча у грі на виході.

8-й КЛАС

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами в різний спосіб по м'ячу, що котиться і летить, у різних напрямках; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Зупинки м'яча: зупинки м'яча, що котиться, підошвою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми; зупинки з поворотом до 180° внутрішньою та зовнішньою сторонами підйому м'яча, що опускається.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча зі збільшенням швидкості руху, виконанням ривків та обведень, з контролем м'яча.

Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм.

Відбір м'яча: вдосконалення вивчених прийомів з атакою суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень із місця та після розбігу на дальність і точність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність.

9-й КЛАС

Техніка пересування: різні поєднання прийомів техніки пересування з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: удари правою та лівою ногами в різний спосіб по м'ячу, що котиться і летить, у різних напрямках, за різними

траекторіями, з різними швидкостями; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Удари по м'ячу головою: удари по м'ячу середньою частиною лоба без стрибка та у стрибку; удари на точність і дальність з оцінкою тактичної обстановки перед виконанням удару.

Зупинка м'яча: зупинка м'яча, що котиться, підшовою, внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми; зупинка підйомом м'яча, що опускається; зупинка м'яча, що котиться, з виведенням його на зручну позицію для подальших дій.

Ведення м'яча: вдосконалення вивчених способів ведення м'яча збільшенням швидкості руху, виконанням ривків та обведень, з контролем м'яча та відпусканням його від себе на 8–10 м.

Відволікальні дії (фінти): фінти «відходом», «ударом», «зупинкою» в умовах ігрових вправ з активним двобоєм та в умовах навчальних ігор.

Відбір м'яча: вдосконалення вивчених прийомів, атакуючи суперника спереду, збоку, ззаду, в умовах ігрових вправ та навчальних ігор.

Вкидання м'яча: вкидання м'яча з різних вихідних положень з місця і після розбігу на дальність і точність.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою та лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: ловля, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні; вибивання м'яча ногою із землі та з рук на дальність і точність.

10-й КЛАС

Техніка пересування: вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); уміння розраховувати силу удару.

Удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку, з виконанням їх з активним опором, з високим стрибком.

Зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами з виконанням прийомів із найменшою витратою часу, на високій швидкості руху.

Ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча в різний спосіб на високій швидкості зі зміною напрямку і ритму руху, із застосуванням відволікальних дій (фінтів).

Відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей та ігрової позиції на полі.

Відбір м'яча: відбір м'яча у підкаті; вдосконалення уміння визначати задум суперника, який володіє м'ячем.

Вкидання м'яча: вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча зі зміною відстані до цілі.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловлі і відбивання різних м'ячів у воротах та на виході з воріт; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

11-й КЛАС

Техніка пересування: вдосконалення різних прийомів техніки пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем.

Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів (у ціль, у ворота, партнеру, який рухається); уміння розраховувати силу удару, надавати м'ячу різної траєкторії льоту, точно виконувати довгі передачі.

Удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом, особливо у стрибку з виконанням їх з активним опором, високим стрибком; виграш двобою і точність спрямування льоту м'яча.

Зупинка м'яча: вдосконалення зупинок м'яча в різний спосіб з виконанням прийомів із найменшою витратою часу, на високій швидкості руху, переведенням м'яча у зручне положення для подальших дій.

Ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча в різний спосіб на високій швидкості, зі зміною напрямку і ритму руху, із застосуванням відволікальних дій (фінтів), з надійним контролем м'яча і спостереження за ігровою ситуацією.

Відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей, ігрової позиції на полі, в умовах ігрових вправ, навчальних і двосторонніх ігор.

Відбір м'яча: відбір м'яча у підкати; вдосконалення уміння визначити задум суперника, який володіє м'ячем, та момент для відбору м'яча.

Вкидання м'яча: вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча зміною відстані до цілі; вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою та тулубом.

Жонгливання м'ячем: жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба.

Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловлі та відбивання різних м'ячів у воротах і на виході з воріт, зі швидкістю реакції, м'яким приземленням під час ловлі м'яча в падінні; вдосконалення кидків руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність.

8.9. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (1–11 КЛАСИ)

1-й КЛАС

Індивідуальні дії без м'яча: правильне розташування гравців в іграх на невеликих майданчиках в обмежених складах; уміння орієнтуватися на футбольному полі й відповідним чином реагувати на дії партнерів та суперників.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі.

Групові дії: ознайомлення з навчальною грою; взаємодія двох чи трьох партнерів у грі.

2-й КЛАС

Індивідуальні дії без м'яча: ознайомлення з «відкриванням» і «закриванням».

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких необхідне ведення м'яча.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач у ноги партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового удару та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

3-й КЛАС

Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для «відкривання», «закривання» з метою отримання м'яча.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких необхідні ведення або передача м'яча партнеру.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач у ноги і на удар партнеру; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового ударів та вкидання м'яча з-за бічної лінії.

4-й КЛАС

Індивідуальні дії без м'яча: вибір моменту для «відкривання» і «закривання» з метою отримання м'яча; уміння оцінювати доцільність тієї чи іншої позиції, своєчасно займати найвигіднішу позицію для отримання м'яча.

Індивідуальні дії з м'ячем: доцільне використання вивчених технічних прийомів у грі; визначення та розуміння ігрових ситуацій, у яких необхідні ведення, передача м'яча партнеру та обведення суперника.

Групові дії: взаємодія двох чи трьох партнерів у грі; виконання передач в ноги, на удар партнеру та на вільне місце; виконання найпростіших комбінацій під час початкового, кутового, штрафного і вільного ударів та викидання м'яча з-за бічної лінії.

5-й КЛАС

Тактика нападу

Індивідуальні дії: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія двох і більше гравців; взаємодія з партнерами під час організації атаки.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: уміння правильно вибрати позицію відносно суперника та протидіяти отриманню ним м'яча; вдосконалення «закривання».

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції.

Тактика воротаря: уміння вибрати правильну позицію у воротах при різних ударах залежно від «кута удару».

6-й КЛАС

Тактика нападу

Індивідуальні дії: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки з використанням різних передач: на хід, у ноги, коротких, середніх, довгих, повздовжніх, поперечних, діагональних, понизу, поверху.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: вдосконалення «закривання»; уміння вибрати момент і спосіб дії (удар чи зупинка) для перехоплення м'яча.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції; уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил із суперником.

Тактика воротаря: уміння вибрати місце у штрафному майданчику під час ловлі м'яча на виході.

7-й КЛАС

Тактика нападу

Індивідуальні дії: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування фронтом атаки та підключення з глибини оборони; уміння раціонально використовувати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: вдосконалення «закривання», уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції, уміння взаємодіяти в обороні при рівному співвідношенні сил та при чисельній перевазі суперника.

Тактика воротаря: уміння розігравати удар від своїх воріт; уміння вводити м'яч у гру партнеру, що відкривається, після ловлі.

8-й КЛАС

Тактика нападу

Індивідуальні дії: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування фронтом атаки та підключення з глибини оборони; уміння вибрати з декількох можливих рішень певної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; гра в один дотик.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: вдосконалення «закривання», «перехоплення»; уміння протидіяти передачі, веденню та удару по воротах.

Групові дії: вдосконалення правильного вибору позиції та страхування під час організації протидії атакуючим комбінаціям.

Тактика воротаря: уміння правильно визначити момент для виходу з воріт; уміння керувати грою партнерів по обороні.

9-й КЛАС

Тактика нападу

Індивідуальні дії без м'яча: маневрування на полі: «відкривання» для прийому м'яча, відволікання суперника, створення чисельної переваги на окремій ділянці поля за рахунок швидкісного маневрування фронтом атаки та підключення з глибини оборони; уміння вибрати з декількох можливих рішень певної ігрової ситуації найправильніше та раціонально використати вивчені технічні прийоми: різні способи ударів по м'ячу, зупинок, ведення залежно від напрямку, траєкторії та швидкості руху м'яча.

Групові дії: взаємодія з партнерами під час організації атаки; правильна взаємодія на останній стадії розвитку атаки поблизу воріт суперника; вдосконалення ігрових та стандартних ситуацій.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: вдосконалення «закривання», «перехоплення» та відбору м'яча.

Групові дії: створення чисельної переваги в обороні; уміння взаємодіяти в обороні під час виконання суперником стандартних комбінацій; організація та побудова «стінки».

Тактика воротаря: уміння вибрати правильну позицію під час кутового, штрафного та вільного ударів поблизу своїх воріт; організація атаки під час введення м'яча у гру.

10-й КЛАС

Тактика нападу

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здібностей та умінь: несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари.

Групові дії: вдосконалення швидкості організації атак з виконанням повздовжніх і діагональних, середніх та довгих передач; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників.

Командні дії: організація швидкого та поступового нападу.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здібностей та умінь: своєчасне «закривання», ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

Групові дії: підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, які обороняються; вдосконалення узгодженості дій в обороні.

Командні дії: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

Тактика воротаря: вдосконалення уміння визначити напрямок можливого удару; вдосконалення гри на виходах, уміння швидко організувати атаку, керувати грою партнерів по обороні.

11-й КЛАС

Тактика нападу

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здібностей та умінь: несподіваного та своєчасного «відкриття», доцільного ведення й обведення, раціональних передач, ефективних ударів; уміння діяти без м'яча та з ним в атаці на різних ігрових позиціях.

Групові дії: вдосконалення уміння швидко організувати атаку з виконанням повздовжніх та діагональних, середніх та довгих передач; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; удосконалення гостроти дії в завершальній фазі атаки.

Командні дії: організація швидкого та поступового нападу; вміння взаємодіяти з партнерами при різній кількості нападаючих, у лініях та між ними.

Тактика захисту

Індивідуальні дії: вдосконалення тактичних здібностей та умінь: своєчасне «закривання», ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару.

Групові дії: підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, які обороняються; вдосконалення узгодженості дій та взаємопідстраховування при чисельній меншості в обороні.

Командні дії: організація оборони проти швидкого та поступового нападу; вміння швидко перелаштовуватися від оборони до початку і розвитку атаки.

Тактика воротаря: вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару із займанням відповідно до цього найвигіднішої позиції та застосуванням найраціональніших технічних прийомів; вдосконалення гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.

8.10. ДОПОМІЖНІ ЗАВДАННЯ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ (1–11 КЛАСИ)

1-й КЛАС

1. Виконувати удари внутрішньою стороною стопи по нерухомому м'ячу у стінку з відстані 5–6 м.
2. Виконувати ведення м'яча носком.
3. Вивчити правила двох-трьох рухливих ігор та навчитися грати в них.
4. Взяти участь у грі у футбол у зменшених складах.

2-й КЛАС

1. Виконувати удари внутрішньою стороною стопи по м'ячу, що котиться від гравця і назустріч йому.
2. Виконувати зупинки підошвою та внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться та опускається.
3. Уміти виконувати комплекс вправ для формування правильної постави.
4. Взяти участь у грі у футбол у зменшених складах.

3-й КЛАС

1. Виконувати удари по м'ячу серединою підйому у стінку з відстані 8–10 м.
2. Виконувати жонгливання м'ячем і досягти результату 6 разів (для хлопців) і 5 разів (для дівчат).
3. Уміти виконувати комплекс вправ для профілактики плоскостопості.
4. Взяти участь у грі у футбол у зменшених складах.

4-й КЛАС

1. Виконувати удари по м'ячу внутрішньою частиною підйому у стінку з відстані 8–10 м.
2. Виконувати жонгливання м'ячем і досягти результату 7 разів (для хлопців) і 6 разів (для дівчат).
3. Вивчити правила рухливих ігор: «М'яч — середньому», «Не давай м'яч ведучому», «М'яч у колі» та навчитися грати в них, дотримуючись цих правил.
4. Взяти участь у грі у футбол у зменшених складах.

5-й КЛАС

1. Виконувати удари серединою підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 8–10 м.
2. Виконувати передачі м'яча партнеру в руки з відстані 7 м.
3. Виконувати ведення м'яча зовнішньою частиною підйому прямо та по дузі, при швидкому бігу.
4. Виконувати жонгливання м'ячем правою та лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 8 разів (для хлопців) і 7 разів (для дівчат).
5. Взяти участь у грі у футбол у зменшених складах.

6-й КЛАС

1. Виконувати удари внутрішньою стороною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 8–10 м.
2. Виконувати ведення м'яча внутрішньою стороною підйому по дузі, при швидкому бігу.
3. Виконувати ведення м'яча 30 м з не менше ніж трьома дотиками, при швидкому бігу.
4. Виконувати удари по м'ячу одним із вивчених способів у гандбольні або половину футбольних воріт з 1 м.
5. Виконувати жонгливання м'ячем правою та лівою ногою, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 10 разів (для хлопців) і 8 разів (для дівчат).
6. Взяти участь у двосторонній грі у футбол.

Для воротарів:

1. Виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність із розбігу.
2. Виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

7-й КЛАС

1. Виконувати удари зовнішньою стороною підйому по нерухомому м'ячу у стінку з відстані 4–5 м.
2. Виконувати зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2–3 м, не даючи йому впасти (25–30 повторень).
3. Виконувати вкидання м'яча партнеру в руки з відстані 10–12 м.
4. Виконувати удари по м'ячу на точність з місця у гандбольні ворота з відстані 9 м (м'яч перегинає лінію воріт у повітрі).

5. Виконувати ведення м'яча 9 м по прямій з не менше ніж двома дотиками при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 м та 7 м до гандбольних воріт.

6. Виконувати жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 12 разів (для хлопців) і 9 разів (для дівчат).

7. Взяти участь у двосторонній грі у футбол.

Для воротарів:

1. Виконувати кидки м'яча у вивчений спосіб на дальність із розбігу.

2. Виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

8-й КЛАС

1. Виконувати удари зовнішньою стороною підйому по м'ячу, що відскакує від стінки, з відстані 4–5 м.

2. Виконувати удари середньою частиною лоба по м'ячу, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2–3 м (15–20 повторень).

3. Виконувати зупинки стегном м'яча, що відскакує від стінки після несильного кидка з відстані 2–3 м, не даючи йому впасти (25–30 повторень).

4. Виконувати удари по м'ячу на точність з місця у вибрану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м.

5. Виконувати удари по м'ячу на дальність.

6. Виконувати жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 14 разів (для хлопців) і 10 разів (для дівчат).

7. Взяти участь у двосторонній грі у футбол.

Для воротарів:

1. Виконувати кидки м'яча у вивчений спосіб на дальність із розбігу.

2. Виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

9-й КЛАС

1. Виконувати удари внутрішньою стороною стопи у стінку чи в іншу ціль з відстані 10–15 м, підкидаючи м'яч і не даючи йому впасти (25–30 повторень).

2. Виконувати зупинки грудьми м'яча, підкинутого партнером догори з відстані 2–3 м (для хлопців).

3. Виконувати відволікальні дії (фінти) «відходом» проти нерухокої перешкоди.

4. Виконувати вкидання м'яча на дальність.
5. Виконувати ведення м'яча 9 м по прямій з не менше, ніж двома дотиками при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 м та 7 м до гандбольних воріт.
6. Виконувати жонглювання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 16 разів (для хлопців) та 11 разів (для дівчат).
7. Взяти участь у двосторонній грі у футбол.

Для воротарів:

1. В умовному коридорі шириною 10 м виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу, не виходячи з-за меж штрафного майданчика.
2. Виконувати кидки м'яча у вивчений спосіб на дальність із розбігу.
3. Виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

10-й КЛАС

1. Підкидаючи м'яч, виконувати удари серединою підйому після першого відскоку від землі, потім — з льоту у стінку чи в іншу ціль з відстані 10–15 м (25–30 повторень).
2. Підкидаючи м'яч, виконувати зупинки м'яча, що опускається з поворотом (25–30 повторень).
3. Виконувати відбір м'яча вибиванням у випаді у партнера, який веде м'яч.
4. Виконувати удари по м'ячу на дальність.
5. Виконувати ведення м'яча 9 м по прямій з не менше, ніж двома дотиками при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 м та 7 м до гандбольних воріт.
6. Виконувати жонглювання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 18 разів (для хлопців) та 12 разів (для дівчат).
7. Взяти участь у двосторонній грі у футбол.
8. Вивчити правила та взяти участь у грі в міні-футбол.

Для воротарів:

1. В умовному коридорі шириною 10 м виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу, не виходячи з-за меж штрафного майданчика.
2. Виконувати кидки м'яча вивченими способами на дальність з розбігу.
3. Виконувати діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

11-й КЛАС

1. Підкидаючи м'яч, виконувати удари середньою частиною лоба на точність у вибрану половину гандбольних воріт чи в іншу ціль, змінюючи способи виконання ударів (15–20 повторень).

2. Виконувати удари по м'ячу внутрішньою стороною стопи на точність із місця у вибрану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м.

3. Виконувати вивчені відволікальні дії (фінти) проти суперника, котрий рухається назустріч.

4. Виконувати удари по м'ячу на дальність.

5. Виконувати ведення м'яча 9 м по прямій з не менше, ніж двома дотиками при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол із зони між 9 м та 7 м у гандбольні ворота.

6. Виконувати жонгливання м'ячем головою, правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба і досягти результату 22 рази (для хлопців) і 13 разів (для дівчат).

7. Взяти участь у двосторонній грі у футбол.

8. Взяти участь у грі в міні-футбол.

Для воротарів:

1. В умовному коридорі шириною 10 м виконувати удари по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу, не виходячи з-за меж штрафного майданчика.

2. Виконувати кидки м'яча у вивчений спосіб на дальність із розбігу.

3. Виконувати дістанання підвишеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу, відштовхуючись однією ногою.

8.11. КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ ТА ВИМОГИ ДО УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (1–11 КЛАСИ)

1-й КЛАС

1. Біг 30 м з високого старту на результат:

Таблиця 15

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 8,2	менше 8,0
2	8,2	8,0
3	7,8	7,5
4	7,2	7,0

2. Стрибок у довжину з місця на результат:

Таблиця 16

Рівень компетентності	Дівчата, см	Хлопці, см
1	менше 70	менше 80
2	70	80
3	80	90
4	115	120

3. Чотири зупинки підшвою м'яча, що котиться (оцінюється правильність виконання зупинки):

Таблиця 17

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	0	1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

2-й КЛАС

1. Біг 30 м з високого старту на результат:

Таблиця 18

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 8,0	менше 7,8
2	8,0	7,8
3	7,5	7,2
4	6,8	6,3

2. Стрибок у довжину з місця на результат:

Таблиця 19

Рівень компетентності	Дівчата, см	Хлопці, см
1	менше 80	менше 85
2	80	85
3	90	100
4	125	140

3. Чотири зупинки внутрішньою стороною стопи м'яча, що котиться (оцінюється правильність виконання зупинки):

Таблиця 20

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	0	1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

3-й КЛАС

1. Біг 30 м з високого старту на результат:

Таблиця 21

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 7,8	менше 7,5
2	7,8	7,5
3	7,3	6,9
4	6,5	5,9

2. Стрибок у довжину з місця на результат:

Таблиця 22

Рівень компетентності	Дівчата, см	Хлопці, см
1	менше 80	менше 90
2	80	90
3	90	110
4	135	160

3. Жонгливання м'ячем на результат (кількість разів):

Таблиця 23

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	менше 3	менше 4
2	3	4
3	4	5
4	5	6

4-й КЛАС

1. Біг 30 м з високого старту на результат:

Таблиця 24

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 7,5	менше 7,3
2	7,5	7,3
3	7,0	6,6
4	6,0	5,6

2. Стрибок у довжину з місця на результат:

Таблиця 25

Рівень компетентності	Дівчата, см	Хлопці, см
1	менше 100	менше 100
2	100	125
3	115	165
4	150	

3. Жонглювання м'ячем на результат (кількість разів):

Таблиця 26

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	менше 4	менше 5
2	4	5
3	5	6
4	6	7

4. Вкидання м'яча у двометровому коридорі на дальність:

Таблиця 27

Рівень компетентності	Дівчата, м	Хлопці, м
1	4	5
2	5	6
3	6	7
4	7	8

1. Жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною корпусу на результат (кількість разів):

Таблиця 28

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 4	менше 5
2	4	5
3	6	6
4	7	8

2. П'ять передач м'яча партнеру з місця на точність в один із вивчених способів з відстані 7 м (кількість разів):

Таблиця 29

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	0	0–1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

3. П'ять ударів по нерухомому м'ячу на точність в один із вивчених способів у коло діаметром 1 м, що встановлюється у вертикальному положенні на відстані 8 м (кількість разів):

Таблиця 30

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	0	0
2	1	1
3	2	2
4	3	3

1. Ведення 30 м м'яча з не менше, ніж трьома дотиками, одним із вивчених способів на результат:

Таблиця 31

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 7,0	менше 6,8
2	7,0	6,8
3	6,8	6,6
4	6,6	6,4

2. Удари по м'ячу в один із вивчених способів у гандбольні або вказану половину футбольних воріт з відстані 11 м (для хлопців — 3, для дівчат — 4):

Таблиця 32

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	0	0
2	1	1
3	2	2
4	3	3

3. Жонглювання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат (кількість повторень):

Таблиця 33

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	менше 5	менше 6
2	5	6
3	7	8
4	8	10

7-й КЛАС

1. Удари по м'ячу на точність з місця в один із вивчених способів у гандбольні ворота з відстані 9 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі — на кількість влучень) (для хлопців — 4, для дівчат — 5):

Таблиця 34

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	0	0
2	1	1
3	2	2
4	3	3

2. Ведення м'яча 9 м по прямій з не менше, ніж двома дотиками до нього при швидкому бігу в один із вивчених способів зі здійсненням удару з метою забити гол у зоні між 9 м та 7 м до гандбольних воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; при необхідності надається друга спроба):

Таблиця 35

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 6,5	менше 6,0
2	6,5	6,0
3	6,0	5,5
4	5,5	5,0

3. Жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат (кількість повторень):

Таблиця 36

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	менше 6	менше 8
2	6	8
3	8	10
4	9	12

1. П'ять ударів по м'ячу на точність з місця в один із вивчених способів у вказану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (кількість влучень):

Таблиця 37

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	0	0-1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

2. Удар по м'ячу на дальність в один із вивчених способів:

Таблиця 38

Рівень компетентності	Дівчата, м	Хлопці, м
1	менше 15	менше 25
2	15	25
3	25	35
4	35	45

3. Жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат (кількість повторень):

Таблиця 39

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	менше 7	менше 10
2	7	10
3	9	12
4	10	14

4. Вкидання м'яча на дальність в один із вивчених способів:

Таблиця 40

Рівень компетентності	Дівчата, м	Хлопці, м
1	менше 8	менше 10
2	8	10
3	9	11
4	10	12

1. Ведення м'яча 9 м по прямій з не менше, ніж двома дотиками при швидкому бігу зі здійсненням удару з метою забити гол у зоні між 9 м та 7 м до гандбольних воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; при необхідності надається друга спроба):

Таблиця 41

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 5,5	менше 5,0
2	5,5	5,0
3	5,0	4,5
4	4,5	4,0

2. Жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат (кількість повторень):

Таблиця 42

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	менше 8	менше 14
2	8	14
3	10	15
4	11	16

3. Вкидання м'яча на дальність в один із вивчених способів:

Таблиця 43

Рівень компетентності	Дівчата, м	Хлопці, м
1	менше 10	менше 12
2	10	12
3	11	13
4	12	14

Для воротарів:

1. Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу в межах штрафного майданчика, в умовному коридорі завширшки 10 м (ураховується кращий результат двох спроб):

Таблиця 44

Рівень компетентності	Дівчата, м	Хлопці, м
1	менше 12	менше 16
2	12	16
3	16	20
4	20	24

2. Кидок м'яча на дальність і точність в один із вивчених способів з розбігу в межах штрафного майданчика, в умовному коридорі завширшки 3 м:

Таблиця 45

Рівень компетентності	Дівчата, м	Хлопці, м
1	менше 10	менше 12
2	10	12
3	12	14
4	14	16

3. Діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу з відштовхуванням однією ногою (висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча та висотою витягнутої руки (кисть стиснуто в кулак); ураховується кращий результат трьох спроб):

Таблиця 46

Рівень компетентності	Дівчата, см	Хлопці, см
1	менше 30	менше 35
2	30	35
3	35	40
4	40	45

1. П'ять ударів по м'ячу на точність із місця в один із вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м (кількість влучень):

Таблиця 47

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	0	0–1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

2. Ведення м'яча 9 м по прямій з не менше, ніж двома дотиками при швидкому бігу зі здійсненням удару з метою забити гол у зоні між 9 м та 7 м до гандбольних воріт, на результат (спроба зараховується, якщо м'яч потрапляє у ворота; при необхідності надається друга спроба):

Таблиця 48

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 5,0	менше 4,5
2	5,0	4,5
3	4,5	4,2
4	4,2	3,8

3. Жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат (кількість повторень):

Таблиця 49

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	менше 9	менше 16
2	9	16
3	11	17
4	12	18

Для воротарів:

1. Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу в межах штрафного майданчика, в умовному коридорі завширшки 10 м (враховується кращий результат двох спроб):

Таблиця 50

Рівень компетентності	Дівчата, м	Хлопці, м
1	менше 16	менше 20
2	16	20
3	20	24
4	24	30

2. Кидок м'яча на дальність і точність в один із вивчених способів з розбігу в межах штрафного майданчика, в умовному коридорі завширшки 3 м:

Таблиця 51

Рівень компетентності	Дівчата, м	Хлопці, м
1	менше 12	менше 14
2	12	14
3	14	16
4	16	20

3. Діставання підвішеного м'яча кулаком у стрибку з розбігу з відштовхуванням однією ногою (висота стрибка визначається різницею між висотою підвішеного м'яча та висотою витягнутої руки (кисть стиснуто в кулак); враховується кращий результат трьох спроб:

Таблиця 52

Рівень компетентності	Дівчата, см	Хлопці, см
1	менше 35	менше 40
2	35	40
3	40	45
4	45	50

11-й КЛАС

1. П'ять ударів по м'ячу на точність із місця в один із вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі — кількість влучень):

Таблиця 53

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	0	0–1
2	1	2
3	2	3
4	3	4

2. Ведення м'яча 9 м по прямій з не менше, ніж двома дотиками при швидкому бігу зі здійсненням удару з метою забити гол у зоні між 9 м та 7 м до гандбольних воріт, на результат (спроба захищується, якщо м'яч потрапляє у ворота; при необхідності надається друга спроба):

Таблиця 54

Рівень компетентності	Дівчата, с	Хлопці, с
1	менше 4,5	менше 4,0
2	4,5	4,0
3	4,2	3,8
4	4,0	3,5

3. Жонгливання м'ячем правою та лівою ногами, повторення однією ногою чи частиною тулуба на результат (кількість повторень):

Таблиця 55

Рівень компетентності	Дівчата	Хлопці
1	менше 10	менше 18
2	10	18
3	12	20
4	13	22

8.12. ЗМІНИ ТА УТОЧНЕННЯ ДО ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОГО ПОСІБНИКА «ФУТБОЛ У ШКОЛІ»

З 1 вересня 2009 року введена в дію нова навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9-х класів, яка розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної освіти, затверджених постановою Кабінету Міністрів України № 24 від 14 січня 2004 року.

Навчальна програма для 5–9-х класів складається з двох інваріативних (обов'язкових) модулів:

- 1) теоретико-методичних знань;
- 2) загальної фізичної підготовки.

Практично кожен вид спорту навчальної програми може бути поданий у вигляді варіативного модуля. Згідно з навчальною програмою учні 5–6-х класів мають оволодіти 4–6-ма варіативними модулями, у 7–8-х класах — 3–5-ма модулями, у 9 класі — 3–4-ма модулями.

На оволодіння одним модулем у 5-му класі відводиться 18 годин, а для обраних 6-ти модулів — 105 годин. На оволодіння окремим модулем учитель може збільшувати або зменшувати кількість годин самостійно.

Кожен окремий варіативний модуль з виду спорту розрахований на 5 років (з 5 по 9 класи).

На уроках з фізичної культури навчальні досягнення учнів оцінюються за такими показниками :

- рівень засвоєння техніки виконання фізичних вправ;
- виконання навчального нормативу (враховується динаміка особистого результату протягом навчального року);
- виконання навчальних завдань під час проведення уроку;
- засвоєння теоретико-методичних знань.

Під час проведення тематичного, семестрового чи річного оцінювання оцінка за виконання нормативу не є домінуючою. Для оцінки розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні навчальні нормативи, розроблені для кожного класу окремо. Вони проводяться відповідно до календарно-тематичного плану, підготовленого вчителем.

Рівень досягнень учня визначається за результатами виконання контрольного нормативу (початковий, середній, достатній, високий), а потім, за показниками виконання техніки рухових дій та теоретичних знань, учитель виставляє оцінку в балах.

Під час оцінювання навчальних нормативів з фізичної підготовки беруться до уваги такі вимоги:

- до складання навчальних нормативів учні допускаються тільки після двомісячної систематичної підготовки на початку навчального року та в другій половині навчального року (після зимових канікул);

– до складання навчальних нормативів допускаються учні, які не скаржаться на стан здоров'я та погане самопочуття, тобто основної навчальної групи;

– перед виконанням вправи проводиться обов'язкова спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях);

– перед складанням нормативів учитель проводить розминку учнів, а після складання нормативів — відновлювальні вправи;

– під час складання нормативів учитель забезпечує безумовне дотримання правил і виконання вимог техніки безпеки;

– учням надається можливість повторно скласти норматив на визначеному вчителем занятті.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури враховуються також особисті досягнення учнів протягом навчального року. Зокрема такі:

– активність на уроках;

– залучення до занять фізичною культурою в позаурочний час;

– участь у змаганнях усіх рівнів.

Користуючись зазначеними показниками, вчителі можуть застосовувати різноманітні нарахування «бонусних» балів, за якими може виставлятися оцінка, на один-два бали вища, ніж та, що передбачається контрольними навчальними нормативами.

Орієнтовні контрольні навчальні нормативи і вимоги викладені в таблиці 1.

Вік	Час		Відстань	Висота	Темп
	Хвилини	Секунди			
6-7	40-50	450	810	100	100
8-9	40-50	500	830	100	100
10-11	40-50	550	850	100	100
12-13	40-50	600	870	100	100
14-15	40-50	650	890	100	100
16-17	40-50	700	910	100	100
18-19	40-50	750	930	100	100
20-21	40-50	800	950	100	100
22-23	40-50	850	970	100	100
24-25	40-50	900	990	100	100
26-27	40-50	950	1010	100	100
28-29	40-50	1000	1030	100	100
30-31	40-50	1050	1050	100	100
32-33	40-50	1100	1070	100	100
34-35	40-50	1150	1090	100	100
36-37	40-50	1200	1110	100	100
38-39	40-50	1250	1130	100	100
40-41	40-50	1300	1150	100	100
42-43	40-50	1350	1170	100	100
44-45	40-50	1400	1190	100	100
46-47	40-50	1450	1210	100	100
48-49	40-50	1500	1230	100	100
50-51	40-50	1550	1250	100	100
52-53	40-50	1600	1270	100	100
54-55	40-50	1650	1290	100	100
56-57	40-50	1700	1310	100	100
58-59	40-50	1750	1330	100	100
60-61	40-50	1800	1350	100	100
62-63	40-50	1850	1370	100	100
64-65	40-50	1900	1390	100	100
66-67	40-50	1950	1410	100	100
68-69	40-50	2000	1430	100	100
70-71	40-50	2050	1450	100	100
72-73	40-50	2100	1470	100	100
74-75	40-50	2150	1490	100	100
76-77	40-50	2200	1510	100	100
78-79	40-50	2250	1530	100	100
80-81	40-50	2300	1550	100	100
82-83	40-50	2350	1570	100	100
84-85	40-50	2400	1590	100	100
86-87	40-50	2450	1610	100	100
88-89	40-50	2500	1630	100	100
90-91	40-50	2550	1650	100	100
92-93	40-50	2600	1670	100	100
94-95	40-50	2650	1690	100	100
96-97	40-50	2700	1710	100	100
98-99	40-50	2750	1730	100	100
100-101	40-50	2800	1750	100	100

Таблиця 1

	ХЛОПЦІ				ДІВЧАТА			
	Біг 60 м, с							
	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 11,8	11,8	10,8	10	до 12	12	11,2	10,5
6 кл.	до 11,5	11,5	10,6	9,8	до 11,8	11,8	11	10,4
7 кл.	до 11,2	11,2	10,4	9,6	до 11,6	11,6	10,8	10,3
8 кл.	до 10,8	10,8	10	9	до 11,4	11,4	10,8	10,3
9 кл.	до 10,4	10,4	9,8	8,8	до 11,4	11,4	10,6	10,2

Рівномірний біг 5–6 кл., дівчата 7–9 кл. — 1000 м, хв.; хлопці 7 кл. — 1000 м, хв., 8–9 кл. — 1500 м, хв.

	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 600	600	800	1000	до 500	500	800	1000
6 кл.	до 700	700	1000	1200	до 600	600	800	1000
7 кл.	до 5,30	5,30	5,00	4,40	до 6,00	6,00	5,30	5,10
8 кл.	до 8,00	8,00	7,20	6,50	до 6,10	6,10	5,40	5,20
9 кл.	до 7,30	7,30	7,00	6,30	до 6,20	6,20	5,40	5,20

Стрибки у довжину з розбігу, см

	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 240	240	260	280	до 200	200	220	240
6 кл.	до 260	260	280	300	до 220	220	240	260
7 кл.	до 280	280	300	330	до 240	240	260	280
8 кл.	до 300	300	320	360	до 250	250	270	290
9 кл.	до 320	320	340	390	до 250	250	270	300

Стрибки у довжину з місця, см

	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 120	120	140	160	до 110	110	120	140
6 кл.	до 130	130	150	170	до 120	120	130	150
7 кл.	до 140	140	160	180	до 130	130	140	160
8 кл.	до 150	150	170	185	до 130	130	145	165
9 кл.	до 160	160	180	200	до 135	135	150	170

Стрибки у висоту, см

	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 70	70	80	90	до 60	60	70	80
6 кл.	до 75	75	85	95	до 65	65	75	85
7 кл.	до 80	80	90	100	до 70	70	80	90
8 кл.	до 85	85	95	105	до 75	75	85	95
9 кл.	до 90	90	100	115	до 75	75	85	100

Біг, 30 м, с

	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 7,0	7,0	6,5	5,8	до 7,4	7,4	6,9	6,2
6 кл.	до 6,7	6,7	6,2	5,6	до 7,1	7,1	6,6	6,0
7 кл.	до 6,4	6,4	6,0	5,4	до 6,8	6,8	6,4	5,8
8 кл.	до 6,2	6,2	5,8	5,2	до 6,7	6,7	6,2	5,6
9 кл.	до 6,0	6,0	5,6	5,0	до 6,7	6,7	6,0	5,5

Метання малого м'яча, м

	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 15	15	22	28	до 10	10	13	16
6 кл.	до 17	17	24	0	до 12	12	15	18
7 кл.	до 20	20	26	34	до 14	14	16	20
8 кл.	до 23	23	30	26	до 15	15	18	22
9 кл.	до 26	26	32	40	до 16	16	19	24

«Човниковий» біг, с								
	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 12,6	12,6	12,2	11,7	до 13,0	13,0	12,6	12,0
6 кл.	до 12,3	12,3	11,8	11,4	до 12,8	12,8	12,4	11,8
7 кл.	до 12,0	12,0	11,5	11,1	до 12,6	12,6	12,0	11,6
8 кл.	до 11,5	11,5	11,0	10,6	до 12,2	12,2	11,8	11,2
9 кл.	до 11,0	11,0	10,6	10,2	до 12,0	12,0	11,6	11,0
Підтягування, кількість разів								
	у висі				у висі лежачи			
	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 2	2	3	4	до 3	4	6	8
6 кл.	до 2	2	4	5	до 4	4	8	12
7 кл.	до 3	3	5	7	до 5	4	10	15
8 кл.	до 3	3	6	8	до 5	5	12	16
9 кл.	до 3	3	7	10	до 5	5	15	18
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів								
	від підлоги				від гімнастичної лави			
	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 4	4	7	10	до 4	4	6	8
6 кл.	до 6	6	10	14	до 5	5	7	9
7 кл.	до 9	9	14	18	до 6	6	9	12
8 кл.	до 10	10	15	20	до 7	7	10	13
9 кл.	до 12	12	18	23	до 8	8	12	15
Гнучкість, см								
	початковий	середній	достатній	високий	початковий	середній	достатній	високий
5 кл.	до 2	2	3	5	до 5	5	7	10
6 кл.	до 2	2	4	6	до 6	6	8	11
7 кл.	до 2	2	4	7	до 7	7	9	12
8 кл.	до 2	2	5	8	до 8	8	10	13
9 кл.	до 2	2	5	9	до 9	9	11	14

НОРМАТИВИ (ТЕСТИ) ДЛЯ УЧНІВ 11–14 РОКІВ
ПРИ ЗАНЯТТЯХ ГРОЮ У ФУТБОЛ

1. Жонгливання м'ячем на місці: 10 дотиків до м'яча — 3 очка (бали), 20 — 4 очка, 30 — 5 очок. Завдання можна виконувати однією ногою або по чергово правою та лівою.

2. Жонгливання м'ячем головою: 10 дотиків — 3 очка, 20 — 4 очка, 30 — 5 очок.

3. Удар по нерухомому м'ячу внутрішньою стороною стопи у ворота шириною 1 м з відстані 10 м. На виконання вправи правою та лівою ногами дається п'ять спроб: 4 влучення — 3 очка, 6 — 4 очка, 8 — 5 очок.

4. Удар внутрішньою стороною підйому з розбігу в ціль, з відстані 20 м. Для 10–12-річних учнів — відстань 18 м, м'яч нерухомий, ціль — квадрат 4×4 м. П'ять спроб правою та лівою ногами: 4 влучення — 3 очка, 6 — 4 очка, 8 — 5 очок.

5. Удар у ворота серединою підйому з розбігу: м'яч нерухомий, відстань — 16,5 м (з лінії штрафного майданчика). Для 11–14-річних учнів — відстань 14 м. М'яч має перетнути лінію воріт у повітрі. Учасники використовують по п'ять спроб правою та лівою ногами: 4 влучення — 3 очка, 6 — 4 очка, 8 — 5 очок.

6. Удар головою з місця і в стрибку. Гравець стоїть на відстані 5,5 м напроти центра воріт. М'яч для удару підкидають від стійки воріт. Зараховуються тільки м'ячі, які після удару перетнули лінію воріт у повітрі. На виконання завдання дається по п'ять спроб для удару в кожен бік воріт: 4 влучення — 3 очка, 6 — 4 очка, 8 — 5 очок.

7. Ведення м'яча. На відстані 2 м одна від одної розташовують 10 стійок (прапорців). Старт і фініш визначається лінією, яку накреслюють на відстані 2 м від першої стійки. Ведення м'яча здійснюється у свій і зворотний бік. Учасник використовує дві спроби. Зараховується кращий результат (за часом): 27 секунд — 3 очка, 24 — 4 очка, 22 — 5 очок.

8. Вкидання м'яча на відстань. Вихідне положення довільне (ноги разом, у положенні одна з ніг попереду, з розбігу). Учасник використовує дві спроби. Враховується загальна відстань двох вкидувань. Для 11–12-річних учнів: 10 м — 3 очка, 12 — 4 очка, 14 — 5 очок. Для 13–14-річних учнів: 12 м — 3 очка, 14 — 4 очка, 16 — 5 очок.

9. Комплексна вправа. Учень знаходиться в колі діаметром 4 м. Партнер накидає йому м'яч із відстані 6–8 м. Гравець у колі повинен зупинити м'яч, «підправити» і з передньої частини кола завдати удар внутрішньою стороною стопи у ворота завширшки 1 м, що розташовані на відстані 10 м від кола. Зупинка й удар виконуються однією ногою.

Зупинка в будь-який спосіб на землі, «підправка» м'яча і удар у ціль; зупинка м'яча в будь-який спосіб у повітрі, «підправка» м'яча на землі, ведення і удар у ціль; зупинка м'яча в повітрі серединою підйому, наступна зупинка підшовою тією самою ногою, «підправка» м'яча для удару і удар у ціль.

Дається по п'ять спроб для удару кожною ногою. Загальна кількість правильного виконання вправи оцінюється так: 4 спроби — 3 очка, 6 — 4 очка і 8 — 5 очок.

15–17-річним учням рекомендується виконувати такі вправи:

1. Жонглювання м'ячем під час ходьби і бігу підтюпцем ногою або головою. Жонглювання м'ячем серединою підйому стопи, правою, лівою ногою, обома ногами в суворій послідовності, а також головою: 16,5 м — 3 очка, 35 — 4 очка, 50 — 5 очок.

2. Удар внутрішньою стороною стопи з розбігу на відстані 4–6 м у ворота завширшки 1 м. Відстань від місця заподіяння удару до воріт — 10 м. М'яч, поданий справа, спрямувати у ворота правою ногою, а той, що зліва, — лівою ногою, по п'ять ударів кожною: за 4 влучення — 3 очка, за 6 — 4 очка, за 8 — 5 очок.

3. Удар внутрішньою частиною підйому. Ведення м'яча від кута штрафного майданчика до середини з подальшим виконанням удару у квадрат розмірами 4×4, що знаходиться під прямим кутом до напрямку бігу. Від середини квадрата — дистанція 30 м. Дається по п'ять спроб для удару кожною ногою: за 4 влучення — 3 очка, за 6 — 4 очка, за 8 — 5 очок.

4. Удар серединою підйому. Ведення м'яча довільним способом з відстані 10 м з подальшим ударом по воротах з лінії штрафного майданчика: правою ногою — в лівий кут, а лівою ногою — в правий кут воріт. Ворота поділено на дві частини. Дається по п'ять спроб для удару кожною ногою: 4 влучення — 3 очка, 6 — 4 очка, 8 — 5 очок.

5. Удар головою. Розбіг з лінії штрафного майданчика. Удар завдається з відстані 8 м. Місця удару визначаються прапорцями. Учасник виконує по п'ять ударів у лівий і правий кут воріт. М'яч підкидається спереду-збоку і після удару має перетнути лінію воріт у повітрі: за 4 влучення — 3 очка, за 6 — 4 очка, за 8 — 5 очок.

6. Ведення м'яча довільним способом з обведенням 10 стійок (прапорців), розташованих у лінію на відстані 2 м одна від одної. Старт і фініш визначений однією позначкою — на відстані 2 м від першої стійки. Ведення виконується у свій і зворотний бік. На виконання вправи даються дві спроби: за 25 секунд — 3 очка, 21 — 4 очка, 19 — 5 очок.

7. Вкидування м'яча. Положення ніг довільне (можна і з розбігу). Вкидування виконується перпендикулярно бічній лінії. Учаснику надається дві спроби: відстань 16 м — 3 очка, 18 — 4 очка, 20 — 5 очок.

8. Комплексна вправа. Виконавець вправи стоїть за колом діаметром 4 м, передня частина якого знаходиться на відстані 2 м від лінії штрафного майданчика. Гравцеві підкидають м'яч спереду. Він повинен вбігти в коло, прийняти кинутий туди м'яч, «підправити» його під удар і з лінії штрафного майданчика виконати удар по воротах серединою підйому стопи, правою ногою влучити в лівий кут воріт, а лівою ногою — у правий. Ворота поділено на дві частини. Прийом м'яча і удар по воротах виконується однією ногою. Учасники виконують по п'ять ударів лівою та правою ногами.

За довільний прийом м'яча у квадраті на землі та удар по воротах з 4-ма влученнями нараховується 3 очка, за довільний прийом м'яча в квадраті в повітрі з 6-ма влученнями — 4 очка, за прийом м'яча у квадраті серединою підйому і удар з напівльоту тією самою ногою з першого дотику м'яча до землі з 8-мома влученнями — 5 очок.

Таким чином, щоб за технічну підготовку отримати оцінку «задовільно», учень повинен набрати в сумі 24 очка — за виконання восьми вправ. Щоб отримати оцінку «добре», необхідно набрати 32 очка, і на оцінку «відмінно» необхідно набрати 40 очок.

Подібні тести можна з успіхом проводити з учнями різних вікових груп та рівня підготовленості. Користуючись системою нарахування очок, можна точно визначити рівень технічної підготовленості кожного гравця.

Результати виконання запропонованих тестів лежать в основі підрахунку очок, які учень спроможний отримати за виконання кожного окремого завдання. Визначення оцінок за допомогою очок, набраних під час виконання як однієї, так і всіх восьми вправ (тестів), дає вчителю інформацію про рівень підготовки учня або його рейтинг у певний час стосовно інших учнів класу.

Тестуванню в навчальному процесі відводиться важлива роль, тому його необхідно правильно організовувати, надаючи йому вигляду змагань. Такі заходи є гарантією отримання об'єктивних результатів під час виконання тестів.

Для успішного проходження учнями тестів необхідно дотримуватися таких вимог: учителю потрібно визначити постійне місце їх проведення, а також екіпіровку, в якій учні виконуватимуть вправи (форма не повинна стримувати рухів); слід проводити тести в один і той самий час (на початку та наприкінці навчального року, а також наприкінці кожної чверті), а перед тестуванням провести короткочасну розминку з включенням зазначених у ньому тестових прийомів та рухів.

РОЗДІЛ 9

9.1. ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Це система заходів, які здійснюються медичними працівниками та вчителями. Вони забезпечують повноцінний оздоровчий вплив фізичних вправ, спорту на зростання спортивної майстерності учнів та удосконалення методики проведення занять.

Розділ лікарсько-педагогічного контролю — дуже важливий, оскільки заняття футболом у загальноосвітніх школах згідно з навчальною програмою передбачають, перш за все, збереження і зміцнення здоров'я учнів з урахуванням особливостей вікових анатомо-фізіологічних закономірностей функціонування основних систем організму, що продовжує рости й розвиватися.

Ефективність занять буде значно підвищуватися в умовах тісної співпраці вчителя і лікаря. Адже останній контактує з учнями переважно під час лікарських обстежень, а вчитель має можливість спостерігати за ними під час кожного заняття і змагання. Виходячи з цього, вчитель повинен добре знати вікові особливості дитячого організму й ознаки можливих відхилень у стані здоров'я, володіти простими методами визначення функціонального стану та вміти їх застосовувати для контролю за змінами, що відбуваються в організмі дітей під час занять.

Необхідність урахувати особливості пристосування дитячого організму до м'язової діяльності в жодному разі не слід пов'язувати з неповноцінністю, нерозвинутістю або травмованістю тієї чи іншої функції організму. Такий підхід є невірним. Потрібно виходити з положень про надзвичайну еластичність організму, що продовжує рости.

Футбол, як і всі інші спортивні ігри, висуває специфічні вимоги до діяльності різних систем дитячого організму (центральної нервової та вегетативної, аналізаторів).

Важливо підкреслити, що виділення різноманітних функціональних систем організму та їх ролі в забезпеченні тієї чи іншої діяльності припускає їх відокремлення в роботі організму. Як відомо, організм — це єдина складна функціональна система, що самостійно регулює внутрішні процеси, поєднує всі реакції відповідних органів

та їх функцій на зовнішні впливи. Одночасно, вивчаючи рівень діяльності різних функціональних систем, ми дістаємо можливість робити висновки і про працездатність організму учнів.

Велике значення мають особливості вищої нервової діяльності учнів. По силі процесів збудження можна судити про рівень працездатності й втоми. По вмінню володіти собою та зберігати працездатність у складних умовах, по швидкості засинання і міцності сну судять про силу гальмувальних процесів, яка проявляється в нестриманості, нетерпеливості. Сон у таких учнів поверхневий.

Рухливість нервових процесів можна визначити, спостерігаючи за пристосованістю учнів до нових умов і змін обставин, переключеннями на різні види діяльності, швидкістю зміни вражень.

У забезпеченні високої працездатності організму учнів важливе місце посідає система кровообігу. У практиці велике значення надається простим методам функціональної оцінки, зокрема підрахунку частоти пульсу (пульсометрія), вимірюванню артеріального тиску, що застосовується систематично під час виконання різноманітних функціональних проб. Це, зокрема, двохвилинний біг на місці в темпі 180 кроків за хвилину, а також проба з 20 присіданнями, ортостатична проба та інші. Однак ефективнішими є застосування специфічних функціональних проб, як, наприклад, пробігання дистанції з виконанням кількох футбольних вправ. Систематичне застосування таких контрольних уроків дає можливість учителю з урахуванням спостереження за коливаннями функціонального стану учня більш цілеспрямовано керувати процесом навчання грі у футбол.

Слід зауважити, що будь-яка проба дає необхідні дані про функціональний стан організму учня тільки за умови постійного її застосування і порівняння отриманих показників у одного й того самого учня протягом певного проміжку часу.

9.2. ПРОФІЛАКТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ

Важливе місце у фізичному вихованні учнів має відводитися роботі з профілактики спортивного травматизму. Деякі вчителі та тренери вважають, що травматизм — неминучий супутник занять футболом. Будь-який випадок спортивного травматизму є наслідком порушень правил його попередження, а значить, подією, яка потребує спеціального аналізу та вжиття відповідних заходів і недопущення подібних явищ у майбутньому.

Велике значення у профілактиці травм має послідовне навчання дітей фізичним вправам і прийомам техніки з дотриманням усіх

заходів застереження з урахуванням їх анатомо-фізіологічних особливостей.

З метою профілактики необхідним є обов'язкове проведення спеціальних вправ у підготовчій частині занять і особливо перед змаганнями.

У футболі зустрічаються різноманітні травми, причиною виникнення яких може бути незадовільний стан спортивних майданчиків або футбольного поля, недотримання правил санітарно-технічного нагляду за місцями занять (нерівний, твердий або слизький ґрунт тощо). До виникнення травм можуть також призвести несприятливі метеорологічні умови, опади, туман, вітер, висока або низька температура повітря.

Часто протягом занять футболістом трапляється пошкодження зв'язок гомілковостопного та колінного суглобів. Іноді виникають і удари, синці та натертості ніг.

При організації занять слід звернути увагу на вивчення правил запобігання натертості ніг, не допускати різких, грубих рухів при зіткненнях із суперником. Необхідною умовою профілактики травматизму є своєчасний допуск до занять дітей, які перенесли ту чи іншу травму (обов'язково з дозволу лікаря). Однак, на жаль, дотримання основних правил надання першої допомоги при спортивному травматизмі часто буває недостатнім для збереження здоров'я та працездатності учня в майбутньому.

Кожен учитель повинен знати основні правила першої допомоги при спортивних травмах. Під час подряпин і поранення шкірного покриву слід накласти стерильну пов'язку, а при необхідності забезпечити лікарську допомогу; у випадках сильної кровотечі накласти стискальну пов'язку або джгут вище місця пошкодження. При закритих травмах суглобів кінцівок накласти пов'язку і забезпечити нерухомість кінцівки з подальшим обов'язковим лікарським обстеженням.

Учитель повинен добре володіти прийомами штучного дихання. Відсутність цього вміння може призвести до серйозних наслідків, якщо не буде надано своєчасну допомогу. При переломах кісток необхідною умовою є забезпечення стану нерухомості кінцівок і термінова доставка хворого в лікувальний заклад з подальшим обов'язковим лікарським обстеженням.

9.3. САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ

Із самого початку занять учитель повинен значну частину часу відвести на організацію та проведення бесід про правила особистої

гігієни, а також про оволодіння прийомами першої долікарської само- та взаємодопомоги. На цих заняттях учням необхідно розповісти про режим харчування, сну, відпочинку і загартовування, а також про важливість самоконтролю, який виховує в учнів свідоме ставлення до свого здоров'я, до занять фізичними вправами і правил особистої та громадської гігієни.

Вже із самого початку занять важливо привчити дітей до того, що дані самоконтролю не можуть замінити лікарського контролю, вони тільки доповнюють його і допомагають лікарю та вчителю зробити правильні висновки про стан здоров'я учня. І тому необхідно навчити школярів правильно оцінювати зміни тих чи інших показників, остерігатися їх самонавіювання, привчати негайно радитися з учителем і лікарем при відхиленні від норми величин показників.

Для реєстрації простих об'єктивних показників учнів слід створити куток спортсмена, де мають бути медичні ваги, динамометри, секундоміри тощо. Важливо навчити учнів правильно підраховувати пульс за допомогою секундоміра за 10-секундними відріzkами часу, частоту дихальних рухів, вмінню користуватися вагами та динамометром.

9.4. ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

Зазначений контроль покликаний спрямовувати навчання учнів на всіх етапах їх просування до індивідуальних досягнень.

У педагогічному контролі дані часто ґрунтуються на зоровій оцінці та педагогічному досвіді вчителя. Певна річ, що дані, отримані таким шляхом, багато значать, але така оцінка є переважно суб'єктивною і часто вводить учителя в оману.

У загальноосвітніх навчальних закладах існують критерії оцінок якості виконання фізичних вправ, вправ із державних тестів за 12-бальною системою, але не існує об'єктивних критеріїв оцінки якості виконання прийомів техніки й тактики гри у футболі. Відомо, що на характеристику цієї гри впливає декілька складних чинників. Це, зокрема, взаємодія гравців у нападі чи захисті, підкорення вмінь гравця на користь команді тощо. Однак про рівень підготовки як окремих гравців, так і команди в цілому, можна судити за показниками складових, що визначають загальний рівень навчання гравців. У футболі цими складовими є фізична, техніко-тактична, психічна і теоретична підготовка, показники яких допомагають визначити спеціальні вправи, що містять елементи навчальної програми з футболу.

РОЗДІЛ 10

КОРОТКИЙ ФУТБОЛЬНИЙ СЛОВНИК ШКОЛЯРА

У цьому розділі подано деякі слова і поняття, якими доводиться користуватись у процесі вивчення футболу та якими найчастіше користуються фахівці, футболісти, уболівальники під час бесід, дискусій на відповідні теми. Звичайно, тут не подані всі слова й поняття, які застосовуються у практиці футболу, тому що не всі слова, про які йдеться, визнані футболістами та фахівцями за офіційну мову. Деякі з цих слів дістали право на існування від гравців, оскільки є зручними для короткого і зрозумілого спілкування між футболістами не тільки у звичайній обстановці, а й під час самої гри.

Арбітр (суддя) — особа, яка проводить змагання з футболу і завжди суворо дотримується правил гри. Суперечки із суддями на футбольному полі не допускаються. Його рішення є остаточним.

Атака — слово, яке у футболі має подвійне значення. В одних випадках під цим поняттям розуміють дії гравців, у яких вони намагаються опинитися з м'ячем ближче до воріт суперника і забити гол. В інших випадках різні удари по воротах суперника, передачі, ведення, обведення і, звичайно, — це прицільні удари по воротах (а також наступальні дії). Часто до атакуючих дій відносять і різноманітні пересування гравців без м'яча в бік воріт суперника для здійснення відповідних комбінацій групи гравців або всієї команди. Крім того, до цих дій відноситься відбір м'яча (наприклад, захисник рухається назустріч супернику, який володіє м'ячем, з метою його відбору). Про такого гравця кажуть: «Він атакує».

Аут — англійське слово, яке означає, що м'яч вийшов за межі поля, тобто викотився або вилетів за бічну лінію, після чого гра зупиняється. М'яч вводиться у гру вкидуванням на поле двома руками з-за голови. М'яч можна скерувати одному зі своїх партнерів — так розпочинається атакуюча або захисна комбінація. Сьогодні в багатьох командах є гравці, здатні вкидувати м'яч на великі відстані (на 30–40 м). Гравець, який отримує м'яч після вкидування, має можливість забити гол.

Бліцтурнір — це змагання, які проводяться у стислі терміни. Такі турніри, присвячені знаменним датам, проводяться також у зимовий період або напередодні календарних змагань. Регламент часу при цьому скорочений (2×15 хв, 2×20 хв, 2×30 хв). Таким чином, протягом одного дня декілька команд мають можливість зустрітися між собою та виявити переможця.

Брати гравця — ці слова застосовуються, коли йдеться про виконання гравцями захисних дій. Часто говорять і так: «бери гравця», «закрий гравця», «тримай гравця», що означає розташуватися гравцям однієї команди відносно одного із суперників так, щоб постійно бачити його перед собою і бути готовим протидіяти йому.

Бачити поле — під час гри футболісти розташовуються так, щоб одночасно мати можливість постійно контролювати переміщення м'яча, партнерів по команді та гравців команди-суперниці. Володіючи інформацією про ці обставини, гравець завжди зможе зорієнтуватись і визначити своє місце так, щоб у потрібний момент взяти участь у тому чи іншому ігровому епізоді. Однак гравцям не завжди зручно стежити за безперервною зміною ігрових ситуацій. Бачення поля особливо ускладнюється під час прийому м'яча гравцем, оскільки йому доводиться виконувати той чи інший прийом, тобто сконцентрувати увагу на м'ячі. І все-таки у процесі тренувань виробляються навички «бачення поля», розумної та своєчасної взаємодії з партнерами. Як свідчить практика, чим вище рівень володіння технікою, тим менше часу футболіст витрачає на здійснення контролю над м'ячем. За рахунок цього звільняється частина часу для зорового сприйняття ігрової ситуації.

Друга навичка, що визначає знання ігрової обстановки, полягає в умінні повернутися у момент, який безпосередньо передує прийому м'яча. Гравці, котрі володіють такою навичкою, встигають ще до прийому м'яча побачити вигідно розташованого партнера, який може «гостро» продовжити гру.

Вибір місця — від уміння правильно вибирати місце на полі (майданчику) залежить те, наскільки активною буде участь гравця в атакуючих або захисних діях. Гравець ще до того, як оволодіти м'ячем, шукає для себе найзручнішу позицію, з якої можна брати активну участь в атаці або захисті. Це вміння відноситься до тактичної майстерності гравця і, звичайно, залежить від ступеня розуміння гри.

Викочування м'яча — так говорять про дії гравців, які передають м'яч партнеру низом так зручно і точно, щоб йому було не складно завдати точний удар або виконати інший прийом. Найчастіше так говорять про гравця, котрий виконав передачу партнеру таким чином, щоб йому було легко завдати удар по воротах.

Виманити суперника на себе — означає змусити гравця команди-суперниці залишити обрану ним позицію з метою створення вигідних умов для себе або партнерів по команді. Наприклад, нападаючий пересувається у глибину поля з розрахунком на те, що захисник піде за ним і звільнить простір у себе за спиною, куди можна буде спрямувати передачу партнеру по команді. Вмінням виманювати суперника на себе користуються гравці, які добре володіють технікою обведення.

Вихід віч-на-віч — означає такий ігровий момент, коли гравець команди, яка атакує, залишає за спиною або далеко в стороні від себе всіх захисників і має перед собою лише воротаря, що дає можливість забити гол.

Важке поле — на трав'яному, сухому та рівному полі гравцям зручно бігати, стрибати, виконувати технічні прийоми з м'ячем. Однак досить часто доводиться грати на полях з нерівною поверхнею, жорстким ґрунтом, без трави. Важкими можуть бути й умови гри на хороших полях, особливо через погану погоду. Мокрий, брудний ґрунт ускладнює умови пересування гравців і м'яча, а мокрий м'яч стає слизьким, унаслідок чого ускладнюється управління ним. У таких випадках говорять, що гра відбувається на «важкому» полі.

Глибина атаки і захисту — розташування гравців команди в кілька ліній, що дає можливість активно здійснювати свої маневри. Наприклад, зміцнення лінії захисту за рахунок відведення назад одного чи кількох гравців середини поля або підключення до атакуючих дій гравців ліній середини поля і захисту.

Глибокий рейд — означає перехоплення м'яча поблизу власних воріт або штрафного майданчика і пересування у глибину поля аж до воріт суперника. Глибокий рейд може здійснювати і гравець без м'яча.

Голевий момент — момент, коли одна з команд має реальну можливість забити гол. У таких ситуаціях і проявляється майстерність нападаючих та захисників.

Грамотна гра — така гра, при якій проявляються власне ті фізичні якості, технічні й тактичні дії, які ведуть до успіху і спрямовані на досягнення загальної мети команди — перемоги. Грамотність гравця, котрий володіє м'ячем, проявляється в розумінні можливого результату боротьби під час конкретної тактичної дії. Саме правильне виконання, наприклад, передачі, залежить від технічного вміння, а точніше, від технічної грамотності.

Грати широко — тут ідеться про розташування гравців по всій ширині поля зі збереженням між собою необхідної дистанції, найбільш зручної для індивідуального ведення гри та взаємодії. Вміння вести гру широким фронтом вважається важливим досягненням, оскільки гравці нападу примушують захисників суперника

розтягнутися по всій ширині поля, і тоді в розташуванні суперника виникають прогалини.

Гострий пас — передача м'яча партнеру таким чином, що той отримує його у зручному положенні для атаки воріт суперника. Про такого гравця кажуть, що він зробив партнеру гострий пас.

Динаміка гри — так говорять, коли йдеться про темп гри, азарт, який проявляють гравці обох команд. Чим більше значення має результат зустрічі для команд, тим азартніше діють гравці, тим швидше вони пересуваються по полю, швидше передають м'яч один одному, завдяки чому зростає темп гри.

Диспетчер — гравець-ініціатор різних наступальних комбінацій команди. Такі гравці повинні бути технічними, рухливими, витривалими і відмінно розуміти гру. Ці функції в команді виконують переважно гравці середини поля (півзахисники). Диспетчером може бути і нападаючий. Іноді в одній команді функції диспетчера можуть виконувати одночасно декілька гравців.

Досягти перелому у грі — це пошук моменту, коли вдається змінити хід гри на свою користь, нав'язати супернику власну волю і створити передумови для перемоги. Такий перелом часто нав'язують, коли команда, яка мала перевагу, втомилась або досягла переваги в рахунку, заспокоїлась та стала грати недостатньо активно, чим і скористався суперник.

Дриблінг — означає, що гравець вміє добре обводити суперника. Дриблінг відноситься до індивідуальних засобів долання протидії суперників.

Жестикуляція — під час гри жестикулюють судді та гравці. Однак не всяку жестикуляцію дозволено. Судді користуються спеціально розробленою системою жестів, зрозумілою гравцям і глядачам: про те, яке порушення правил гри було допущено, яке покарання гравець отримує за те чи інше порушення, в який бік виконано вільний або штрафний удар та інше. Гравці жестами показують партнерам, що знаходяться у зручній позиції та куди саме треба спрямувати їм передачу. Жестами гравці висловлюють свою радість або роздратування. Часто гравці жестами виказують свою незгоду з рішенням судді. Така жестикуляція є недопустимою і згідно з правилами гри суддя до таких гравців може застосовувати дисциплінарні санкції (попередження і навіть видалення з поля).

Злість спортивна — не дає гравцям розслаблятися і змінювати своє ставлення до продовження гри, навіть у випадках значної переваги над суперником. Спортивна злість виховується з дитинства. Для цього слід дотримуватися відповідних правил. Наприклад:

— якщо вийшов на поле, грай від початку і до кінця, нібито гра не складалася для команди;

— ніколи не пасуй перед суперником;

- навчися поважати будь-якого суперника;
- якщо ти вважаєш, що твоя команда значно переважає суперника, все одно не розслабляйся.

Знання суперника — перед черговою грою про суперника необхідно мати якнайбільше відомостей. Якщо завчасно відома манера гри кожного гравця команди-суперниці, їх сильні та слабкі сторони, тоді план гри власної команди можна побудувати з урахуванням відомих даних і внести, якщо це доцільно, певні зміни й уточнення в тактику гри.

Зіграність — означає застосування звичних методів і засобів взаємодії партнерів під час гри. Коли гравці досягають зіграності, вони часто наперед знають, що буде робити партнер, і своєчасно готуються до взаємодії з ним.

Ігрова інтуїція — це здатність гравців передбачати, як в той чи інший момент буде складатися ігрова ситуація та своєчасно приймати вірне рішення. Можна почути і таке: «Він відчуває гру». Мовою футбольного осередку це означає, що така інтуїція є нічим іншим, як добрим розумінням гри і вмінням дуже швидко та своєчасно оцінити ігрову ситуацію.

Ігрова дисципліна — у футболі до кожного матчу прийнято готувати план гри з визначенням конкретних завдань для кожного гравця, узгоджених із загальним планом всієї команди. Оскільки гра у футбол — це творча діяльність гравців, то футболісти змушені пов'язувати виконання плану з ігровими ситуаціями, які безперервно змінюються, і залежно від цього розширювати його межі та діяти по-своєму. Буває, що хід гри і дії того чи іншого футболіста підтверджують розумність підготовленого плану, але окремий гравець раптом починає діяти по-іншому, хоча очевидно, що відмова від наміченого плану може вплинути негативно на успіх команди; тоді виникають непотрібні помилки. Про такого гравця кажуть, що він не виконав план на гру, порушив ігрову дисципліну. Це може проявитись і в тому, що футболісти грають грубо або сперечаються із суддею.

Клас гри — це гра, в якій учасники проявляють високу майстерність, характер для кожного гравця у кожній грі протягом усього спортивного сезону. Такі гравці тонко розуміють гру, відчувають її, тобто вловлюють хід боротьби, і застосовують засоби, які в конкретному матчі можуть принести команді успіх. Класні гравці спрямовують свої зусилля на здійснення командної боротьби для досягнення перемоги. Такий гравець повинен бути високотехнічним і добре підготовленим фізично.

Комбінаційна гра — будь-які узгоджені дії гравців можна назвати комбінацією. За змістом і характером вони можуть бути як простими, так і складними. У простих комбінаціях беруть участь

два-три гравці. У складних взаємодіють кілька гравців, і вони є більш тривалими за часом, виконувати їх складніше. Деякі команди намагаються якнайшвидше скерувати м'яч довгою передачею в бік воріт суперника, де нападаючі прагнуть найкоротшим шляхом пробитися до воріт і забити гол. Інші ведуть свій наступ більш складним шляхом, застосовуючи велику кількість передач, різноманітні пересування гравців, і намагаються виконати завдання точно і без втрати м'яча, кожного разу вишуковуючи нові шляхи до воріт. Однак багаточисельні комбінації корисні тільки тоді, коли вони мають цілеспрямований та гострий характер і коли передачі м'яча спрямовані вперед, а не назад і в різні боки.

Лідер — так називають і команду-лідера, яка в конкретний період змагань очолює турнірну таблицю, і кращого гравця. Наприклад, під словосполученням «лідер нападу» розуміють гравця, який проявляє майстерність у розв'язуванні наступальних комбінацій чи в їх завершенні або ж досягає успіхів і в тому, і в другому.

Маневрування гравців — це пересування уздовж і впоперек поля з метою звільнитися від опіки суперника, який протидіє гравцеві, і опинитися на вільному місці, де можна отримати м'яч, не зустрічаючи протидії. Маневрування здійснюється як для того, щоб отримати м'яч, так і для того, щоб увести за собою суперника і звільнити місце для партнера або щоб відволікти увагу. Гравці, які мало пересуваються без м'яча (маневрують), позбавляють себе можливості брати активну участь у грі тому, що сучасні методи оборони вельми складно подолати, граючи тільки на вузькій ділянці поля.

Мертвий м'яч — удар по воротах, завданий сильно і влучно, який воротар не може зловити або відбити. Такі м'ячі у футболі називають «мертвими».

Нав'язати свою гру — у досвідчених команд є своя звична манера гри, яка складається із застосованих ними тактичних засобів ведення атаки і захисту, що не раз приносили їм успіх. Непередодні чергової зустрічі обговорюються якості гри команди-суперниці, а також звична манера нав'язування своєї гри супернику або ж як змінити її частково, щоб з урахуванням гри суперника успішно застосувати тактичні засоби. Якщо команда вірить у свій звичний спосіб ведення гри, тоді вона більше думає про атаку, ніж про захист. Як правило, вона вважає за непотрібне пристосовуватися до гри суперника і нав'язує йому свою гру, добиваючись таким чином ініціативи і кінцевого успіху у грі.

Недодача м'яча — це передача, виконана несильно, з розрахунком на те, що партнер побіжить їй назустріч. Така передача під час гри є доцільною у випадках, коли гравцеві, який приймає м'яч, вигідно відірватися від суперника назустріч партнеру, котрий володіє м'ячем.

Несподіваний хід — зумовлений ігровими обставинами, за яких суперники передбачають, що гравець буде діяти саме так, як у більшості випадків діють футболісти за схожих обставин, а він відступає від цього правила. Наприклад, гравець своїм виглядом показує намір спрямувати м'яч в один бік, а в останню мить віддає в іншому, несподіваному напрямку.

Повітряна дуель — коли два гравці-суперники під час гри у стрибку ведуть боротьбу за м'яч у повітрі. Якщо нападаючий виграє в захисника, який йому протидіє, більшість м'ячів, про нього говорять, що він вийшов переможцем у повітряній дуелі.

Підсумкова таблиця — якщо у змаганнях бере участь кілька команд, тоді робиться таблиця, до якої вносяться результати кожного проведеного матчу і відповідно набрані нею очки. Після закінчення змагань підраховується кількість набраних кожною командою очок, забитих і пропущених м'ячів і на підставі цих даних визначається зайняте місце у змаганнях.

Польовий гравець — мається на увазі будь-який гравець команди, крім воротаря. Воротар протягом усього часу гри розташовується в межах власних воріт, тому він умовно не відноситься до польових гравців.

Притиснути суперника до воріт — коли ігрова ініціатива надовго переходить до однієї з команд, тоді прийнято говорити, що вона притисла суперника до його воріт. Такі положення мають місце, коли зустрічаються між собою команди різного рівня майстерності.

Прострільний удар — це удар, після якого м'яч із достатньою силою пролітає невисоко над землею. Такі удари виконуються з флангів у центр штрафного майданчика з розрахунком на те, що м'яч пролетить повз захисників. Нападаючому, який виходить на такий м'яч, достатньо підставити голову, ногу або іншу частину тіла, щоб м'яч влетів у ворота.

Прикрити м'яч — вміння прикривати м'яч досягається певним положенням корпусу. Гравці, які вміють це робити, під час ведення м'яча нахилиють корпус уперед або вбік, чим перешкоджають супернику підійти до м'яча.

Розбір гри — на наступний день після матчу або на першому тренуванні футболісти збираються для обговорення проведеної гри. В першу чергу звертається увага гравців на те, що вдалося здійснити із запланованого на гру, і з'ясовуються причини, які завадили реалізувати командні дії. Аналізуються помилки і причини, з яких перші були допущені окремими гравцями, акцентується увага на позитивних моментах власної гри. Розбір гри — це постійний аналіз успіхів і недоліків гравців, що допомагає їм удосконалювати спортивну майстерність.

Синхронні дії — це здатність футболістів діяти своєчасно й адекватно ігровій ситуації. До цього поняття відносяться узгоджені індивідуальні та колективні дії гравців.

Схрецування — так прийнято називати комбінацію, яку здійснюють два партнери по команді. Її суть полягає в тому, що один із гравців веде м'яч назустріч партнеру, який підхоплює його і продовжує рухатися в тому самому напрямку, в якому він рухався без м'яча. Така комбінація може бути ефективною, оскільки несподівано для суперника змінюється напрямок руху гравця з м'ячем.

Спортивна форма — під цим поняттям мається на увазі ступінь тренуваності футболіста, за якого він здатний найкращим чином демонструвати свою спортивну майстерність. Оскільки футбол є сезонним видом спорту, то футболісти за час перерви втрачають спортивну форму (рівень тренуваності знижується), а процес її відновлення є довготривалим і складним. Він потребує регулярних та наполегливих тренувань протягом кількох місяців.

Стандартні положення — це моменти, коли зупинена суддею гра поновлюється виконанням штрафного, вільного, кутового ударів, вкиданням м'яча з-за бічної лінії, початковим ударом із центра поля, ударом від воріт, спірним м'ячем. Для виконання стандартних положень команди готують відповідні тактичні комбінації, мета яких — успішне використання наданої можливості заволодіти м'ячем.

Стінка — у футболі застосовується у двох випадках. У першому — як заслін із гравців неподалік від своїх воріт з метою їх захисту під час виконання штрафних або вільних ударів. Для цього гравці створюють живу перешкоду (стінку), чим заважають м'ячу потрапити у ворота. В іншому випадку — це тактична комбінація, коли гравець, який володіє м'ячем, передає його партнеру з розрахунком на те, що той в один дотик поверне йому м'яч знову.

Стопер — один із центральних захисників, який розташовується ближче до своїх воріт (його ще називають вільним захисником). Це кмітливий гравець, який в міру наближення атаки суперника без метушні пересувається до власних воріт, туди, де назріває вирішальний момент боротьби за безпеку воріт, і проявляє рішучість і впевненість з метою відбору або перехоплення м'яча.

Темп гри — високий темп гри означає, що на футбольному полі все відбувається швидко (гравці та м'яч пересуваються швидко, ігрові ситуації змінюються блискавично). Чим вище темп гри, тим складніше гравцям взаємодіяти, точно виконувати прийоми техніки. Крім того, гравці переносять значні фізичні навантаження. Здатність вести гру у високому темпі прямо залежить від фізичних, технічних, тактичних даних гравців команди. Застосування високого темпу гри вигідне проти суперника, майстерність якого поступається рівню підготовки команди, з якою він зустрічається.

Територіальна перевага — команда, яка має у грі територіальну перевагу, здійснює свої дії на значно більшому просторі футбольного поля, ніж суперник. Територіальна перевага дає можливість команді більше володіти м'ячем.

Товариська та календарна гра — існують змагання товарицькі та календарні. Перші організуються представниками команд шляхом домовленості між собою. Якщо ігри проводяться відповідно до положення про змагання і складеного календаря, то вони називаються календарними.

Тягнути час — це навмисне небажання гравців вести активну гру, коли все виконується уповільнено в очікуванні її закінчення. Таке ставлення до гри зустрічається у випадках, коли одна з команд виграє з невеликим рахунком, а результат гри влаштовує обидві команди. Необхідно зауважити, що навмисне затягування часу гри карається суддею у вигляді попереджень і продовження ігрового часу.

Улюблений прийом — практично кожен гравець має свої улюблені прийоми, які в нього виходять краще, ніж інші. Це стосується як техніки, так і тактики гри. Одні гравці особливо добре виконують удари з підрізкою м'яча, інші під час ведення змінюють темп бігу, різко пригальмовують рух і раптово прискорюють тощо.

Увійти в гру — це стан, в якому гравець здатний виявити під час гри найбільш активні та корисні для команди дії. Такого стану не здатні досягти гравці, які вступають у гру не із самого початку, а виходять на заміну. Дійовим засобом включення у гру може стати активна попередня розминка.

Універсальний гравець — вміє якісно виконувати ігрові функції на різних позиціях на полі. Однак це не означає, що такі гравці можуть однаково успішно діяти і в захисті, і в нападі. Найкраще розкрити свій талант гравцям удається на певній позиції. Універсальність гравця — одна з вимог сучасного футболу.

Установка на гру — перед кожним матчем тренери проводять установку на гру. Головним завданням установки є ознайомлення гравців з особливостями гри суперника. Увага тут акцентується на слабких і сильних сторонах гри суперника і протидії їм. Всі ці дані доводяться до відома гравців.

Фінал — це заключний матч змагань, які проводяться за системою з поступовим вибуванням. Зі словом «фінал» пов'язані поняття «півфінал», «чвертьфінал», «одна восьма фіналу» і так далі, що означає етап змагань, який передує фіналу. Слово «фінал» застосовують не тільки, коли змагання проводяться за системою з вибуванням. Інколи вони проводяться за коловою системою, а завершальний етап таких змагань також називають фінальним.

Фланговий прохід — коли одна з команд у певний момент пододала протидію суперника на одному із флангів (країв) поля

і вивела одного зі своїх гравців на достатньо близьку відстань до воріт суперника. Флангові проходи часто завершуються передачами м'яча низом або верхом партнеру, який набігає на завершення атаки.

Штучне положення «поза грою» — цим правилом гри користуються захисники у своїй тактичній діяльності. Для цього вони вибирають зручний момент, коли суперник намагається спрямувати м'яч висунутому вперед партнеру, і ще до виконання передачі захисники вибігають уперед, залишивши його за спиною, і таким чином він штучно опиняється в положенні «поза грою».

ЛІТЕРАТУРА

1. *Арефьев В. Г., Качеров О. Б., Короп М. Ю.* Фізична культура 6 клас. Підручник для 6-го класу. — К. : «Просвіта», 2006. — 202 с.
2. *Вихров К. Л.* Игры в тренировке футболистов. — К.: «Здоровье», 1983. — 91 с.
3. *Вихров К., Догадайло В.* Педагогический контроль в процессе тренировки. — К., 2004. — 65 с.
4. *Глиндлер К., Пальке Х., Хемко Х.* Физическая подготовка футболистов. — М.: «Физкультура и спорт», 1976. — 230 с.
5. *Дулібський А. В., Яценко А. Г., Ніколаєнко В. В.* Спортивний відбір у футболі: науково-методичний посібник. — К., 2004. — 135 с.
6. *Дулібський А. В.* Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. — К., 2004. — 130 с.
7. *Єрмолова В. М., Іванова Л. І., Операйло С. І.* Підручник для 6-го класу 12-ти річної загальноосвітньої школи. — К. : «Слово», 2006. — 150 с.
8. *Зеленцов А. И., Лобановский В. В.* Моделирование тренировки в футболе. — К., «Здоровье», 1985. — 136 с.
9. *Карпман В. Л., Хрущев С. В., Борисова Ю. А.* Сердце и работоспособность спортсмена. — М. : ФИС, 1978. — 268 с.
10. *Качеров О. Б., Арефьев В. Г.* Основы здоров'я і фізична культура. 3 клас. — К. : «Просвіта», 2003. — 156 с.
11. *Келлер В. С., Соломонко В. В.* Індивідуальне тренування футболіста. — К. : «Здоров'я», 1975. — 78 с.
12. *Костюкевич В. М.* Футбол. Навчальний посібник для студентів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів. — Київ — Вінниця, 1996. — 262 с.
13. *Каликинский П. С.* Игровое мышление футболистов. — М., 1970. — 67 с.
14. *Коршак Ю.* Старый, старый футбол. — М.: ФИС, 1975. — 118 с.
15. *Выносливость у спортсменов / Под ред. С. П. Летунова* — Вып. 1. — М., 1971. — 183 с.
16. *Лапутин А. Н.* Обучение спортивным движениям. — К., 1986. — 216 с.
17. *Леськів А. Д., Леськів В. А.* Планування програмного матеріалу — фізична культура для учнів 6-х класів (102 уроки). — Тернопіль : Астон, 2008.
18. *Леськів А. Д., Леськів В. А.* Планування програмного матеріалу з предмета фізична культура для учнів 7-х класів. — Тернопіль: Астон, 2008. — 196 с.

19. Луцки І. В. Усі уроки фізичної культури. 5-й клас. — Харків : «Основа». — 319 с.
20. Ляковський Н. Техніка ударов. — М.: ФИС, 1973. — 56 с.
21. Малиновський С. В. Программированное обучение и спорт. — М.: ФИС, 1976. — 110 с.
22. Особенности подготовки юных футболистов (в помощь тренерам детских и юношеских команд). — Волгоград, 1969. — 146 с.
23. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (1–11 класи). — Міністерство освіти і науки України, Комітет з фізичного виховання та спорту, Наук.-метод. центр середньої освіти, Інститут проблем виховання АПН України. — К.: Початкова школа, 2002. — 111 с.
24. Рабинович П. Р., Лоос В. Г., Лавриненко Д. И. Развитие ловкости и гибкости футболистов. Метод. рекомендации (спец. упражнения). — К., 1990. — 112 с.
25. Сарсания В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Адаптация организма футболистов к соревновательной и тренировочной деятельности. Методические рекомендации. — М., 2003. — 90 с.
26. Соломонко В. В. Тренировка вратаря в футболе — К.: «Здоровье», 1986. — 128 с.
27. Соломонко В. В. Методика педагогических наблюдений за двигательной активностью футболистов в тренировочных занятиях и соревнованиях (Методические рекомендации). Управление футбола. Программно-методический отдел. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР — Москва, 1975. — 30 с.
28. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко В. В. Техніко-тактична підготовка футболістів за ігровими функціями (посадами в команді). — К.: «Олімпійська література», 1995. — 43 с.
29. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Олімпійський футбол. Методичний посібник — К.: «Олімпійська література», 1998. — 60 с.
30. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Розвиток ігрової творчості у футболістів. Методичний посібник. — К.: «Олімпійська література», 1998. — 53 с.
31. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — К.: «Олімпійська література», 2005. — 294 с.
32. Теория спорта / Под общ. ред. В. Н. Платонова. — К., 1987. — 425 с.
33. Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. Педагогика спорта. — К., 1986. — 204 с.
34. Уилмор Дж., Костил Х., Дэвид Л. Физиология спорта и двигательной активности. — К., 1997. — 504 с.
35. Фізична культура в школі. Методичний посібник. 5–9 класи. Видавництво «Літера ЛТД». — 2009.

36. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет: Федерація футболу України. — К., 2003. — 105 с.

37. Основи здоров'я і фізична культура. Навчальна програма з фізичного виховання для 1–11 класів. Київ: «Початкова школа», 2002.

38. 5–12 класи. Фізична культура. Навчальна програма з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів. — Київ — Ірпінь, 2005. — 272 с.

39. Чхалидзе Л. В. Об управлении движениями человека. — М.: ФИС, 1970. — 135 с.

40. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. — Львів: ЛОИМО, 1996. — 232 с.

41. Beneden Endre. Párharc a labdarugásban. Sport. — Budapest, 1972. — 206 l.

42. Beneden Endre — Pálfai Yános. 600 labdarugó edzésjáték. Budapest, 1978 — 375 l.

43. Gunter Lammich unter Mitarbeit von Dr. Heinz Kadow. Spiele für das Fußballtraining. Sportverlag. Berlin, 1970. — 158 с.

44. Andrzej Gowarzewski. Lwow i Wilno w ekstraklasie. GA wydawnictwo Katowice, 1997. — 197 l.

45. Leszek Bednarski, Adam Kozmin, Zbigniew Mazur. Pilka nozna. — Krakow, 1987. — 322 l.

46. Ladislav Kacani. Zakladi strategie a taktiki vo futbale. Sport. Slovenske telovychovne vydavatelstvo. Bratislava, 1982. — 92 s.

47. František Korček. Trening mladých futbalistov. — 1973. Sport. Slovenske telovychovne vydavatelstvo. Bratislava. — 185 s.

48. Vladimír Stuller. Kopaná. Treningove cvicenia a hry. Olympia. Praha. — 148 s.

49. Zalka Andras. Alsobb osztalyu labdarugok edzese. Sport. Budapest, 1964. — 159 l.

50. Pálfai Yános. Fialat labdarugók edzése. Sport. Budapest, 1969. — 313 l.

51. Kapera R., Sledziewski D. Pilka nozna. Szkolenie dzieci i mlodziezy. PZPN, Warszawa, 1997. — 257 l.

52. Walter Winterbottom. Kopana. Olimpia Praha. — 93 s.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ	5
РОЗДІЛ 1.	6
1.1. Історія виникнення і розвитку футболу	6
1.2. Український футбол	12
РОЗДІЛ 2	18
2.1. Вікові особливості організму дітей різного шкільного віку. Закономірності росту і розвитку	18
2.2. Морфофункціональні особливості організму дівчат	28
РОЗДІЛ 3	36
3.1. Виховна і психологічна підготовка учнів молодшого шкільного віку (6–10 років) за допомогою футболу	36
3.2. Виховна і психологічна підготовка учнів середнього шкільного віку (11–14 років) за допомогою футболу	39
3.3. Виховна і психологічна підготовка учнів старшого шкільного віку (15–17 років) за допомогою футболу	42
РОЗДІЛ 4	46
4.1. Методика навчання гри у футбол школярів 6–10-річного віку	46
4.2. Загальна спрямованість і зміст окремих періодів навчання учнів гри у футбол	56
4.3. Навчання гри у футбол 11–14-річних учнів	59
4.4. Навчання гри у футбол 15–17-річних учнів	72
4.5. Принципи навчання та тренування	85
4.6. Форми, методи і засоби навчання гри у футбол 6–10-річних учнів	89
4.7. Форми, методи і засоби навчання гри у футбол 11–14-річних учнів	90
4.8. Форми, методи і засоби навчання гри у футбол 15–17-річних учнів	91
4.9. Визначення обсягу, інтенсивності та складності занять для учнів віком 11–14 років	92
4.10. Побудова уроку з футболу в загальноосвітній школі	94
РОЗДІЛ 5	97
5.1. Фізична підготовка	97
5.2. Фізична підготовка учнів 6–10-річного віку	98
5.3. Фізична підготовка учнів 11–14-річного віку	101

5.4. Фізична підготовка учнів 15–17-річного віку	103
5.5. Організація і методика проведення занять	104
5.6. Розвиток спритності	106
5.7. Вправи для розвитку швидкості	108
5.8. Вправи для розвитку сили	110
5.9. Вправи для розвитку витривалості	112
5.10. Завдання з фізичної підготовки для учнів 6–10-річного віку	113
5.11. Завдання з фізичної підготовки для учнів 11–12-річного віку	114
5.12. Завдання з фізичної підготовки для учнів 13–15-річного віку	114
РОЗДІЛ 6	116
6.1. Технічна підготовка школярів	116
6.2. Навчання техніки гри у футбол учнів 6–10-річного віку (1–4 класи)	118
6.3. Навчання техніки гри у футбол учнів 11–14-річного віку	120
6.4. Навчання техніки гри у футбол учнів 15–17-річного віку	122
6.5. Методика навчання учнів деяким прийомом техніки	123
6.6. Удар по м'ячу ногою	126
6.7. Удар по м'ячу внутрішньою стороною підйому	129
6.8. Удар по м'ячу зовнішньою стороною підйому	130
6.9. Удар по м'ячу серединою підйому	132
6.10. Удар по м'ячу носком	133
6.11. Удар по м'ячу п'ятою	135
6.12. Удар по м'ячу головою	137
6.13. Зупинка м'яча, що котиться назустріч, внутрішньою стороною стопи	139
6.14. Зупинка м'яча підошвою	141
6.15. Зупинка внутрішньою стороною стопи м'яча, що відскакує від землі	143
6.16. Зупинка підошвою м'яча, що відскакує від землі	145
6.17. Зупинка м'яча зовнішньою стороною стопи	146
6.18. Зупинка внутрішньою стороною стопи і підйому м'ячів, що летять у повітрі	147
6.19. Зупинка м'яча грудьми	149
6.20. Ведення м'яча внутрішньою і зовнішньою стороною стопи	150
6.21. Вкидування м'яча з-за бічної лінії	151
6.22. Відбір м'яча	153
6.23. Фінти (обманні рухи)	155
6.24. Техніка гри воротаря	157
РОЗДІЛ 7	168
7.1. Тактика гри	168
7.2. Індивідуальна тактика	170

7.3. Групові тактичні дії	176
7.4. Командні тактичні дії	182
7.5. Тактичні системи гри	183
7.6. Тактика гри воротаря	185
РОЗДІЛ 8	189
8.1. Планування навчального процесу з футболу в загальноосвітній школі	189
8.2. Пріоритетний напрям навчального матеріалу з розділу «Теоретико-методичні знання з футболу» в рамках навчальної програми «Основи здоров'я і фізична культура для учнів 1–11 класів»	192
8.3. Пріоритетний напрям навчального матеріалу з розділу «Основні елементи і поняття спортивних ігор» для викладання футболу в рамках навчальної програми «Основи здоров'я і фізична культура для учнів 1–11 класів»	194
8.4. Планування навчального матеріалу з футболу на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі	201
8.5. Підходи до планування навчального матеріалу з футболу в рамках програми «Основи здоров'я і фізична культура для учнів 1–11 класів»	202
8.6. Зміст теоретичної підготовки у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	232
8.7. Засоби фізичної підготовки у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	234
8.8. Технічна підготовка у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	239
8.9. Тактична підготовка у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	246
8.10. Допоміжні завдання у процесі занять футболом учнів загальноосвітніх навчальних закладів (1–11 класи)	251
8.11. Контрольні навчальні нормативи та вимоги до учнів у процесі занять футболом у загальноосвітніх навчальних закладах (1–11 класи)	255
8.12. Зміни та уточнення до змісту навчального посібника «Футбол у школі»	268
РОЗДІЛ 9	276
9.1. Лікарсько-педагогічний контроль під час занять футболом	276
9.2. Профілактика спортивного травматизму	277
9.3. Самоконтроль у процесі занять футболом	278
9.4. Педагогічний контроль	279
РОЗДІЛ 10	280
Короткий футбольний словник школяра	280
ЛІТЕРАТУРА	290

**СОЛОМОНКО Василь Васильович,
ЛІСЕНЧУК Геннадій Анатолійович,
СОЛОМОНКО Олександр Васильович,
ПИЛИПЕНКО Віталій Олександрович**

ФУТБОЛ У ШКОЛІ

Посібник для вчителів і школярів

Виготовлення оригінал-макета
С. В. Дудукало

Підписано до друку 21.01.2011.
Формат 60×90/16. Папір офс.
Гарнітура SchoolBookC. Офсет. друк.
Обл.-вид. арк. 17,87. Ум. друк. арк. 18,5.
Вид. № 887. Тираж 1000 пр.

Парламентське видавництво
04053, м. Київ-53, Несторівський провулок, 4.
Тел.: 272-12-61, факс: 272-10-18
E-mail: radabook@gmail.com

Свідоцтво Держкомінформу України ДК
№ 69 від 29.05.2000 р.

Віддруковано в УАІД «Рада»
м. Київ, вул. Сім'ї Сосніних, 3.
Тел.: 273-67-94



СОЛОМОНКО Василь Васильович – Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, Заслужений тренер України, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури. Член науково-методичної ради ФФУ. Керував групою науково-методичного забезпечення команди «Карпати» (Львів), був членом групи науково-методичного забезпечення збірних команд СРСР з футболу до відповідальних міжнародних змагань.

Автор двох підручників з футболу для студентів вищих фізкультурних навчальних закладів, 12 навчальних посібників з футболу, 4-х методичних рекомендацій для тренерів та фахівців футболу та 186 наукових і навчально-методичних статей з футболу.



ЛІСЕНЧУК Геннадій Анатолійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, член-кореспондент Української академії наук, директор центру ліцензування Федерації футболу України. Заслужений тренер України, «Відмінник освіти України». Заслужений працівник фізичної культури і спорту України. Майстер спорту.

Протягом 15 років виступав у командах майстрів вищої, першої та другої ліг футбольних чемпіонатів України – «Дніпро» (Кременчук), «Ворскла» (Полтава), «Зоря» (Луганськ), «Таврія» (Сімферополь), СКА (Одеса), «Металург» (Запоріжжя), «Колос» (Нікополь), Росії – «Крила Рад» (Самара).

Працював головним тренером команд майстрів з футболу.

Член Виконкому Федерації футболу України, член експертної комісії УЄФА з футзалу, член технічного комітету ФІСУ з футболу. Президент Асоціації міні-футболу України. Головний тренер збірної команди України з міні-футболу.

Автор двох підручників з футболу для студентів вищих фізкультурних навчальних закладів та більше 20 навчальних посібників з футболу, методичних рекомендацій для тренерів та фахівців футболу, та більше 95 навчально-методичних статей з футболу.



СОЛОМОНКО Олександр Васильович – кандидат педагогічних наук, професор кафедри футболу Львівського державного університету фізичної культури. Керуючий комплексною науково-методичною групою ФК «Карпати» (Львів). Член науково-методичної ради Федерації футболу України.

Автор двох підручників з футболу для студентів вищих фізкультурних навчальних закладів, 2 навчально-методичних посібників з футболу, а також методичних рекомендацій для тренерів і фахівців футболу та навчально-методичних статей з футболу.



ПИЛИПЕНКО Віталій Олександрович – Академік Європейської Академії проблем людини. Заслужений тренер України, «Відмінник освіти України».

Президент Всеукраїнської футбольної асоціації студентів, Віце-Президент Всесвітньої футбольної асоціації студентів.